

Numéro 2/2021

FAMILY

Le magazine familial de Swissmilk



Biscuits & pâtisseries de l'aveut | Thomas, futur technologue du lait |
Tout sur la raclette | Les fruits et légumes de saison en hiver

swissmilk

GAGNEZ
TROIS NUITS À
SAAS-FEE

Concours p. 22

Biscuits de Noël: et si on faisait place à la créativité?

Lorsqu'il fait froid dehors et que le temps est maussade, on aime encore plus se retirer dans son cocon. Surtout quand le four laisse échapper un doux parfum de pain d'épices et de cannelle... L'avent est décidément ma période préférée de l'année! Faire des biscuits de Noël est une tradition aussi ancrée en Suisse que le Père Noël. Et c'est encore plus chouette lorsque toute la famille se retrouve en cuisine pour l'occasion. Comme en page 4, où Anita montre à son fils et à sa petite-fille comment réaliser cinq sortes de biscuits à partir d'une seule pâte.

Les semaines ont passé et vos biscuits sont devenus secs? Nous vous montrons comment utiliser vos restes d'étoiles à la cannelle pour faire un délicieux dessert. Découvrez également notre recette de biscuits au chocolat à base de pain sec. Avec un peu de créativité, on peut réduire le gaspillage alimentaire, même en période de fêtes.

Chez vous aussi, hiver rime avec fromage fondu? À la page 16, nous vous disons tout sur une spécialité suisse: la raclette. D'où vient ce plat? Pourquoi le fromage à raclette est-il sans lactose? Et comment faire pour qu'il fonde bien comme il faut? À propos de savoir-faire: une pâte levée demande elle aussi quelques connaissances pour bien monter et donner vie à des pâtisseries aérées. Nos astuces vous guident pour que vos tresses et brioches soient une réussite.

Nous vous souhaitons de belles fêtes de fin d'année!

Heiko Stegmaier
Responsable rédaction Swissmilk

4

Trois générations aux fourneaux

Cinq biscuits différents avec une seule pâte? C'est la recette ingénieuse à tester cette année.



16

À fondre de plaisir

En hiver, il n'y a rien de mieux qu'une bonne soirée raclette. Nous vous disons tout ce qu'il faut savoir sur ce plat suisse de chez suisse.



24

Mmh la bonne soupe!

Accompagnée de la bonne garniture, une soupe crémeuse devient un repas équilibré en soi. Les plus jeunes peuvent eux aussi participer à sa préparation.



28

Thomas, futur technologue du lait

Rencontre avec Thomas Bader. Le jeune homme nous explique ce qui le fascine dans le métier de technologue du lait et nous livre le secret d'un bon fromage.

«Il faut un minimum de compréhension de la nature pour pouvoir fabriquer un bon fromage.»

Thomas Bader,
apprenti technologue du lait



34

Objectif: pâte levée

Avec nos astuces, plus rien ne se met en travers de votre chemin pour réussir une pâte levée bien aérée.

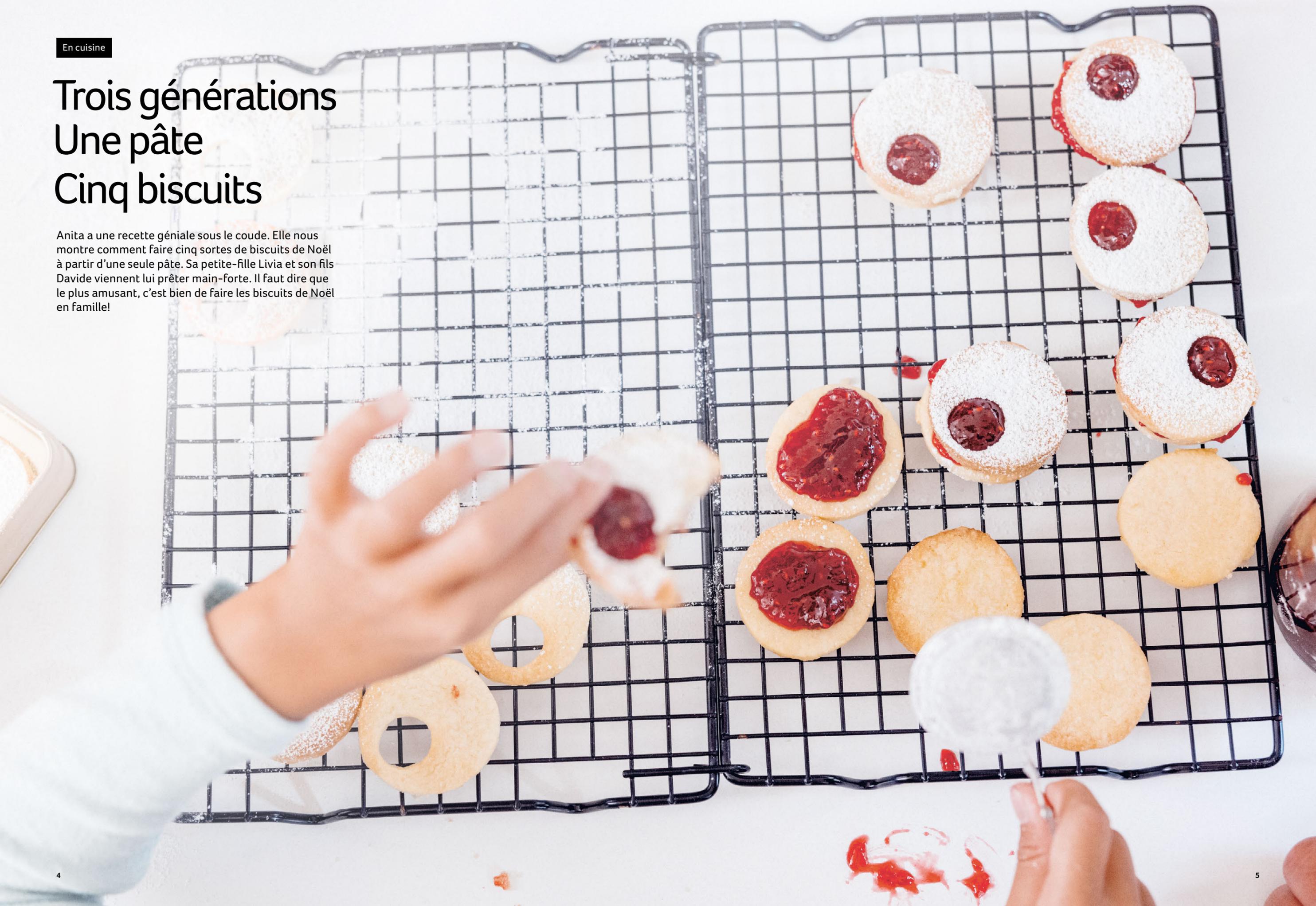


Trois générations

Une pâte

Cinq biscuits

Anita a une recette géniale sous le coude. Elle nous montre comment faire cinq sortes de biscuits de Noël à partir d'une seule pâte. Sa petite-fille Livia et son fils Davide viennent lui prêter main-forte. Il faut dire que le plus amusant, c'est bien de faire les biscuits de Noël en famille!



«Ne mange pas trop de pâte!», s'exclame Anita en riant, alors que Livia plonge une nouvelle fois les doigts dans le saladier. «La pâte est tellement bonne! Moi aussi, j'adorais en manger quand j'étais petit, tu te souviens?», se remémore Davide. Anita rend aujourd'hui visite à son fils et à sa famille. Ils se retrouvent pour préparer les biscuits de Noël selon une vieille recette familiale. «Je peux commencer?», demande Livia à sa grand-maman en attrapant un emporte-pièce. «Je vais d'abord faire des étoiles, puis des cœurs!»

Pour Anita, Davide et Livia, la confection des biscuits est indissociable de la période de l'avent, comme les guirlandes du sapin de Noël. C'est une habitude ancrée dans de nombreuses familles et une jolie tradition à perpétuer, qui offre la possibilité de rassembler les générations. «Je me réjouis chaque année de faire les biscuits de Noël avec Grand-maman», raconte Livia. Les traditions sont très importantes: elles donnent des re-

pères aux enfants et leur apportent un sentiment de sécurité.

Passer tout un après-midi à pétrir la pâte, l'abaisser et découper des formes: quel bonheur! Il ne manque que les flocons de neige derrière la fenêtre pour que l'ambiance de Noël soit parfaite. Adalbert, le chien, participe lui aussi à la fête: il lèche la farine tombée par terre. À tel point qu'il n'y aura plus besoin de passer la panosse. «Mes préférés, ce sont les miroirs. Je me réjouis d'en manger!», annonce Livia. Anita n'a pas choisi n'importe quelle recette: à partir d'une pâte de base, elle sait comment faire cinq sortes de biscuits différents en un tour de main.

Pour réaliser cette pâte de base, on mélange la farine, le sucre, le beurre, l'œuf et une pincée de sel. Comme pour une pâte à milanaise classique. Elle servira aussi à faire les miroirs. Ensuite, on ajoute différents ingrédients selon les goûts. Pour les brisecroûtes, un peu de farine et de la crème.

Additionnés d'épices et de cacao, les milanaise se transforment en biscuits au pain d'épices. Pour les gourmandes, on incorpore des noisettes, des amandes et des pépites de chocolat, puis on trempe ces biscuits dans du chocolat fondu pour un résultat encore plus savoureux. «Ce qui est bien avec cette recette, c'est que les biscuits sont vite prêts: pas besoin de trop attendre avant de pouvoir les grignoter», dit Anita. Livia ne se le fait pas dire deux fois et attrape un brisecroûte sur la grille. Il est encore chaud et sent divinement bon. Et si la réserve de biscuits ne suffit pas jusqu'à Noël? Alors on rallumera le four, on ressortira le rouleau à pâtisserie et le grand saladier, et on recommencera!

Confectionner les biscuits est une chouette activité à faire à plusieurs, qui permet d'échapper au stress du quotidien: «Au bureau, il y a souvent beaucoup à faire avant Noël. Quand je passe un après-midi à faire des biscuits avec ma mère et ma fille,

comme aujourd'hui, ça me détend énormément», explique Davide, qui dirige sa propre entreprise et ne sait souvent plus où donner de la tête.

Mais au fait, d'où nous vient la tradition des biscuits de Noël? À partir du 17^e siècle, des navigateurs de la Compagnie britannique des Indes orientales ont rapporté des épices exotiques en Europe. Considérées comme un bien précieux, ces dernières étaient réservées aux personnes fortunées. Les monastères riches pouvaient eux aussi se payer des épices comme de la cannelle, de la noix de muscade ou de la cardamome. On suppose que la tradition des biscuits de Noël est née dans des couvents où, pour fêter la naissance du Christ, les religieuses confectionnaient des pâtisseries avec les précieuses épices.



1 PÂTE – 5 BISCUITS

Temps total
2 h 30

Préparation
1 h 20

Commencez par préparer une pâte à milanais classique. Avec une bonne confiture, on réalise déjà les seconds biscuits: des miroirs. Ajoutez à votre pâte de base des épices à pain d'épices, du cacao, des morceaux de chocolat, des amandes ou des noisettes hachées et, en un rien de temps, vous aurez réalisé cinq délicieuses sortes de biscuits de Noël.

Pâte de base

Quantités: env. 110 biscuits au total; 20 milanais, 10 miroirs, 30 bricelets, 30 milanais aux épices, 20 biscuits au chocolat

2 plaques de four, papier sulfurisé, batteur électrique, film alimentaire, fer à bricelets

Ingrédients: 500 g de farine • ½ cc de sel • 300 g de sucre • 300 g de beurre froid, en petits morceaux • 1 œuf battu • 1 blanc d'œuf

- 1 Mélanger la farine, le sel et le sucre, ajouter le beurre et sabler.
- 2 Former un puits, y ajouter l'œuf et le blanc d'œuf. Rassembler en une pâte sans pétrir.
- 3 Diviser la pâte en cinq parts égales. Avec deux parts (milanais et miroirs), former des boules, aplatir, emballer dans du film alimentaire et laisser reposer au moins 30 min au frais.
- 4 Préchauffer le four à 200 °C (air chaud/ chaleur tournante: 180 °C).

Milanais

Ingrédients: 1 jaune d'œuf

- 1 Abaisser à 5 mm d'épaisseur une part de pâte réfrigérée entre deux feuilles de papier sulfurisé. Découper des étoiles à l'emporte-pièce, disposer sur une plaque chemisée de papier sulfurisé, puis badigeonner de jaune d'œuf.
- 2 Cuire env. 10 min au milieu du four chaud.

Miroirs

Ingrédients: sucre glace pour saupoudrer • 3 cs de confiture sans morceaux

- 1 Abaisser à 3 mm l'autre part de pâte réfrigérée entre deux feuilles de papier sulfurisé. Découper à l'emporte-pièce et en nombre égal les moitiés inférieures et supérieures des miroirs, disposer sur une plaque chemisée de papier sulfurisé et placer 15 min au réfrigérateur.
- 2 Cuire 10 min au milieu du four chaud.
- 3 Saupoudrer les moitiés supérieures de sucre glace. Étaler la confiture sur les moitiés inférieures, déposer par-dessus les moitiés supérieures.

Bricelets

Ingrédients: 3 cs de crème • 2 cs de farine

- 1 À l'aide du batteur électrique, mélanger une autre part de pâte avec la crème et la farine pendant 3 min.
- 2 Chauffer le fer à bricelets, verser 1 cc de pâte à la fois et cuire jusqu'à ce que les bricelets soient dorés.

Milanais aux épices

Ingrédients: ¼ cc d'épices pour pain d'épices • 2 cs de cacao

- 1 Malaxer l'avant-dernière part de pâte avec les épices et le cacao, former une boule, aplatir, emballer dans du film alimentaire et placer 30 min au frais.
- 2 Par portions, abaisser la pâte à 5 mm entre deux feuilles de papier sulfurisé, découper à l'emporte-pièce. Disposer sur une plaque chemisée de papier sulfurisé.
- 3 Cuire env. 10 min au milieu du four chaud.

Remarque: Glacer les biscuits aux épices avec un mélange de sucre glace et d'eau.



Biscuits au chocolat

Ingrédients: 40 g de chocolat de ménage haché • 20 g de noisettes ou d'amandes moulues • 40 g de glaçage

- 1 Malaxer le dernier morceau de pâte avec le chocolat et les amandes ou les noisettes, former une boule, aplatir, emballer dans du film alimentaire et placer 30 min au frais.
- 2 Par portions, abaisser la pâte à 5 mm entre deux feuilles de papier sulfurisé, découper à l'emporte-pièce. Disposer sur une plaque chemisée de papier sulfurisé.
- 3 Cuire env. 10 min au milieu du four chaud, laisser refroidir.
- 4 Faire fondre le glaçage en suivant les instructions de l'emballage. Une fois refroidis, tremper les biscuits jusqu'à la moitié dans le glaçage, laisser sécher sur une grille ou sur du papier sulfurisé.

Comment conserver les biscuits?
Les biscuits se gardent 2-3 semaines dans une boîte hermétique placée dans un endroit frais et sec. Découvrez plus d'astuces ici.



Pour un Noël gourmand

Un parfum de vanille, de pain d'épices ou de cannelle s'échappe de la cuisine... Pas de doute, Noël approche! Chaque fournée de biscuits à l'odeur envoûtante nous plonge un peu plus dans l'ambiance unique des fêtes.

Nous avons sélectionné pour vous quelques idées de biscuits originaux. Laissez-vous inspirer! Le motif léopard est tendance, et pas seulement sur les vêtements. Les jolies taches brunes se sont glissées furtivement dans la boîte de biscuits: on parie que les gourmand-es n'attendront pas pour bondir dessus. Plus classiques, les croissants à la vanille fondent dans la bouche. Au tour des ravissants oursons aux amandes: ça vous chagrine de mordre dedans? On vous rassure, vous n'êtes pas le ou la seul-e. Mais ce serait dommage de ne pas céder, car ils sont vraiment trop bons. Et puisque nous cherchons toujours à éviter le gaspillage alimentaire, nous avons créé une recette spéciale: des biscuits au chocolat à base de pain de seigle sec. Il ne vous reste plus qu'à allumer le four et à enfiler votre tablier!



BISCUITS LÉOPARD



Temps total
9 h 22



Préparation
40 minutes

Ingrédients pour 35 biscuits

2 plaques de four • papier sulfurisé • farine pour façonner les biscuits

Pâte de base: 125 g de beurre ramolli • 125 g de sucre glace • 1 pincée de sel • 1 œuf • 250 g de farine

Pâte claire: 1 cc de sucre vanillé

Pâte brun clair: 2 cc de cacao en poudre

Pâte foncée: 2 cs de cacao en poudre • quelques gouttes de lait

- 1** Pâte de base: travailler le beurre en pommade. Ajouter le sucre glace, le sel et l'œuf, battre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporer la farine. Répartir la pâte dans trois bols (env. $\frac{1}{2}$, $\frac{2}{5}$ et $\frac{1}{10}$).
- 2** Pâte claire: ajouter le sucre vanillé à la plus grande part de pâte, former une boule, couvrir et réserver au réfrigérateur.
- 3** Pâte brun clair: ajouter 2 cc de cacao à la part de pâte moyenne, former une boule, couvrir et réserver au réfrigérateur.
- 4** Pâte foncée: ajouter 2 cs de cacao à la pâte restante avec un peu de lait si nécessaire, former une boule, couvrir et placer 30 min au réfrigérateur.
- 5** Former les biscuits: couper la pâte brun clair en six parts et former des boudins irréguliers d'env. 20 cm. Couper la pâte foncée en six parts, former des boudins d'env. 20 cm sur un peu de farine, les aplatir légèrement. Enrouler de façon irrégulière un boudin de pâte brun clair dans chacun d'eux.
- 6** Couper la pâte claire en six parts, former des boudins d'env. 20 cm, les aplatir sur un peu de farine en rectangles d'env. 20x4 cm, y enrouler les autres boudins. Former un gros boudin bien rond avec les 6 boudins obtenus. Couvrir, réserver au réfrigérateur toute une nuit pour que la pâte durcisse.
- 7** Préchauffer le four à 180 °C (air chaud/chaaleur tournante: env. 160 °C).
- 8** Couper le boudin en rondelles d'env. 0,5 cm, disposer les biscuits sur les plaques chemisées de papier sulfurisé en les espaçant, cuire 12-15 min au milieu du four chaud. Sortir du four, laisser refroidir brièvement, poser sur une grille et laisser refroidir complètement.



Biscuits au chocolat à base de pain rassis



Biscuits léopard



CROISSANTS À LA VANILLE

🕒 Temps total
2 h 45

👨‍🍳 Préparation
1 h 15

Ingrédients pour 50-55 biscuits

2 plaques de four • papier sulfurisé

Pâte: 200 g de beurre ramolli • 90 g de sucre • ½ sachet de sucre vanillé • 1 gousse de vanille, graines grattées • 1 pte de couteau de sel • 2 jaunes d'œufs • 100 g d'amandes mondées moulues • 250 g de farine

Décoration: 6 cs de sucre glace • 1 sachet de sucre vanillé

1 Pâte: travailler le beurre en pommade à l'aide d'un batteur. Ajouter le sucre, le sucre vanillé, les graines de vanille, le sel et les jaunes d'œufs, battre jusqu'à ce que le mélange blanchisse (env. 4 min). Mélanger les amandes et la farine, incorporer en remuant brièvement. Rassembler en une pâte sans pétrir. Emballer dans du film alimentaire et placer 1 h au réfrigérateur.

2 Chauffer légèrement la pâte avec les mains et la presser pour pouvoir la travailler. Rouler la pâte par portions en boudins de 1 cm de Ø, puis couper en morceaux de 5 cm de long. Façonner

des croissants, déposer sur les plaques chemisées de papier sulfurisé. Placer 20 min au réfrigérateur. Préchauffer le four à 180 °C (air chaud/chaleur tournante: 160 °C).

3 Cuire 10-12 min au milieu du four chaud. Laisser refroidir légèrement.

4 Mélanger le sucre glace et le sucre vanillé, en saupoudrer les petits croissants, disposer sur une grille à pâtisserie et laisser refroidir complètement.

Remarque: Une fois refroidis, les croissants à la vanille peuvent être congelés (bien emballés dans un sachet de congélation ou une boîte de conservation) et conservés 3 mois. Sortir du congélateur 30 min avant de servir.



OURS AUX AMANDES

🕒 Temps total
2 h 40

👨‍🍳 Préparation
1 heure

Ingrédients pour 45 biscuits

2 plaques de four • papier sulfurisé • emporte-pièce en forme d'ours d'env. 7,5 cm • pique en bois (facultatif)

Pâte: 125 g de beurre ramolli • 75 g de sucre • 1 pincée de sel • 1 œuf • 225 g de farine, p. ex. farine mi-blanche PurEpeautre • 1 pte de couteau de poudre à lever • 50 g d'amandes moulues

Décoration: 1 jaune d'œuf • 1 cs de crème à café • 1 cc de sucre • 45 amandes, dont la moitié mondées

1 Pâte: travailler le beurre en pommade. Incorporer le sucre et le sel. Ajouter l'œuf et battre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Mélanger la farine et la poudre à lever, ajouter en tamisant, ajouter les amandes et rassembler en une pâte sans pétrir. Emballer dans du film alimentaire et réserver 1 h au réfrigérateur.

2 Abaisser la pâte à 3-4 mm d'épaisseur. Découper des ours à l'emporte-pièce et déposer sur les plaques chemisées de papier sulfurisé.

3 Décoration: battre le jaune d'œuf, la crème à café et le sucre, en badigeonner les ours. Décorer chaque biscuit d'une amande, rabattre les pattes avant par-dessus. Dessiner év. les yeux et la bouche à l'aide d'une pique en bois, réserver 30 min au réfrigérateur.

4 Cuire 10-12 min au milieu du four préchauffé à 200 °C (air chaud/chaleur tournante: 180 °C). Sortir du four et laisser refroidir.

Remarque: Remplacer les amandes par des noisettes ou des noix, ou opter pour un mélange de noix. Les ours aux amandes se conservent 2 à 3 semaines dans un endroit frais et sec.



BISCUITS AU CHOCOLAT À BASE DE PAIN RASSIS

🕒 Temps total
28 minutes

👨‍🍳 Préparation
20 minutes

Ingrédients pour 28 biscuits

2 plaques de four • papier sulfurisé • poche à douille ou cornet en plastique

Pâte: 100 g de beurre • 100 g de chocolat noir, p. ex. Lindt 70% de cacao, en morceaux • 100 g de pain de seigle rassis • 2 gros œufs • 50 g de sucre brut en poudre • gros sel marin

1 Préchauffer le four à 200 °C (air chaud/chaleur tournante: 190 °C). Chemiser les plaques de papier sulfurisé.

2 Faire fondre le beurre à feu doux dans une petite casserole, ajouter le chocolat et laisser fondre.

3 Couper le pain en morceaux, le réduire en poudre au mixeur. Dans un saladier, mélanger le pain, les œufs et le sucre. Remettre le mélange dans le mixeur, verser la préparation beurre-chocolat et mixer.

4 Verser la préparation dans la poche à douille ou le cornet en plastique, découper un coin du cornet et former des biscuits de 3-4 cm sur les plaques. Cuire 8-10 min (four sans chaleur tournante: inverser les plaques à mi-cuisson). Parsemer de gros sel, laisser refroidir sur la plaque.

Et ce n'est pas tout...
Vous trouverez ici plein d'autres
recettes de biscuits tendance.
Originalité garantie!



UNE SECONDE VIE

Lucie et Robin nous montrent comment faire un bon dessert avec des biscuits de Noël devenus secs.

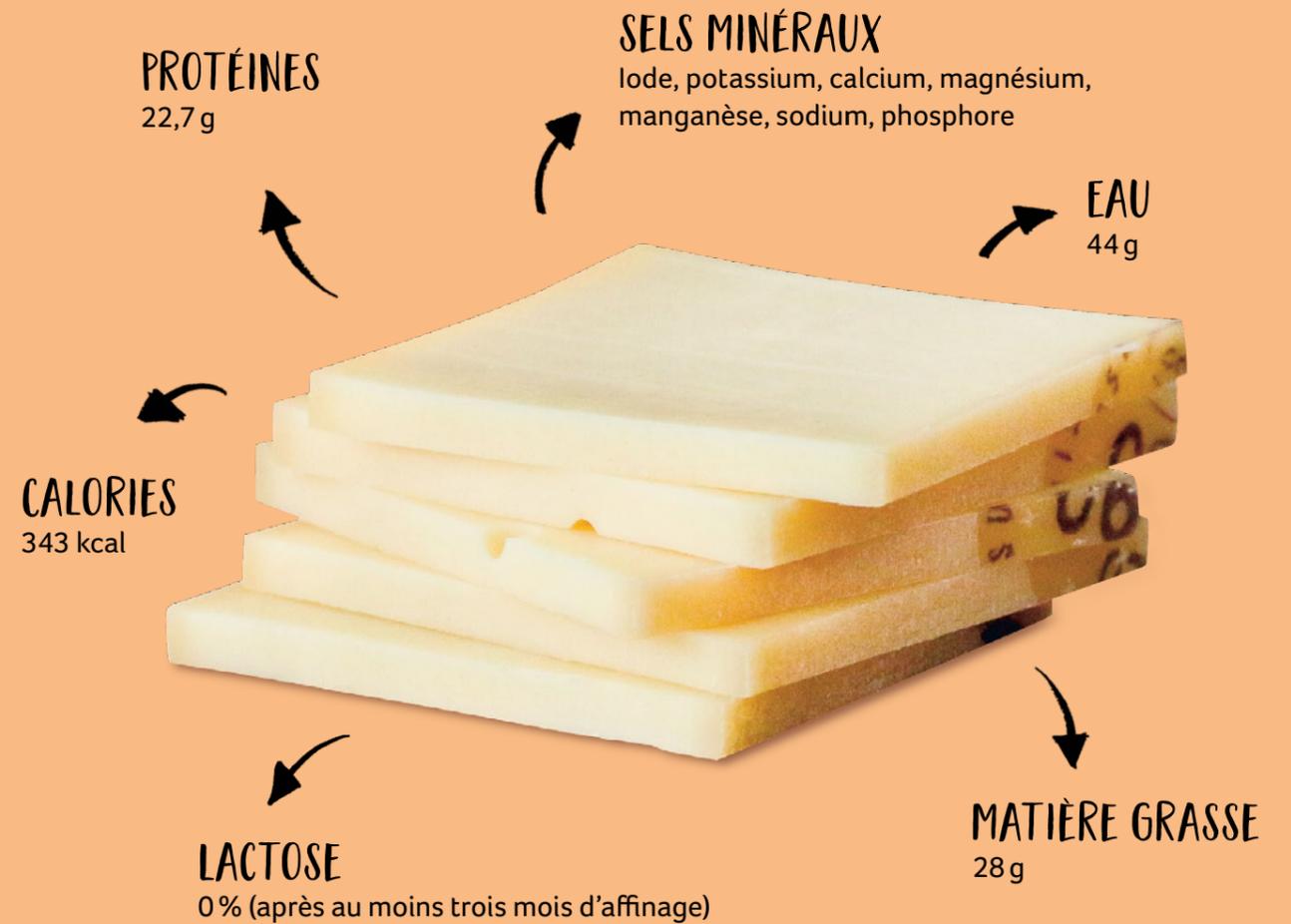


À votre tour!
Cuisinez ce délicieux dessert avec vos restes de biscuits.



Raclette à tout va

Quoi de mieux qu'une soirée raclette en bonne compagnie? La raclette est une spécialité typiquement suisse et l'un des plats les plus appréciés durant la saison froide. Nous avons réuni ici quelques infos sur ce fromage qui nous fait fondre de plaisir. Nous sommes presque certains que vous ne savez pas encore tout à son sujet.



Indications pour 100 g

Conservation

Si vous prévoyez de manger le fromage à raclette dans un délai de deux à trois semaines, il suffit de l'emballer dans du papier à fromage et de le placer au réfrigérateur.

La température de conservation idéale est de 8 °C. Emballé sous vide, le fromage se conserve deux mois au réfrigérateur et quatre mois au congélateur.

Pour qu'il déploie tout son arôme, il est cependant recommandé de le sortir du réfrigérateur au moins 30 minutes avant de le consommer.

INVENTION

On raconte que la raclette est née par hasard. Un certain Léon, en Valais, aurait involontairement laissé une meule de fromage près du feu et ainsi créé la première raclette du monde. C'est du moins ce que dit la légende. Une chose est sûre: on mangeait déjà du fromage fondu dans le canton du Valais en 1574.

POPULARITÉ EN HAUSSE



16 843 t

de fromage à raclette suisse ont été produites en 2020

+7,3 %

par rapport à 2019

UN ÂGE RESPECTABLE



1875

La plus ancienne meule encore disponible date de cette année-là. Elle se trouve dans une cave à Grimontz, dans le Val d'Anniviers (VS).

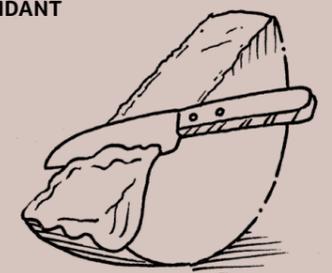
LE OU LA RACLETTE?

Alors, féminin ou masculin? En fait, les deux sont corrects: la raclette désigne le plat à base de fromage fondu alors que le raclette est le nom du fromage à proprement parler.

SANS LACTOSE

Le fromage à raclette ne contient pas de lactose (0,1 g / 100 g de fromage), celui-ci étant entièrement dégradé durant les processus de fabrication et de maturation. Il ne contient pas de céréales non plus: les intolérants au gluten peuvent donc aussi se régaler.

SI FONDANT



60°C

C'est à cette température en moyenne que le fromage à raclette fond.

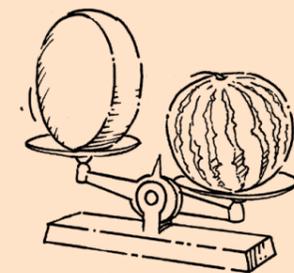
BITCOIN DE L'ANTIQUITÉ

Le fromage, c'est délicieux mais aussi précieux. Les Romains le savaient et utilisaient les meules de fromage comme moyen de paiement.

POIDS MOYEN

6 kg

C'est le poids moyen d'une meule de Raclette. Il équivaut plus ou moins à celui d'une pastèque.



COMPOSANTS NATURELS

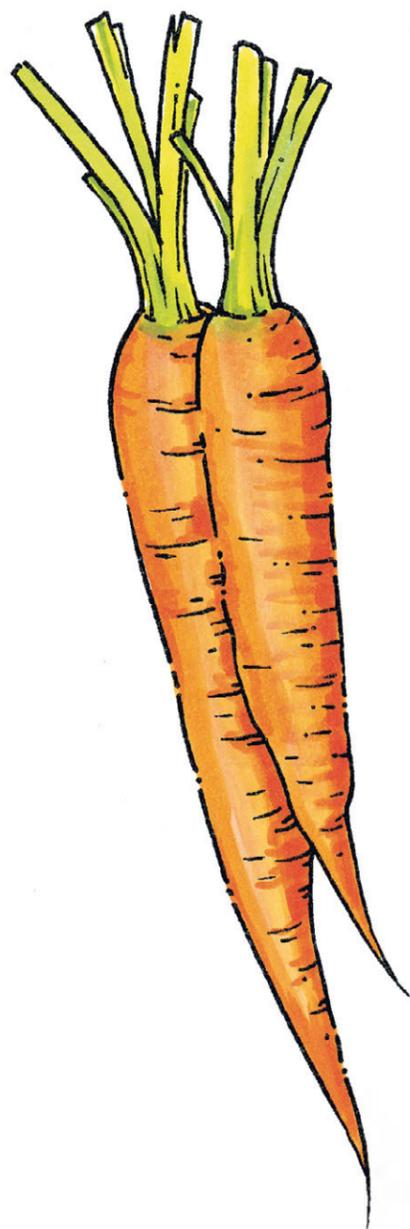
Seuls des ingrédients naturels comme du lait frais suisse, des bactéries lactiques, de la présure et du sel interviennent dans la fabrication classique du fromage à raclette.

Recettes avec du fromage à raclette
Nous avons réuni pour vous les meilleures recettes à base de fromage à raclette.



C'est de saison!

En hiver aussi, notre corps a besoin de vitamines et de sels minéraux en suffisance. Heureusement, la nature nous sert sur un plateau divers légumes racines, choux et tubercules riches en nutriments. Voici quelques stars de la saison tout droit venues du potager: elles n'attendent qu'à être transformées en délicieux repas.



Carotte

Saison: toute l'année

Si on la connaît surtout dans sa robe orange, la carotte peut revêtir différentes couleurs: de blanc à violet, en passant par le rouge. C'est un légume riche en bêta-carotène. La majorité des nutriments se situe dans la peau; il ne faudrait donc pas la peler, ou juste finement. Que faire des épluchures de carotte? Une garniture croustillante, par exemple: faites-les frire 1 minute à 150 °C, ajoutez un peu de sel et ajoutez-les sur une salade verte.

Betterave

Saison: toute l'année

Nous connaissons surtout la betterave d'un rouge profond, mais il existe d'anciennes variétés de betterave jaunes, blanches ou avec des anneaux blancs et rouges. Cette racine très saine peut être consommée aussi bien cuite que crue. La betterave rouge a un fort pouvoir colorant: quelques gouttes suffisent à colorer un plat comme un risotto ou des crêpes. Saviez-vous que ses feuilles sont comestibles? Vous pouvez par exemple les utiliser pour faire un pesto.



Courge

Saison: août-février

Qui dit Halloween, dit courges grimaçantes. On distingue les courges comestibles des courges décoratives (les coloquintes), qui sont toxiques. Les traditionnelles citrouilles d'Halloween, si elles ne sont pas toxiques, sont bien souvent fades. Le potimarron, la butternut et la courge musquée font partie des variétés de courges les plus appréciées. D'ailleurs, pas besoin d'éplucher le potimarron et la butternut: leur fine peau se mange. Et vous connaissez la courge spaghetti? À l'intérieur, sa chair rappelle clairement... des spaghetti!



Rampon

Saison: toute l'année

Rampon, mâche, doucette: quel que soit le nom qu'on lui donne, cette salade typiquement hivernale séduit par son petit goût de noisette. On aime la servir en entrée à Noël. Attention à bien la laver, au risque sinon de sentir la salade crisser sous la dent.



Topinambour

Saison: novembre-mars

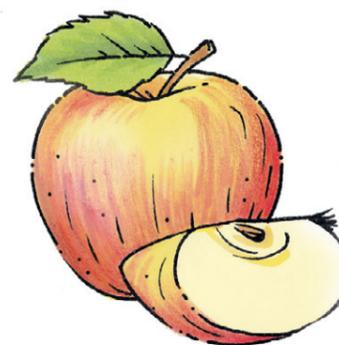
Le topinambour est l'un de ces légumes d'hiver oubliés que l'on a redécouverts il y a quelques années. Et il séduit de plus en plus de monde. Peler le petit tubercule demande de la patience, mais on est ensuite récompensé-e par sa saveur délicate. Soupe onctueuse, frites au four, purée avec des pommes de terre ou même cru en salade: le topinambour est polyvalent à souhait. Son goût délicat rappelle celui de l'artichaut – ce n'est pas pour rien qu'on l'appelle aussi artichaut de Jérusalem. Très sain et pauvre en calories, ce légume contient de nombreuses vitamines et des sels minéraux, notamment du potassium, du calcium et du magnésium.



Diverses variétés de pommes

Saison: toute l'année

Saviez-vous que la pomme est le fruit le plus consommé en Suisse après la banane? L'avantage des pommes, c'est qu'elles poussent chez nous, contrairement aux bananes, qui font un long voyage pour arriver jusqu'ici. Certains magasins proposent aussi des pommes ayant voyagé par les airs. Notre conseil: vérifiez leur provenance lors de vos achats. Selon la variété, une pomme sera plus douce ou plus acide. Les Boskoop, les Cox Orange ou les Golden Delicious sont idéales pour la cuisson. Pour une pomme à croquer, jetez votre dévolu sur la Gala, la Jazz, la Jona Gold ou l'Elstar, par exemple.



«J'adore voir les couleurs de l'automne dans mon assiette, c'est quelque chose de merveilleux.»

Debora Heusser,
paysanne, membre de l'USPF,
co-autrice #ALMA

Quels sont les fruits et légumes de saison?
Le calendrier des saisons de Swissmilk vous répond et vous propose de délicieuses recettes.



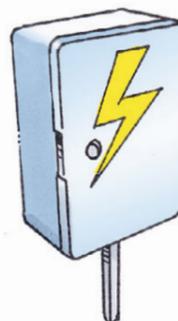
Au cœur de la nature

Nos fermes suisses produisent des aliments de grande qualité, sains et délicieux. Mais ce n'est pas tout: elles contribuent également à préserver de précieux habitats, favorisent la biodiversité et jouent un rôle actif dans la protection de l'environnement.



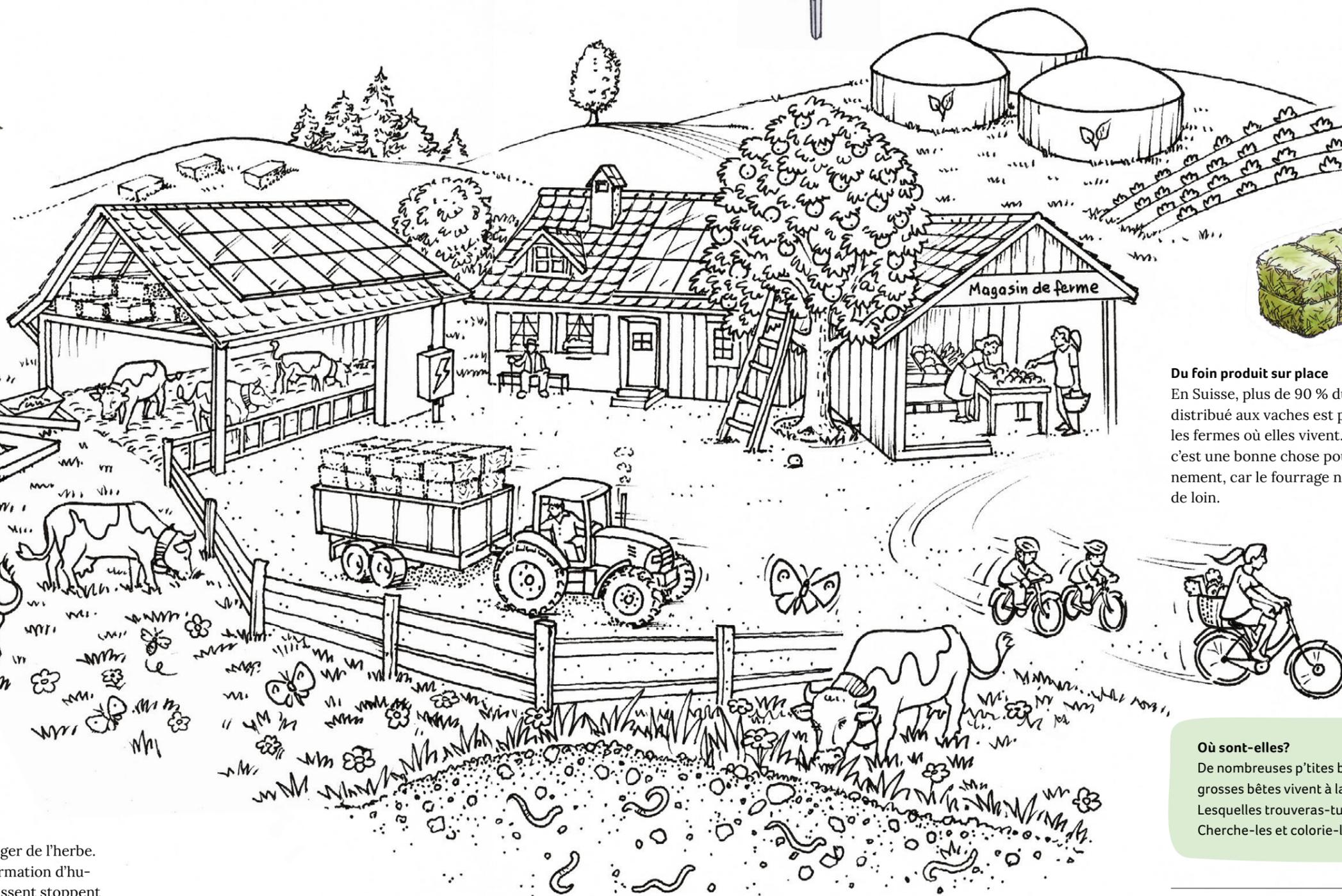
Les aliments de chez nous

Les fermes produisent de nombreux aliments de haute qualité, qui sont ensuite achetés et consommés directement par la population avoisinante. Cela favorise les circuits courts, réduit la pollution due aux transports et préserve l'environnement.



Production d'énergie à la ferme

De nombreux paysan·nes fabriquent leur propre électricité en utilisant le fumier des vaches ou l'énergie solaire. Ils peuvent aussi fournir une partie du courant à leurs voisin·es.



Du foin produit sur place

En Suisse, plus de 90 % du fourrage distribué aux vaches est produit dans les fermes où elles vivent. Là encore, c'est une bonne chose pour l'environnement, car le fourrage ne vient pas de loin.



Des pâturages grouillant de vie

En broutant, les vaches font bien plus que manger de l'herbe. Elles nourrissent aussi le sol et favorisent la formation d'humus, une matière précieuse. Les bovins qui paissent stoppent l'envahissement des prairies par les forêts et améliorent la biodiversité. Cela signifie qu'il y a plus d'êtres vivants différents et que la nature s'épanouit.

Où sont-elles?

De nombreuses p'tites bêtes et grosses bêtes vivent à la ferme. Lesquelles trouveras-tu? Cherche-les et colorie-les!

Les magasins de ferme près de chez vous
Du bon lait frais dans les environs?
Trouvez le magasin de ferme le plus proche de chez vous.



Gagnez un séjour en famille à Saas-Fee

Après avoir travaillé dur, l'équipe Swissmilk avait besoin de faire une pause. Nous avons jeté notre dévolu sur la région de Saas-Fee/Saastal, une destination de vacances prisée pour ses multiples activités, été comme hiver. Nous en sommes revenus tellement enchantés que nous offrons, par tirage au sort, une virée de trois jours dans ce paradis alpin. Partez à la découverte de ses richesses; petits et grands ne risquent pas de s'ennuyer!



Une fondue suspendue dans les airs

À bord d'une télécabine, les gourmand-es flottent sur leur petit nuage en dégustant une fondue à la tombée de la nuit. Les remontées mécaniques de la vallée de Saas ont tout prévu. La télécabine familiale comprend même des jouets pour les enfants. Savourez chaque instant et profitez d'une vue féérique sur le village illuminé de Saas-Fee.

Recommandation: la semaine des contes

Plongez dans un univers de héros et de magie durant la semaine des contes, qui a lieu chaque été à Saastal. Histoires envoûtantes, ateliers créatifs et château gonflable font la joie des enfants. On raconte qu'à Saas-Fee, les fées existent vraiment – aurez-vous la chance de les apercevoir? Le reste de l'année, vous pouvez découvrir les légendes de la vallée de Saas, qui menacent aujourd'hui de tomber dans l'oubli, en parcourant le chemin des contes.



Le terrain d'aventure de Kian

Juste au-dessus de Saas-Almagell et facilement accessible en télésiège se trouve le hameau de Furggstalden. Vous entrez ici sur le terrain d'aventure de Kian, le dragon. Sensations garanties sur la piste de snow tubing: dévalez la pente en famille sur des bouées géantes. Les enfants pourront également utiliser le télésiège, s'amuser sur les petites motoneiges ou regarder un film à l'intérieur de l'igloo. Juste à côté, un restaurant avec vue sur les pistes permet de recharger les batteries. En été, des randonnées toutes plus belles les unes que les autres s'offriront à vous. Et si le cœur vous en dit, tentez la descente en trottinette!

Recommandation de jeu

Dans le jeu de société «Voyage en Suisse», ce n'est pas l'arrivée qui compte, mais votre itinéraire: du point A au point B, vous ferez de nombreuses découvertes, site après site. À la fin de la partie, vous saurez qui de vous est un-e voyageur-euse hors pair. Dans ce jeu de Carlit, il n'y a pas besoin de partir loin pour voir de belles choses. De 2 à 4 joueurs, à partir de 8 ans.



Figés dans la glace

À 3500 mètres d'altitude, le spectaculaire pavillon de glace vous laissera sans voix. Là, dans les entrailles du glacier de Fee, des animaux et des personnages de contes et légendes sont taillés dans la glace naturelle, mis en scène par des jeux de lumière. Cette visite permet par la même occasion de se sensibiliser au thème des avalanches grâce à une impressionnante simulation.

Chasse au trésor & faune

Munis d'une carte au trésor, mettez-vous en route, résolvez des énigmes et apprenez une foule de choses sur les bouquetins, marmottes et autres habitants de la montagne. Parviendrez-vous à ouvrir le coffre au trésor?



CONCOURS

Gagnez un séjour de trois nuits dans la magnifique région de Saas-Fee/Saastal pour 2 adultes et 2 enfants, d'une valeur d'environ 1000–1500 francs. Répondez correctement à la question ci-dessous sur swissmilk.ch/saasfee. Bonne chance!

Comment s'appelle le dragon vivant sur le terrain d'aventure au-dessus de Saas-Almagell?

- a) Kian
- b) Lovely
- c) Falkor

Participez sur swissmilk.ch/saasfee

Délaï de participation: 31 décembre 2021

1^{er} prix*, d'une valeur de CHF 1000 à 1500.–

Passez trois nuits dans un hôtel de la région de Saas-Fee/Saastal et profitez de super attractions et excursions, été comme hiver. En hiver, vous recevrez trois forfaits journaliers de ski pour toute la famille et des entrées au pavillon de glace ainsi qu'à la piscine Aqua Allalin. En été, faites le plein d'aventures grâce à vos billets pour le Foxtrail, la piste de luge d'été «Feeblitz» et le parc d'accrobranche.

2^e-5^e prix, d'une valeur de CHF 100.–

Un lot de jeux Ravensburger et Carlit comprenant «Voyage en Suisse» (dès 8 ans), «Switzerland Memory» (dès 4 ans) et le puzzle «Heidi» (dès 3 ans).

6^e-10^e prix, d'une valeur de CHF 60.–

Un lot de jeux Ravensburger comprenant le «Labyrinth Swiss Edition» (dès 7 ans) et un puzzle 1000 pièces «Swiss Collection» (dès 12 ans).

* valable jusqu'en avril 2023, hors haute saison

Devenez un-e pro de la fondue
Découvrez 13 astuces et de délicieuses
recettes pour votre prochaine fondue.



Les enfants en cuisine

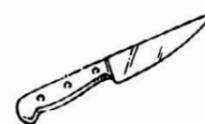
À la soupe! On fait le plein de légumes

Quoi de mieux qu'une soupe onctueuse pour valoriser les légumes d'hiver? Ajoutez-y différents toppings, et vous obtiendrez un repas complet. En effet, ces garnitures apportent au corps des protéines, des glucides et plein d'autres nutriments. Notre série de recettes convient spécialement aux petits marmitons: en plus d'être saines, elles sont faciles et rapides à faire, et plaisent à toute la famille.

Soupe de carottes

🕒 Temps total
30 minutes

👨‍🍳 Préparation
25 minutes



COUPEAU



ÉCONOME

PLANCHE



CASSEROLE



SPATULE

MIXEUR



Un jeu d'enfant
Les couleurs indiquent les étapes où même les tout-petits peuvent donner un coup de main. Ce qui est toujours faisable: mettre la table!

Préparation des légumes

600 g de carottes

- 1 Peler les carottes et les couper en morceaux.

Cuisson

beurre pour faire revenir • sel • poivre • 1 l de bouillon • 2,5 dl de crème

- 2 Chauffer le beurre dans une casserole. Faire revenir les carottes, saler, poivrer.
- 3 Mouiller avec le bouillon. Cuire à cœur 15-20 min à feu doux. Mixer et agrémenter de crème.
- 4 Servir la soupe dans des tasses ou des assiettes à soupe.

Toppings

Pour customiser cette délicieuse soupe de carottes, pensez aux graines. Elles fournissent au corps des vitamines, des sels minéraux et des graisses. Exemples: graines de tournesol, noisettes, ou un mélange de graines grillées et croquantes.



Soupe aux légumes



Temps total
35 minutes

Préparation
20 minutes



PLANCHE

COUPEAU



SPATULE



CASSEROLE



MIXEUR

Préparation des légumes

1 oignon • 1 pomme de terre • 800 g de légumes de saison (p. ex. brocoli ou chou-fleur avec le pied, courge, carotte, betterave, poireau, petits pois) **Remarque:** Vous pouvez préparer la soupe avec une seule variété de légume ou avec un mélange.

- 1 Peler les oignons et les couper en petits dés.
- 2 Peler les pommes de terre et les couper en petits dés.
- 3 Laver les légumes et les couper en gros dés.

Cuisson

1 cs de beurre • 8,5 dl de bouillon de légumes • 2,5 dl de crème • 1-2 cs de miel • noix de muscade • sel • poivre

- 4 Chauffer le beurre dans une casserole. Y faire revenir les oignons.
- 5 Ajouter les pommes de terre et les légumes, mouiller avec le bouillon. Cuire les légumes 15-20 min à cœur.
- 6 Ajouter la crème et le miel.
- 7 Mixer la soupe, assaisonner.

Toppings

Accompagnez votre soupe de différentes garnitures, comme des pop-corns, des saucisses ou des croûtons, pour que toute la tablée fasse le plein d'énergie.



Soupe de betterave

Temps total
25 minutes

Préparation
15 minutes



CASSEROLE ET COUVERCLE



MIXEUR



COUPEAU



PLANCHE



SPATULE

Préparation des légumes

2 betteraves rouges cuites • 2 oignons

- 1 Couper les betteraves en dés.
- 2 Peler les oignons et les couper en petits dés.

Cuisson

7 dl de bouillon de légumes • 1 cs de concentré de tomates • 2 cs de vinaigre de vin rouge • sel • poivre • 100 g de crème acidulée

- 3 Porter le bouillon de légumes à ébullition, ajouter les betteraves et les oignons, cuire env. 10 min à couvert.
- 4 Ajouter le concentré de tomates et le vinaigre, assaisonner. Mixer la soupe.
- 5 Servir dans des assiettes à soupe chaudes. Agrémenter de 1 cs de crème acidulée.

Toppings

Ajoutez une source de protéines à votre soupe de betterave pour fortifier les muscles et les os! Par exemple, des billes de mozzarella, du yogourt à la crème ou du cottage cheese.



A young man with dark hair, wearing a white short-sleeved shirt, a white apron, and white rubber boots with blue soles, is leaning forward. He is holding a blue high-pressure hose with both hands, directing the spray at a metal grate on the floor. The grate is part of a larger piece of equipment. The background shows a kitchen-like setting with tiled walls, various pipes, and equipment. The lighting is warm and focused on the man and his work.

Interview

Pourquoi devenir fromager? 10 questions à un jeune en formation

Qu'est-ce qui pousse les jeunes à entreprendre une formation de technologue du lait? Entretien avec Thomas Bader.

Autrice: Christa Wettstein, Switzerland Cheese Marketing

Le nettoyage des ustensiles n'est sans doute pas ce qu'il y a de plus drôle à faire, mais c'est une tâche très importante.

Que fait exactement un-e technologue du lait? Le terme nous met sur la voie: il ou elle transforme le lait en aliments. Les aliments produits varient d'une entreprise à l'autre. Dans une fromagerie, on fabrique logiquement du fromage. Les technologues du lait sont rares et donc très recherchés: seuls quelque 120 technologues du lait sont formés chaque année.

Pour en savoir plus sur cette formation captivante et cette profession exigeante, nous avons rencontré Thomas Bader, alors qu'il achevait sa formation. Sa passion pour la production fromagère artisanale nous a beaucoup impressionnés. Il suffisait de le voir travailler ou de l'écouter nous parler de son métier...

Nous sommes mercredi, il est 7h30 et nous voilà dans l'entreprise où travaille Thomas: la fromagerie Reckenkien, à Mümliswil. Thomas et toute l'équipe de la fromagerie travaillent déjà depuis deux heures et demie, sans montrer de signe de fatigue.

Thomas, pourquoi avoir choisi cette formation?

Je recherchais un «métier de lutteur suisse» typique. Je pratique ce sport depuis l'âge de sept ans. Durant mes stages d'information professionnelle, ce qui m'a énormément plu, c'était la fromagerie. J'ai trouvé ça intéressant de pouvoir expérimenter à certains moments, en créant une nouvelle spécialité fromagère, par exemple. En même temps, cela reste un travail manuel et traditionnel. Ça m'a beaucoup parlé.

Le côté artisanal de la production de fromage est pourtant un peu en contradiction avec notre monde «numérique» actuel. Qu'est-ce qui t'a convaincu?

J'aime tout simplement ce travail artisanal, qui couvre la fabrication du début à la fin. C'est une belle activité que de produire du fromage à partir du lait frais que les agriculteurs-trices nous livrent deux fois par jour, puis

de lui prodiguer des soins jusqu'à ce qu'il soit parfait pour la consommation. Je suis bien sûr aussi «connecté». En ce sens, il me semble que je ne suis pas différent des autres jeunes. Mais dans mon métier, j'apprécie l'activité physique et le monde numérique ne me manque pas.

Quelle est la partie la plus intéressante dans ton métier?

Je dirais que c'est de «démouler» le fromage: tôt le matin, lorsque nous arrivons, notre première tâche est de sortir le fromage de la presse et de le plonger dans le bain de sel. On retire bien sûr d'abord du bain de sel les meules de la veille, que nous plaçons dans la cave d'affinage. Le fait de contempler le fruit du travail des derniers jours est une belle manière de commencer la journée.

«Je trouve ça fascinant de transformer du lait en un aliment solide et savoureux.»



Thomas devant son lieu de travail: la fromagerie Reckenkien, à Mümliswil.



Dans la cave d'affinage: Thomas soigne les meules de fromage.

Y a-t-il une activité que tu apprécies moins?

Non, pas vraiment; pour moi, elles font toutes partie du métier. Si je devais en citer une, ce serait peut-être le nettoyage. Disons que je ne suis pas fâché si un autre membre de l'équipe s'en charge.

En te regardant travailler, on a l'impression qu'un technologue du lait doit faire preuve de finesse durant son travail et avec son produit, afin, par exemple, de ne pas rater le bon moment. Cela concerne les différentes étapes de la production, mais aussi les soins apportés au fromage durant l'affinage.

Oui, c'est juste. Mais je pense qu'il faut aussi de la fascination. Je trouve ça par exemple fascinant de transformer du lait en un aliment solide et savoureux. Ou encore de fabriquer chaque jour un produit de la même qualité, bien que le lait varie au fil des saisons.

Que veux-tu dire par là?

En été, les vaches consomment de l'herbe fraîche et en hiver, du foin. Cela change la saveur du lait. La quantité de lait que les vaches produisent n'est pas non plus toujours la même, elle varie suivant les saisons. Cela fait partie de la nature et nous devons en tenir compte dans notre métier.

Tu le dis toi-même: le fromage est un produit complètement naturel.

Es-tu proche de la nature?

J'aime la nature et cette dernière fait partie de mon métier. Nous fabriquons un produit naturel, nos fromages ne contiennent aucun additif, c'est la tradition fromagère suisse. Je pense qu'il faut un minimum de compréhension de la nature pour pouvoir fabriquer un bon fromage. On repart à chaque fois de zéro pour décider quoi faire afin d'obtenir le même produit final. On pense que la production est toujours la même mais il y a quand même de petites différences. On doit être capable de les voir ou de les sentir et de les interpréter



Thomas surveille attentivement le déroulement de toute la production.

«Pour moi, être technologue du lait représente bien plus qu'un simple job.»

correctement pour obtenir un bon fromage à la fin.

Comment as-tu découvert cette passion et ce métier? Durant ta formation ou déjà avant?

Cela s'est produit après le stage d'information professionnelle: comme je l'ai déjà dit, ce métier m'a convaincu. J'ai tout simplement éprouvé du plaisir à travailler dans une fromagerie. Si c'était à refaire, je prendrais la même décision. Pour moi, être technologue du lait représente bien plus qu'un simple «job». Je me réjouis

chaque jour de découvrir de nouvelles choses dans mon activité, même si je préférerais parfois dormir plus longtemps.

Quel est ton fromage préféré?

Si je devais me décider pour un seul fromage, je choiserais notre mutschli du Passwang.

Deviens technologue du lait

Réalise un apprentissage de technologue du lait CFC et fabrique toutes sortes d'aliments à base de lait: des yogourts, des boissons lactées, du fromage, etc. Tu découvriras un métier très diversifié.

Après leur apprentissage, les technologues du lait décrochent des emplois intéressants dans les centaines de fromageries artisanales existantes, ou dans les grandes entreprises de l'industrie laitière – y compris à l'étranger. Informations: www.technologue.ch

Cet article a été réalisé en collaboration avec Switzerland Cheese Marketing AG (SCM), une organisation à but non lucratif active au niveau international comme centre de compétences pour le fromage suisse. SCM s'engage comme organisme neutre et multisectoriel pour l'ensemble de la branche fromagère.



Prix spécial famille jusqu'au 5.12.21: **CHF 65.-** au lieu de CHF 79.-

Raclette à savourer en famille

Un jeu d'enfants



raclette-suisse.ch



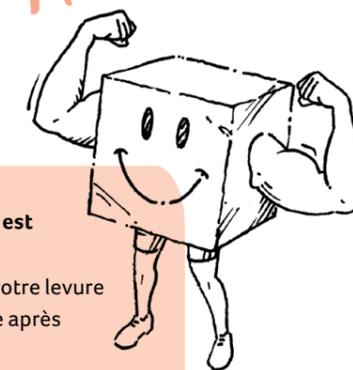
4 astuces pour réussir votre pâte levée

Tresse, brioche ou pâte à pizza: l'ingrédient clé pour les réussir, c'est la levure. Elle permet d'obtenir une belle pâte bien aérée. Mais elle est très délicate... Grâce à nos astuces, plus rien ne vous empêchera de réussir vos pâtisseries en pâte levée.

Levure fraîche, liquide ou sèche: que choisir? À quelle température doit être le liquide dans lequel on dissout la levure? Peut-on congeler de la levure fraîche? Et comment savoir si elle est encore active? Vous trouverez ici toutes les réponses à ces questions et découvrirez comment rattraper une pâte qui ne monte pas.



ASTUCE 2



Comment savoir si ma levure est encore utilisable?

Vous n'êtes pas certain·e que votre levure soit encore active, par exemple après l'avoir décongelée?

Voici une astuce simple pour le savoir:

- Mettez quelques petits morceaux de levure dans un peu d'eau tiède.
- Si la levure flotte au bout de 2-3 minutes, c'est bon.
- Si elle reste au fond du récipient, c'est qu'elle n'est plus active et donc inutilisable.

ASTUCE 1



Quelle est la différence entre levure fraîche, sèche et liquide?

Levure fraîche: Sous forme de cube, elle se conserve max. 2 semaines au réfrigérateur. On la préfère souvent pour des questions de goût et parce qu'elle donne une pâte plus aérée.

Levure sèche: La levure sèche est obtenue par déshydratation de la levure fraîche. Grâce à ce procédé, elle se garde bien plus longtemps – jusqu'à un an à température ambiante. C'est la forme de levure la plus pratique pour les pâtisseries et pâtisseries amateurs. La levure sèche est en outre plus facile et rapide à utiliser.

Levure liquide: Sa durée de conservation est semblable à celle de la levure sous forme de cube. Son avantage: la levure liquide se répartit facilement dans la pâte lors du pétrissage sans qu'il y ait besoin de la diluer. Elle convient elle aussi à toutes les pâtes levées.

BRIOCHES

Temps total
3 h 20

Préparation
45 minutes

Ingrédients pour 12 brioches

12 moules à brioche ou une plaque à muffins • beurre pour les moules



Pâte: 500 g de farine • 42 g de levure émiettée • 2 cs de sucre • 1 dl de lait tiède • 50 g de sucre • ¼ cc de sel • 125 g de beurre ramolli • 2½ œufs battus
Dorure: ½ œuf battu • sucre en grains (facultatif)

1 Verser la farine dans un saladier, creuser un puits. Délayer la levure dans du lait avec 2 cs de sucre, verser dans le puits. Remuer en intégrant un peu de farine des bords jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse. Saupoudrer d'un peu de farine, couvrir et laisser lever 30-40 min à température ambiante.

2 Ajouter le reste du sucre, le sel, le beurre et les œufs, pétrir le tout en une pâte souple et élastique. Couvrir et laisser doubler de volume à température ambiante (env. 1 h).

3 Pétrir la pâte, laisser lever encore 30-40 min.

4 Couper la pâte en 12 portions. Prélever un morceau de la taille d'une noix sur chaque portion. Façonner des boules de deux tailles différentes. Disposer les grosses boules dans les moules beurrés, aplatir légèrement. Entailler la pâte en forme de croix, badigeonner avec un peu d'œuf, ajouter les petites boules. Laisser lever encore 20-30 min à couvert.

5 Badigeonner les brioches d'œuf avant de les enfourner, parsemer de sucre en grains selon les goûts. Cuire 15-20 min dans le bas du four préchauffé à 180 °C. Sortir du four, laisser légèrement refroidir, servir tiède si possible.

BOULES DE BERLIN

Temps total
4 h 10

Préparation
45 minutes

Ingrédients pour 8 boules de Berlin

film alimentaire • papier sulfurisé • friteuse ou poêle de taille moyenne avec couvercle • papier ménager • poche à douille lisse (et longue)

Pâte: 300 g de farine • ½ cc de sel • 3 cs de sucre • 1 sachet de sucre vanillé • 21 g de levure émiettée • 50 g de beurre ramolli • 1 dl de lait à température ambiante • 1 œuf à température ambiante • 1 l d'huile de friture

Fourrage: 5 cs de confiture de fraises, de raisinets ou de framboises

Décoration: sucre pour enrober ou sucre glace pour saupoudrer

1 Dans un saladier, mélanger la farine, le sel, le sucre et le sucre vanillé, former un puits. Ajouter la levure, le beurre, le lait et l'œuf dans le puits, pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte souple. Couvrir et laisser doubler de volume 1 h 30 à température ambiante.

2 Partager la pâte en 8 parts égales, former des boules, les déposer sur une feuille de papier sulfurisé en les espaçant suffisamment, couvrir de film alimentaire et laisser doubler de volume encore 2 h à température ambiante.

3 Friture: préchauffer la friteuse à 160 °C ou remplir la poêle d'huile (au moins 3 cm de hauteur) et chauffer à 160 °C (voir remarque). Régler sur feu moyen. Plonger délicatement dans l'huile les boules de pâte par portions, face bombée vers le bas, cuire env. 2 min 30, tourner à l'aide de deux fourchettes et cuire l'autre côté env. 2 min 30. Sortir de l'huile et laisser égoutter sur du papier ménager.



4 Fourrage: préparer le trou à l'aide d'un couteau pointu. Mettre la confiture dans la poche à douille et fourrer les boules de Berlin.

5 Mettre le sucre dans une assiette creuse, y rouler les boules de Berlin encore chaudes ou saupoudrer de sucre glace.

Remarque: Pour vérifier la température de l'huile, plonger un cure-dents ou une cuillère en bois. Si de petites bulles se forment autour, c'est que l'huile est assez chaude.

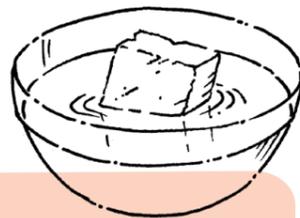
ASTUCE 4

Comment faire si ma pâte ne monte pas?

Une attente mêlée d'angoisse: elle monte ou elle ne monte pas? Si votre pâte ne gonfle pas, vous pouvez y incorporer de la levure sèche et la laisser lever à nouveau. Cela fonctionne souvent.



ASTUCE 3



Comment bien délayer la levure?

Vous l'avez peut-être remarqué: la levure est délicate. Vous pouvez entraver son action rien qu'en la délayant. Mais pas de panique. Rappelez-vous de délayer la levure fraîche en cube dans du lait (ou de l'eau) tiède, mais jamais chaud. Laissez décongeler la levure congelée dans un petit récipient, idéalement toute une nuit au réfrigérateur.



BAGELS

Temps total
2 h 05

Préparation
30 minutes

Ingrédients pour 8 bagels

2 plaques de four • papier sulfurisé

Pâte: 500 g de farine • 1-1½ cc de sel • 21 g de levure émiettée • 1,5 dl de lait tiède • 1,5 dl d'eau tiède • ½ cs de miel liquide • 50 g de beurre ramolli

Cuisson: 2,5 l d'eau • 1 cc de bicarbonate de soude • graines de pavot, de sésame ou autres graines pour saupoudrer

1 Mélanger la farine et le sel, creuser un puits. Délayer la levure dans un peu de lait, ajouter avec le reste de lait, l'eau, le miel et le beurre dans le puits. Pétrir en une pâte souple. Couvrir et laisser doubler de volume.

2 Diviser la pâte en 8 morceaux de même taille, façonner des boules. Au centre de chacune d'elles, percer un trou avec le manche d'une cuillère en bois et agrandir le plus possible. Laisser lever à nouveau 15 min.

3 Préchauffer le four à 200 °C (air chaud/chaleur tournante: 180 °C).

4 Porter à ébullition l'eau et le bicarbonate de soude. Plonger les bagels dans l'eau frémissante à l'aide d'une écumoire, pocher 30 sec de chaque côté, sortir, égoutter. Disposer sur la plaque chemisée de papier sulfurisé, saupoudrer de pavot, de sésame ou d'autres graines selon les goûts.

5 Cuire 20-25 min dans le milieu du four chaud.

Remarque: Couper les bagels en deux horizontalement et les garnir avec du fromage frais et du cresson, p. ex.



COURONNE AUX AMANDES

Temps total
3 h 20

Préparation
40 minutes

Ingrédients pour 20 parts

plaque de four • papier sulfurisé

Pâte: 350 g de farine • ½ cc de sel • 4 cs de sucre • 75 g de beurre ramolli • 15 g de levure émiettée • 1,25 dl de lait • 1 œuf

Fourrage: 300 g d'amandes moulues • 150 g de confiture d'abricots • 1 œuf • 6 cs de crème

Glaçage: 75 g de sucre glace • ½ cs de jus de citron • 1 cs de noisettes grillées et hachées (facultatif)

1 Pâte: mélanger la farine, le sel et le sucre, former un puits. Ajouter le beurre et la levure, verser le lait et l'œuf, pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte souple. Couvrir et laisser doubler de volume 2-3 h à température ambiante.

2 Fourrage: mixer tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une consistance tartinable. Préchauffer le four à 190 °C (air chaud/chaleur tournante: 170 °C).

3 Abaisser la pâte sur un peu de farine en un rectangle d'env. 30x60 cm. Étaler le fourrage sur la pâte en laissant un bord libre de 2-3 cm. Badigeonner le bord d'un peu d'eau, rouler en partant d'un bord long, poser la pâte sur le papier sulfurisé en formant un anneau. Avec des ciseaux, inciser l'anneau pour réaliser des tranches de 2-3 cm en laissant juste un peu d'épaisseur pour que les parts tiennent ensemble au centre. Rabattre une part vers l'intérieur, puis la suivante vers l'extérieur. Laisser lever 10-15 min. Cuire la couronne 30-35 min dans le bas du four chaud. Sortir la couronne du four.

4 Glaçage: mélanger tous les ingrédients, en badigeonner la couronne encore chaude, laisser refroidir.

#ALMA – Tips et astuces des paysannes et femmes rurales!

Grâce à leur nouveau projet baptisé #ALMA, les membres de l'Union suisse des paysannes et des femmes rurales (USPF) partagent avec nous leur savoir-faire: elles nous confient leurs recettes préférées et prodiguent des conseils en cuisine, travaux ménagers ou encore jardinage. Aujourd'hui, les pommes de terre sont à l'honneur. Laissez-vous inspirer!

Depuis mai dernier, dans le cadre du projet #ALMA, qui valorise la gestion du ménage et les compétences au quotidien, les paysannes et les femmes rurales transmettent leur vaste savoir sous le titre: «Tips et astuces au quotidien». Chaque semaine, elles publient des idées et des conseils dans les catégories suivantes: cuisine, jardin, santé & beauté, récup' (upcycling) et travaux ménagers.

Découvrez le projet #ALMA sur www.paysannes.ch, Facebook et Instagram. Si vous êtes intéressé-e, consultez sans attendre cette mine d'informations alimentée par nos femmes paysannes.

JARDINAGE



Comment bien conserver des pommes de terre par Debora Heusser

Pour stocker des pommes de terre, il faut choisir un endroit frais, sec et sombre. La température idéale se situe entre 5 et 8 °C. En dessous de 4 °C, l'amidon se transforme en sucre, ce qui altère le goût des tubercules. Au-dessus de 10 °C, les pommes de terre commencent à germer. Tout comme la fraîcheur, l'obscurité prévient la germination. Quant à l'air sec, il empêche le pourrissement. Placées dans un contenant aéré, comme une caisse en bois ou un sac en toile de jute, et pour autant qu'elles soient saines, intactes et sèches, les pommes de terre se gardent relativement longtemps.



BRICOLAGE



Tampon encreur en pomme de terre par Marianne Peter

Coupez une grande pomme de terre en deux en veillant à ce que la surface coupée soit bien lisse. Enfoncez-y un emporte-pièce aux trois quarts et retirez la chair tout autour. Séchez le tampon ainsi créé avec du papier ménage. Déposez une fine couche de peinture sur le tampon à l'aide d'un pinceau ou d'une petite éponge. Selon le support à tamponner, utilisez de l'acrylique, de la peinture pour textiles ou de la peinture pour loisirs créatifs. Il est conseillé d'effectuer d'abord quelques essais sur une feuille de papier.

RECETTE



SOUPE DE POMMES DE TERRE À LA CRÈME

par Migga Fallet



Temps total
20 minutes



Préparation
20 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

beurre pour faire revenir • 1 oignon haché • fines herbes finement hachées (ciboulette, persil, marjolaine, p. ex.) • 400 g de pommes de terre à chair farineuse coupées en dés • 8-9 dl d'eau • sel ou bouillon • poivre

Garniture: 1 dl de crème fouettée • fromage râpé (facultatif) • fines herbes, selon les goûts

1 Faire revenir l'oignon et les fines herbes dans le beurre. Ajouter les pommes de terre, faire revenir brièvement. Mouiller avec l'eau. Assaisonner. Laisser mijoter 20 min jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites. Mixer.

2 Agrémenter la soupe de crème. Selon les goûts, servir avec du fromage râpé.

ENTRETIEN MÉNAGER



Un détachant contre les taches d'herbe par Silvia Amaudruz

Coupez une pomme de terre en deux et frottez la surface coupée sur la tache d'herbe encore fraîche. Lavez ensuite à la machine.

SANTÉ



La solanine, substance toxique de la pomme de terre par Flavia Ursprung

La solanine est une substance peu soluble, légèrement amère, résistante à la chaleur et indigeste pour l'être humain. Absorbée en petite quantité, elle n'est pas dangereuse. En cas de concentration plus élevée, les plats peuvent avoir un goût amer. Si plusieurs germes mesurant plus d'1 cm ont déjà poussé, la pomme de terre ne doit pas être mangée. De manière générale, éliminez les zones vertes et les petits germes en coupant largement autour. Vous ne courez ainsi aucun risque pour votre santé.

L'herbe est plus verte dans le pré de Lovely. Trop fort.



Les vaches qui pâturent font partie d'un cycle biologique. Elles augmentent le potentiel de fixation du CO₂ des prés suisses. [swissmilk.ch/durable](https://www.swissmilk.ch/durable)



Suisse. Naturellement.

Le lait et les produits
laitiers suisses. Trop fort.

swissmilk