

Numéro 1/2022

FAMILY

Le magazine familial de Swissmilk



Recettes anti-gaspi pour se régaler | Cueillette en forêt | Du beurre dans les épinards | C'est de saison | L'été à l'alpage en famille

swissmilk

**GAGNEZ DES
VACANCES À
LENZERHEIDE!**

Concours p. 22

Retour à la nature



Vous aussi, vous sentez comme une envie de retour à la nature? La famille Gross-Dell'Antonia la concrétise sans réserve, puisqu'elle passe tout l'été à l'alpage – vous le verrez dans notre reportage.

Ces jours-ci, vous avez peut-être tendance à partir en forêt, pour cueillir de l'ail des ours, par exemple. Comme Ethan et Malik, les deux héros de notre roman-photo. Personnellement, là où je me rends le plus souvent en ce moment, c'est à mon frigo, télétravail oblige. Ma consolation: du bac à légumes aux pots de yogourt, mon réfrigérateur est plein de produits suisses, sains... et naturels!

Je vous souhaite une bonne lecture et un merveilleux printemps!

Stegmaier

Heiko Stegmaier
Responsable rédaction Swissmilk

4

Sus au gaspillage alimentaire!
Faire avec ce que l'on a, cuisiner ensemble et découvrir de nouvelles recettes.

14

L'appel de la forêt
L'odeur envoûtante de l'ail des ours attire Malik, Ethan et leur grand-père dans les bois.

16

Du beurre dans les épinards
Il trône dans tous les réfrigérateurs de Suisse et recèle de nombreux secrets: le beurre suisse.

28

L'été à l'alpage: une histoire de famille
Départ pour l'alpage avec toute la smala! Ou quand l'appel de la nature vous emmène sur les cimes.

39

Interview
Blogueuse et jeune maman, Marie nous dit comment rester spontanée dans la planification des repas et faire manger des légumes aux enfants.



«Durant ces 100 jours à l'alpage, nous renforçons nos liens familiaux.»

Sarah Gross-Dell'Antonia,
alpagiste



Impressum | Éditeur: Swissmilk, Producteurs Suisses de Lait PSL, Weststrasse 10, 3000 Berne 6 | family@swissmilk.ch | Responsable de la rédaction: Heiko Stegmaier, Swissmilk | Reportages photos: Roy Matter, Joseph Khakshouri | Concept, graphisme et production: Therefore GmbH, Tramstrasse 4, 8050 Zurich | www.therefore.ch | Traduction: Trait d'Union, Berne | Impression: Swissprinters AG, Zofingue

Suisse. Naturellement.

Abonnez-vous à la newsletter Swissmilk Family: www.swissmilk.ch/family



En cuisine

Recettes anti-gaspi: valorisons les oubliés du frigo



Des légumes? Bof... Des légumes tout ratatinés? Re-bof... Nos recettes anti-gaspi permettent aux oubliés du frigo de finir dans l'assiette plutôt que dans la poubelle. Ce jour-là, inspirée par l'une de ces idées, Élodie évite une triste fin à des aliments et sauve la soirée avec ses cousins.

Élodie est venue s'occuper de ses cousins, Thomas et Léon. Tous deux sont affamés et voudraient passer rapidement à table. Mais, horreur: le frigo ne contient que des restes de légumes, un peu de beurre, du lait, des œufs et du séré. La soirée semble bien mal engagée...

«On mange quoi ce soir?» demande Thomas à sa cousine. Élodie a refermé la porte du réfrigérateur et tapote sur son smartphone. Elle se rappelle avoir vu, sur le site de Swissmilk, des recettes anti-gaspi plutôt sympa pour utiliser les restes de légumes. Ça y est, elle les a retrouvées et annonce avec un sourire: «On va faire des galettes de légumes avec un dip aux herbes!»

Mais elle est apparemment la seule à se réjouir de ce plan... Les deux jeunes font la grimace. «Des vieux légumes? Et si on commandait plutôt une pizza?», propose Léon, le cadet. Élodie ne lâche pas l'affaire si facilement. La future enseignante du primaire tente d'expliquer à ses cousins ce qu'est le gaspillage alimentaire et comment l'éviter. Par exemple en utilisant tous les produits disponibles et en cuisinant les restes.

«Vous saviez qu'en Suisse, une personne jette en moyenne 330 kilos de nourriture par an? C'est comme si vous mettiez chacun trois pizzas à la poubelle chaque jour.» Les deux frères ouvrent de grands yeux. Thomas comprend maintenant pourquoi sa maman leur prépare des fois sa fameuse «pizza de la dernière chance», comme elle l'appelle, avec

des légumes du frigo et du fromage. Les trois cousins font un pacte: aujourd'hui, ils forment le Gang Anti-Gaspi, les sauveurs et sauveuse de légumes rabougris. «C'est parti, commençons notre mission!» lance Élodie pour motiver les troupes. Les deux jeunes se mettent à émincer les restes de légumes: des carottes, du vert de poireau, des oignons et des feuilles de chou-fleur. Thomas a un mouvement d'hésitation devant les épinards, qu'il n'aime pas du tout. Élodie intervient: «Pas de souci, la recette marche avec n'importe quel légume. On peut utiliser ce qu'on veut.»



Cuisiner avec les enfants leur donne envie de goûter de nouvelles choses. Par ailleurs, la fierté d'avoir participé à la préparation confère au repas une saveur toute particulière.

Tous les légumes émincés sont saisis à la poêle, avec du beurre. Quelques minutes après, on ajoute le lait et le bouillon – pschhht! La juste quantité de flocons d’avoine attend sagement dans un saladier. Élodie saisit la poêle et verse son contenu dans le saladier. Les flocons d’avoine doivent gonfler une dizaine de minutes. Pendant ce temps, Thomas sort le séré du réfrigérateur. Et fronce les sourcils: «Il est périmé! On fait quoi maintenant?» Élodie lui montre l’inscription qui précède la date: «à consommer de préférence avant le», et explique que la majorité des produits se conservent sans problème plusieurs jours après cette date. Elle ouvre le séré, l’observe et le renifle, trempe son doigt dedans et goûte. Alors? «Il a le même goût que d’habitude, on peut y aller.»

Les 10 minutes sont passées, c’est le moment d’ajouter les œufs, la farine, le séré et les herbes aromatiques. Thomas veut battre les œufs; à la

maison, il prépare souvent des œufs brouillés. Élodie mélange le tout et rectifie l’assaisonnement. C’est la dernière étape, et Léon, qui s’était tenu en retrait jusque-là, ose se lancer: ensemble, ils forment de petites boules et les font dorer dans le beurre à rôtir. Il s’en dégage une odeur irrésistible, et tous trois commencent à sentir leur ventre gargouiller. Léon a d’ailleurs du mal à y croire – d’habitude, il n’est pas fan de légumes.

Le dip de séré aux herbes est déjà prêt. Aujourd’hui, les couverts restent dans le tiroir: c’est avec les doigts que les trois vont tremper les galettes de légumes dans le dip. «C’est trop bon», tente d’articuler Thomas, la bouche pleine. Léon ajoute fièrement: «C’est trop facile d’être un sauveur de nourriture.» Élodie aussi est fière d’elle: elle a cuisiné un plat rapide et délicieux avec ses cousins, leur a appris quelque chose d’important et a évité de jeter

de la nourriture. Et cette mission qui a permis de sauver des légumes en perte et de remplir des ventres vides n’aura duré que 35 minutes.

Pour cuisiner avec ce que l’on a sous la main, il suffit d’avoir les bonnes recettes et de s’ouvrir aux découvertes culinaires.



GALETTES DE LÉGUMES ET SÉRÉ AUX HERBES



 Temps total
35 minutes

 Préparation
25 minutes

Une délicieuse recette anti-gaspi. Utilisez les feuilles, les troncs ou les fanes des légumes et réalisez ces galettes appétissantes!

Ingrédients pour 4 personnes

Galettes: 1 gousse d’ail pressée • 1 oignon haché • 180 g de chutes de légumes (p. ex. feuilles de chou-fleur, fanes de carottes ou de radis, tronc de brocoli, fanes de fenouil, feuilles de colrave) hachées • 2 cs de beurre • 4 dl de lait • 1 cc de bouillon de légumes en poudre • 250 g de flocons d’avoine • 2 œufs • 2 cs de farine • 4 cs de séré • 1 bouquet d’herbes aromatiques de saison finement hachées (p. ex. thym, persil, romarin, ciboulette) • sel • poivre • beurre à rôtir

Séré aux herbes: 1 bouquet d’herbes aromatiques de saison finement hachées (p. ex. persil, ciboulette, aneth) • 250 g de séré maigre • 1 cc de sel • poivre

Préparation

- 1 Galettes: faire revenir l’ail, l’oignon et les légumes dans le beurre jusqu’à ce qu’ils soient tendres.
- 2 Ajouter le lait et le bouillon en poudre, porter à ébullition, verser sur les flocons d’avoine, laisser reposer 10 min à couvert.
- 3 Ajouter les œufs, la farine, le séré et les herbes, assaisonner.
- 4 Faire chauffer le beurre à rôtir. Former de petites galettes avec le mélange légumes-séré, faire dorer de chaque côté à feu moyen.
- 5 Séré aux herbes: mélanger le séré et les herbes aromatiques. Assaisonner.

Les bons réflexes

Il reste deux-trois choses au réfrigérateur ou un morceau de pain, mais pas de quoi faire un repas complet? Ce n'est pas une raison pour les jeter. Nos délicieuses recettes anti-gaspi se veulent une source d'inspiration, dont le résultat pourrait bien vous étonner.

La faim vous tiraille, mais un coup d'œil sur vos provisions vous a mis un coup au moral? Un vert de poireau au fond du bac à légumes et un bout de pain paysan du week-end; ni l'un ni l'autre ne sont de la dernière fraîcheur, mais sont encore mangeables. Première solution: sortir faire des achats et remplir le frigo de produits frais. On est toutes et tous passés par là, et on sait que le poireau finira par se ratatiner et atterrir au compost, et le pain par sécher et être servi aux cochons. Mais si – et c'est la deuxième solution – on les utilisait pour créer de nouvelles recettes? Et peut-être même nos nouvelles recettes préférées? La salade aux croûtons inspirée de la panzanella italienne et la poêlée de purée de pommes de terre à l'autrichienne font d'ailleurs partie des plats préférés des enfants dans leur contrée.



POÊLÉE AUX RESTES DE PURÉE



Temps total
25 minutes



Préparation
25 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

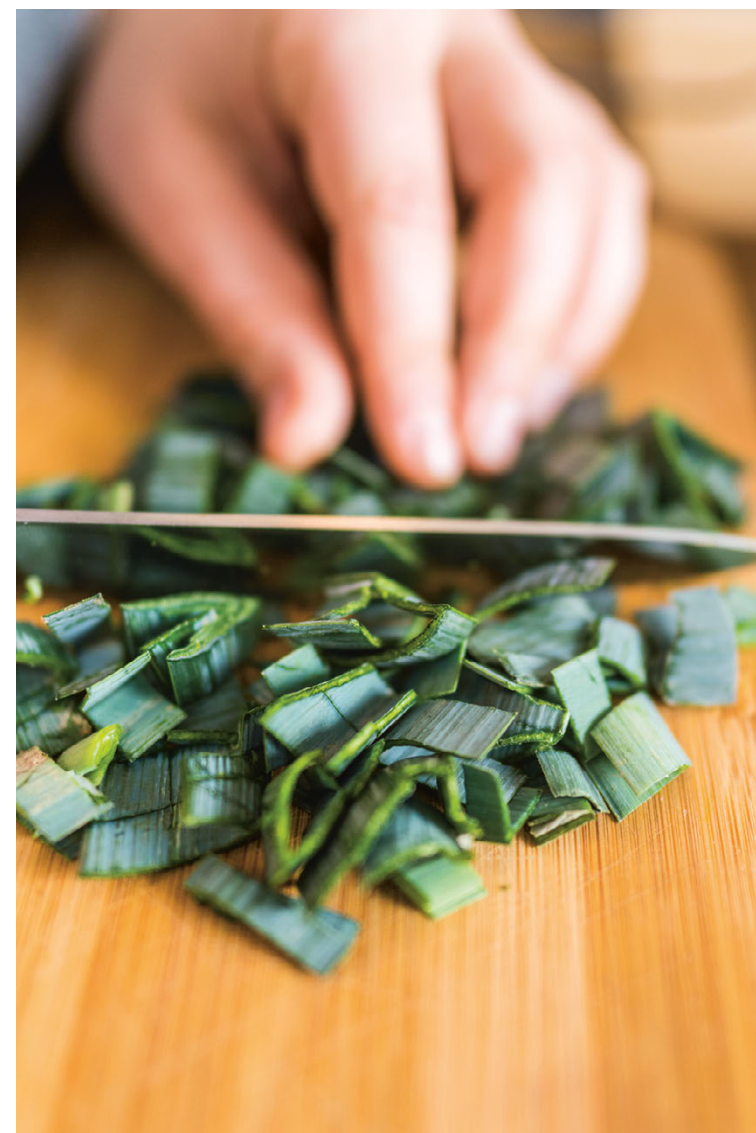
250 g de restes de purée de pommes de terre • 2 cs de fécule de maïs • 2 cs de farine • 4 cs de beurre • 100 g de lardons • 500 g de légumes de saison, p. ex. oignons, champignons, petits pois, courgettes, aubergines, épinards, col-rave, cresson, coupés en dés • sel • poivre

- 1 Mélanger la purée, la fécule et la farine.
- 2 Faire fondre le beurre dans une poêle, ajouter la purée et découper immédiatement avec une spatule. Ajouter les lardons, griller jusqu'à ce que de petites boulettes se forment.
- 3 Ajouter les légumes, griller jusqu'à ce qu'ils soient cuits, rectifier l'assaisonnement.



REGARDEZ COMMENT
UTILISER LES RESTES DANS
NOS TUTOS VIDEO!

Salade légumes-mozzarella avec croûtons



Poêlée aux restes de purée





BOULETTES DE RIZ AUX LÉGUMES

Temps total 25 minutes Préparation 25 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de légumes cuits, p. ex. carottes, chou, poireaux, céleri, colrave, finement hachés • 250 g de restes de riz cuit • 1 œuf • 6 cs de farine • 1 cs d'herbes aromatiques séchées • 120 g de fromage, p. ex. Gruyère AOP, râpé • sel • poivre • 2 cs de beurre à rôtir

- 1 Mélanger les légumes, le riz, l'œuf, la farine, les herbes aromatiques et le fromage. Assaisonner.
- 2 Former de petites boules.
- 3 Faire dorer dans le beurre à rôtir chaud.

CROÛTES AU FROMAGE À LA MOZZARELLA

Temps total 25 minutes Préparation 5 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

papier sulfurisé

4 tranches de pain rassis • 0,5 dl de jus de pomme • 2 cs de fromage frais • 2 cs de pesto • 2 fruits, p. ex. pommes, poires, coupés en fines lamelles • sel • 300 g de mozzarella suisse coupée en tranches

- 1 Préchauffer le four à 200 °C (air chaud/chaueur tournante: 180 °C).
- 2 Placer les tranches de pain sur une plaque chemisée de papier sulfurisé, imbiber de jus de pomme.
- 3 Mélanger le beurre et le pesto, étaler sur les tranches de pain, garnir de fruits, saler.
- 4 Répartir uniformément la mozzarella sur les tranches de pain.
- 5 Cuire 20 min au milieu du four chaud.



SALADE DE RIZ AUX LÉGUMES ET AU FROMAGE

Temps total 20 minutes Préparation 20 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de restes de riz cuit • 300 g de fromage, p. ex. Gruyère AOP, coupé en dés • 500 g de légumes de saison, p. ex. poivrons, épinards, poireaux, concombre, carottes, fenouil, chou rouge, coupés en fines lamelles • 1 oignon coupé en fines lamelles • 4 cs de yogourt • 3 cs de vinaigre • 1 bouquet de persil ou de ciboulette haché • sel • poivre

- 1 Mélanger tous les ingrédients, saler, poivrer.

SALADE LÉGUMES-MOZZA AVEC CROÛTONS

Temps total 25 minutes Préparation 20 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de pain rassis coupé en dés • 2 cs de beurre à rôtir • 4 cs d'huile de colza • 2 cs de vinaigre • 300 g de mozzarella suisse émiettée • 400 g de légumes, p. ex. tomates, poireaux, concombre, fenouil, radis, chou rouge, céleri branche • 50 g de salade, p. ex. cresson, roquette, pourpier, doucette, épinards • sel • poivre

- 1 Faire dorer les dés de pain dans le beurre à rôtir.
- 2 Couper les légumes en lamelles ou en dés.
- 3 Mélanger tous les ingrédients, rectifier l'assaisonnement et servir.



Envie d'en faire plus?
Vous trouverez ici d'autres recettes, des informations et des astuces pour éviter le gaspillage alimentaire.



LA COURSE À L'AIL DES OURS

Une forêt à l'odeur envoûtante... Suivez Malik, Ethan et leur grand-papa dans une partie de chasse à l'ail des ours.

Grand-Papa, on fait quoi aujourd'hui?

Nous allons cueillir de l'ail des ours. Enfilez de bonnes chaussures!

Attendez-moi, j'arrive!

Celui qui trouve la première feuille a gagné!

Oh oui, ça sent fort, c'est bien de l'ail des ours!

À l'inverse du muguet avec lequel on peut le confondre, l'ail des ours a une feuille par tige. Il pousse en groupes serrés. Et si on le frotte, ça sent l'ail.

Venez par ici, il y en a tout plein!

Très bien. Emballons-le dans un sachet en plastique pour qu'il reste bien frais. Ensuite, on rentre à la maison!

Ouille, c'est super chaud!

Avant de commencer, il est important de bien laver les boccas.

Beurk, Ethan les a toutes touchées, je vais bien les laver...

Je râpe le fromage! Plus il y en a, meilleur c'est!

Et hop, dans le mixeur.

Yes, pile 100 grammes!

Appuie encore un coup Ethan, c'est presque bon!

Voilà, il ne reste plus qu'à remplir les boccas de pesto.

C'était trop stylé, merci Grand-Papa!

Bravo! Quel beau travail d'équipe!

Mmh, c'est bon...

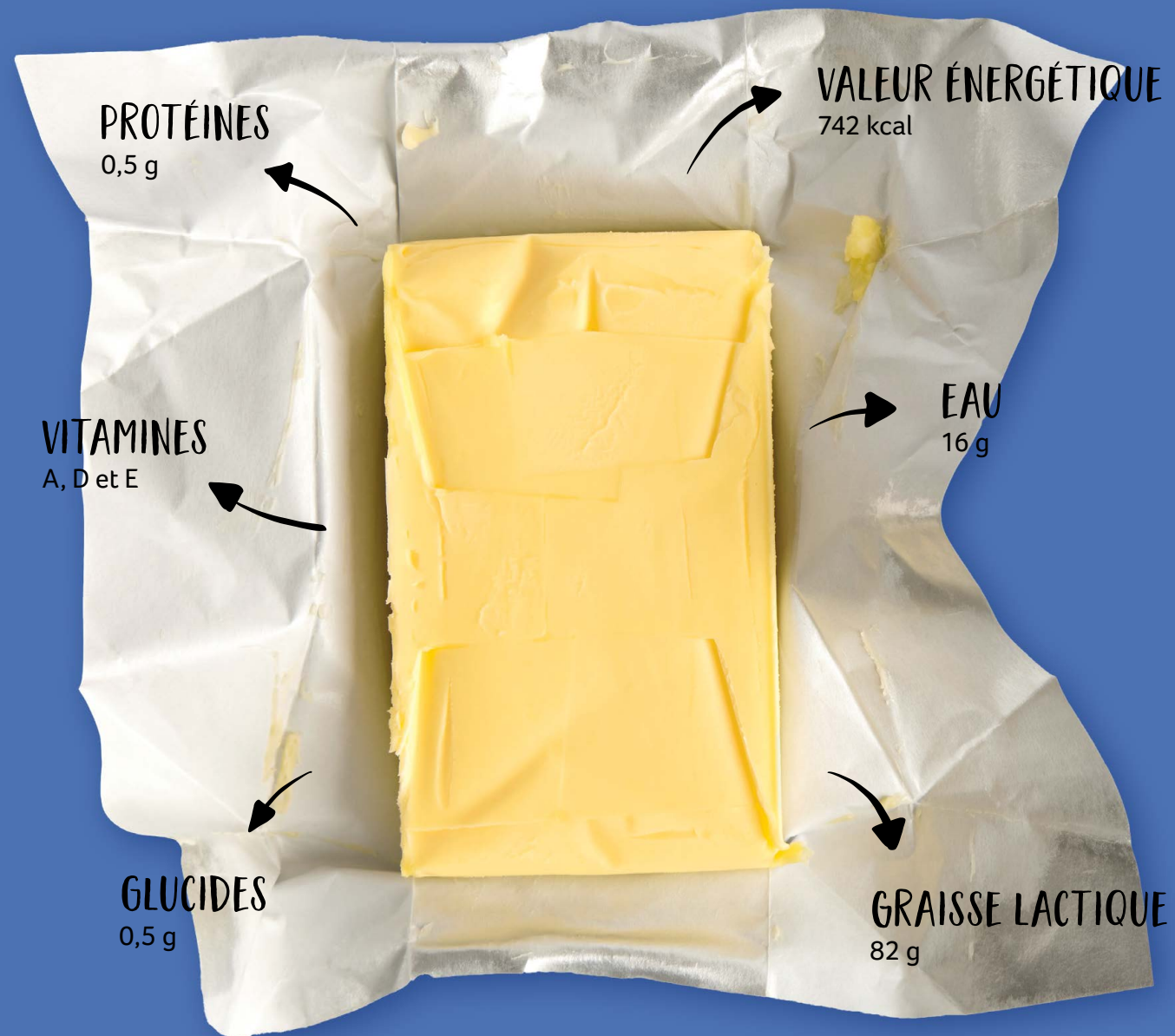
Attention au risque de confusion!
La cuillette de l'ail des ours n'est pas sans danger. Dans notre article, vous apprendrez à quoi il faut faire attention lors de votre excursion en forêt.



À la loupe

Le beurre suisse

Le beurre suisse a de multiples talents! Voici quelques infos passionnantes sur notre star du jour. Vous apprendrez par exemple pourquoi on dit «mettre du beurre dans les épinards». Et pour vraiment tout savoir, notamment sur sa fabrication, rendez-vous sur beurre.ch.



Conservation

Conservez le beurre entamé au réfrigérateur et refermez-le bien, car il absorbe facilement les odeurs. Vous pouvez aussi le congeler. Le beurre se garde sans problème plusieurs mois au congélateur ou dans le compartiment de congélation du réfrigérateur. Une fois décongelé, il doit être consommé rapidement.

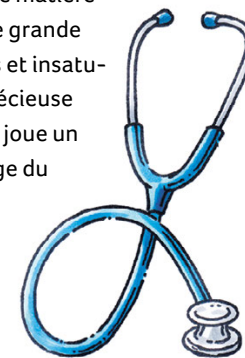
Fabrication

Pour fabriquer du beurre, le lait est écrémé dans une centrifugeuse. La crème est pasteurisée, puis acidifiée au moyen de ferments lactiques. Elle est ensuite battue dans une baratte; la graisse lactique s'agglomère en une masse compacte et se sépare du babeurre. Les grains de beurre sont rincés à l'eau à plusieurs reprises. Enfin, le beurre est moulé en motte et conditionné.

Indications pour 100 g / LE BEURRE

L'ALLIÉ SANTÉ

Le beurre est bon et sain. Cette matière grasse équilibrée contient une grande diversité d'acides gras saturés et insaturés. Le beurre est aussi une précieuse source de vitamine D, laquelle joue un rôle important dans le stockage du calcium dans les os.



21 l

C'est le nombre de litres de lait nécessaires à la fabrication de 1 kilo de beurre.

REMÈDE

Dans l'Antiquité, les Romains et les Grecs utilisaient déjà du beurre. Il semblerait qu'à l'époque, ils ne le mangeaient pas, mais l'employaient comme remède.

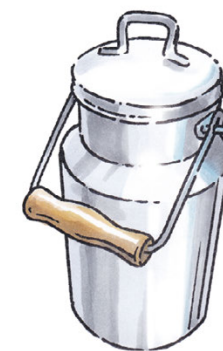


LACTOSE

En raison du procédé de fabrication, le beurre contient très peu de lactose. Les personnes intolérantes le supportent donc plutôt bien.

DU BEURRE DANS LES ÉPINARDS

Considéré au Moyen-âge comme un aliment «paysan», qui lui valut le surnom de graisse du pauvre, le beurre devient un signe d'opulence aux XIX^e-XX^e siècles. On retrouve d'ailleurs cette idée dans l'expression «mettre du beurre dans les épinards».



PRODUIT 100 % NATUREL

Le beurre suisse est un produit entièrement naturel; il ne contient pas d'additifs tels qu'émulsifiants, stabilisateurs, colorants ou arômes. Avec lui, pas de mauvaise surprise!

CHAUD DEVANT!

Le beurre ne convient pas à la cuisson à la poêle. En effet, à partir de 180 °C, les acides gras insaturés se transforment et les protéines brûlent. Les produits de dégradation qui en résultent présentent un risque pour la santé. Le beurre à rôtir ou la crème à rôtir, eux, résistent aux températures élevées et conviennent donc parfaitement à la cuisson à la poêle.

5000

La première trace de beurre a été découverte en Mésopotamie et remonte à environ 5000 ans.

Faire du beurre maison

Saviez-vous qu'il est facile de faire son propre beurre? Essayez, vos tartines en seront encore meilleures!



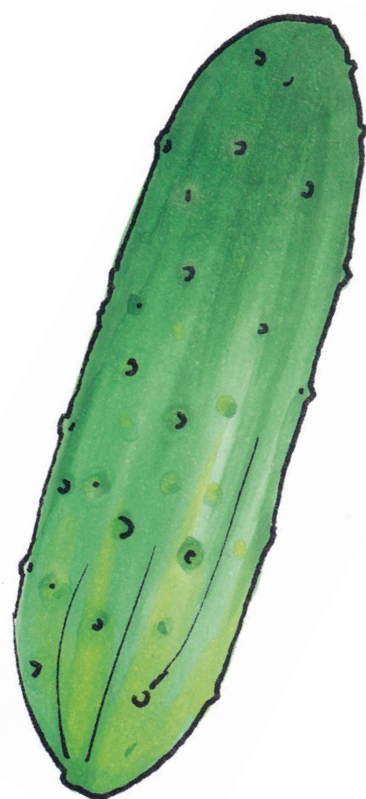
C'est de saison!

Allez faire un tour au marché ou à la ferme, une bonne surprise vous y attend. Après les longs mois d'hiver rythmés par la succession de fruits et légumes de garde, la nature nous propose à nouveau de merveilleux produits frais, verts et croquants. C'est le moment de mettre du printemps dans vos assiettes!

Concombre

Saison: avril-septembre

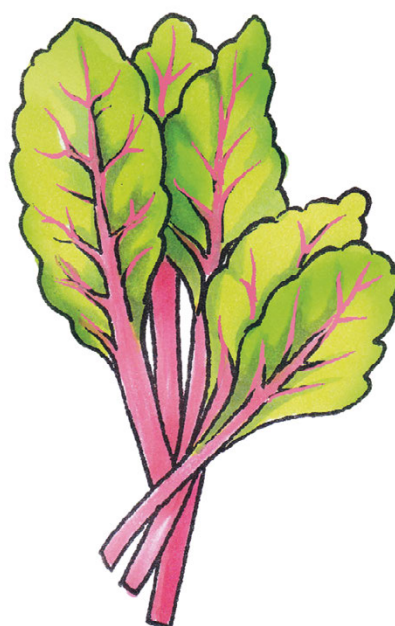
Que la vie serait triste sans concombre! Aujourd'hui, ce joli légume vert a une peau et des pépins si tendres qu'il est possible de croquer dedans sans devoir le peler ou l'épépiner. Tellement rafraîchissant! Saviez-vous que le concombre peut aussi se manger cuit? Et qu'on peut faire des conserves de concombre pour l'hiver? Rendez-vous sur notre site web: notre astuce vous dit comment procéder, par exemple pour faire de sympathiques cadeaux gourmands.



Côte de bette

Saison: mars-novembre

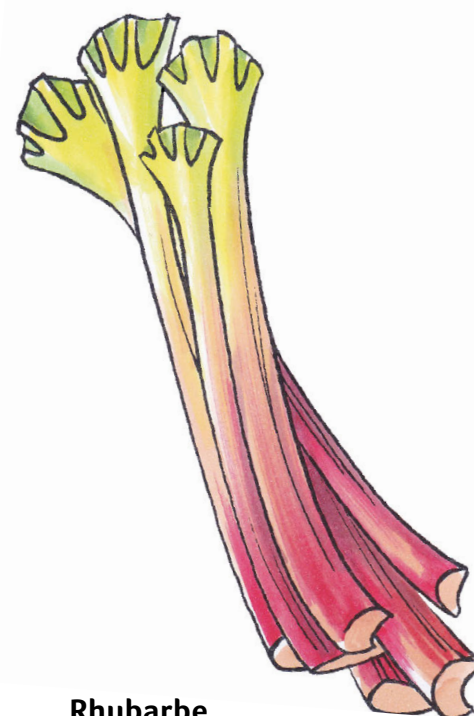
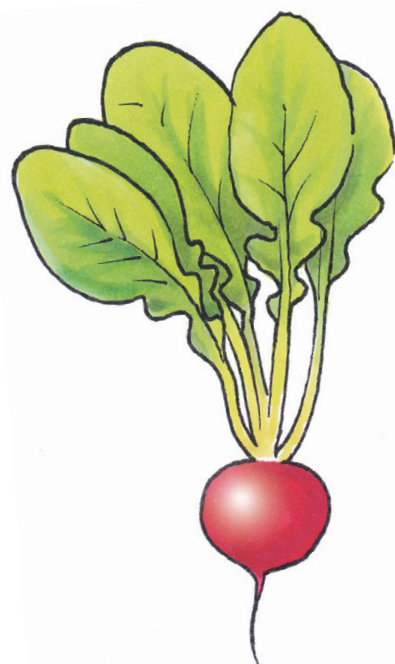
Côte de bette, blette, bette tout court: ce légume a presque autant de noms qu'il a de couleurs différentes. Il se compose le plus souvent d'une tige blanche (la côte) et de grandes feuilles épaisses et vertes, qui se préparent comme des épinards. Mais sa tige peut aussi être jaune, rouge ou rose. La côte de bette a un goût légèrement terreux et sa consistance rappelle celle de l'asperge blanche. Elle contient de l'acide oxalique: il faut donc la cuire avant consommation.



Radis

Saison: toute l'année

Les petites boules roses et croquantes apportent une note de fraîcheur aux salades et aux dips. Idéales aussi en pique-nique. Pour adoucir des radis trop forts, coupez-les en fines tranches et saupoudrez-les de sel.



Rhubarbe

Saison: avril-juin

Le 24 juin, on fête la Saint-Jean. Ce jour-là, on allume des feux pour célébrer le solstice d'été. Le 24 juin marque aussi la fin de la saison de la rhubarbe. En effet, jusqu'à cette date, vous pouvez sans autres profiter de votre rhubarbe du jardin. Ensuite, il vaut mieux éviter, car sa teneur en acide oxalique augmente. Dans tous les cas, la rhubarbe doit être cuite avant d'être mangée. Pour neutraliser son acidité, ajoutez une pincée de poudre à lever ou de bicarbonate de soude lors de la cuisson.



Épinards

Saison: mars-novembre

Avec son éventail de nutriments, l'épinard est un véritable super-aliment. Il existe différentes variétés et manières de le préparer. Avec ses feuilles fermes, l'épinard géant d'hiver se consomme cuit de préférence. Par exemple avec des oignons, de l'ail et de la crème. Ou encore dans une quiche. L'épinard d'été, lui, est un régal cru – en salade ou dans un smoothie avec d'autres légumes. Avec sa belle couleur verte, l'épinard sert en outre à colorer des spätzli ou des pâtes fraîches.



Dent-de-lion

Saison: décembre-avril

Si vous n'avez jamais goûté à la dent-de-lion, c'est le moment d'essayer. Les feuilles sont meilleures quand elles sont jeunes et tendres. Vous pouvez récupérer les bourgeons de pissenlit et les faire revenir dans de l'huile de colza avec un peu de sel: un régal sur votre salade! Notre site web vous propose de nombreuses autres recettes avec de la dent-de-lion.



«Une teneur en nutriments plus élevée: voilà l'une des nombreuses bonnes raisons de consommer des fruits et légumes de saison.»

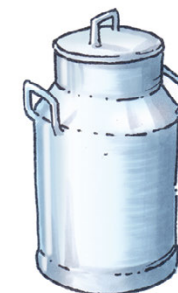
Marie Wagner,
experte en cuisine,
Swissmilk

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



À l'alpage

La famille Gross-Dell'Antonia emmène ses vaches passer l'été à l'alpage Nünenen, dans l'Oberland bernois. Là-haut, pas le temps de s'ennuyer; petits et grands y vivent plein d'aventures. Observe la scène et mets-y de la couleur!



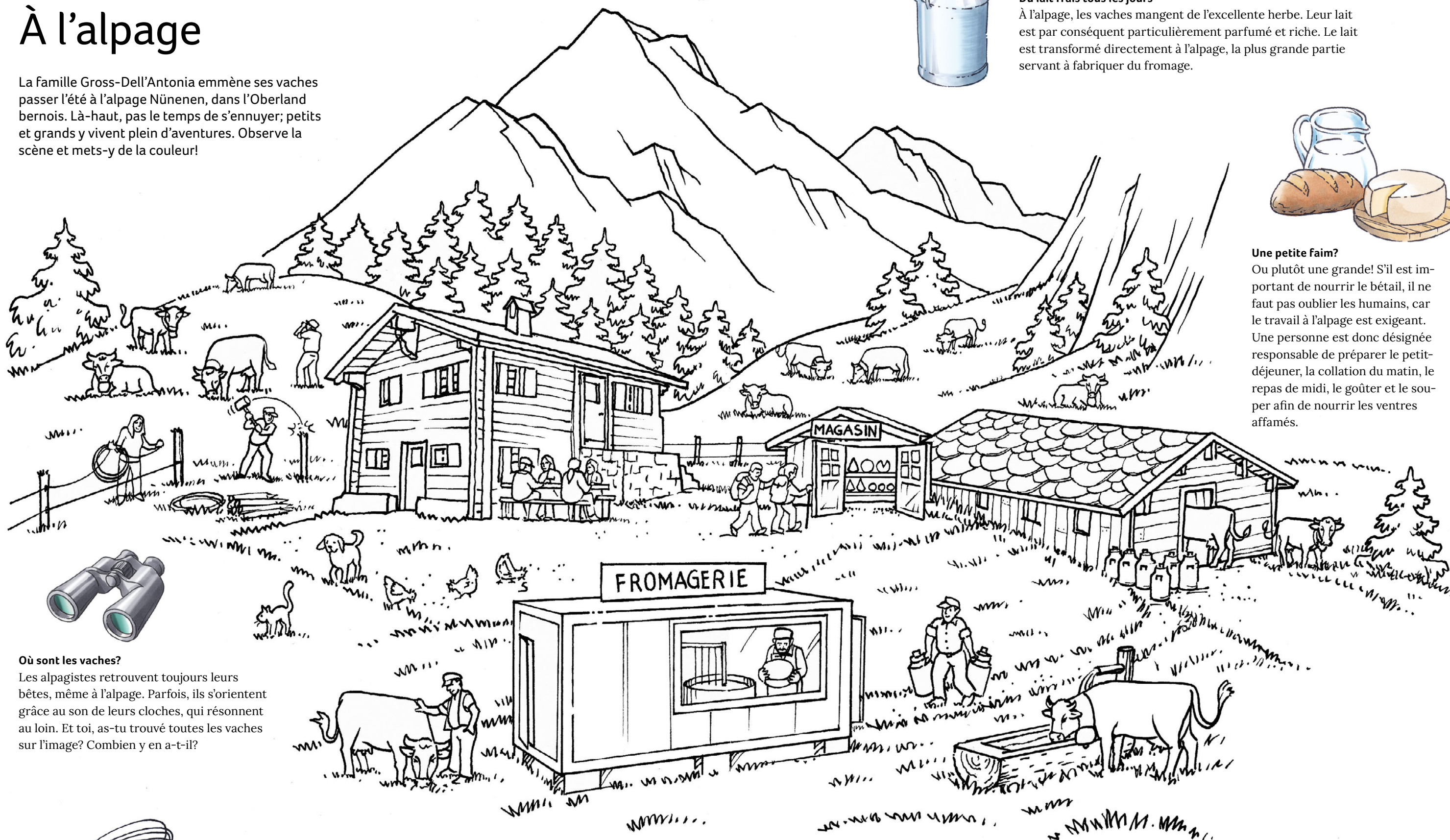
Du lait frais tous les jours

À l'alpage, les vaches mangent de l'excellente herbe. Leur lait est par conséquent particulièrement parfumé et riche. Le lait est transformé directement à l'alpage, la plus grande partie servant à fabriquer du fromage.



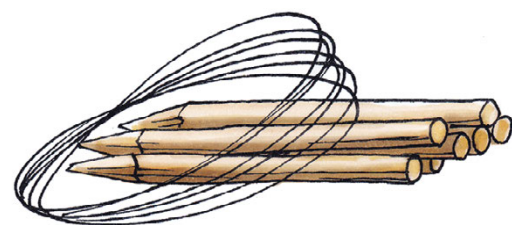
Une petite faim?

Ou plutôt une grande! S'il est important de nourrir le bétail, il ne faut pas oublier les humains, car le travail à l'alpage est exigeant. Une personne est donc désignée responsable de préparer le petit-déjeuner, la collation du matin, le repas de midi, le goûter et le souper afin de nourrir les ventres affamés.



Où sont les vaches?

Les alpagistes retrouvent toujours leurs bêtes, même à l'alpage. Parfois, ils s'orientent grâce au son de leurs cloches, qui résonnent au loin. Et toi, as-tu trouvé toutes les vaches sur l'image? Combien y en a-t-il?



Clôtures

Pour que les vaches broutent l'herbe d'une surface donnée et ne s'aventurent pas dans des zones dangereuses, les alpagistes installent des clôtures. Ils les démontent et les remontent à chaque fois que les bêtes changent de zone de pâture.

Visiter une fromagerie d'alpage
Envie de découvrir la vie à l'alpage?
Trouvez un alpage proche de chez
vous et prévoyez une jolie excursion
en famille!



GAGNEZ DES VACANCES À LENZERHEIDE!

Avec son offre de loisirs variée, la région de Lenzerheide est la destination idéale pour passer de belles vacances en famille. Vous aimez profiter de la nature, des lacs et de la montagne en toute tranquillité? Ou vous préférez les vacances sportives? Tout est possible! Préparez-vous à passer un séjour inoubliable aux Grisons.



I want to ride my bicycle

Parcourir la région en deux roues, c'est encore plus rigolo! Au Little Kingdom, les plus petits apprennent l'art du biking de la meilleure des façons: en s'amusant. Le Skill center et ses parcours d'exercice, son pumptrack et ses petits sauts, ainsi que le FLOWline du Bike Kingdom Park, vous offrent de quoi vous défouler toute la journée!



Baignade et sports nautiques

Envie de vous rafraîchir après une belle promenade en montagne? Ou de passer la journée au bord de l'eau? Le centre sportif aquatique du Heidsee offre un large éventail d'activités pour toute la famille. Pédalo, planche à voile, stand up paddle: chacun-e trouvera de quoi s'amuser. Bonne nouvelle, la température du Heidsee dépasse les 20 °C en été; la destination peut donc tout à fait concurrencer la Méditerranée.

Hôtel Tgantieni

Idéalement situé, l'hôtel de montagne est le point de départ de nombreuses aventures.



CONCOURS

Lenzerheide, LA destination de vacances en famille! Découvrez le travail quotidien à l'alpage ou le savoir-faire entourant la transformation du lait suisse, et partez à l'aventure en famille dans cette magnifique région. Il y a tant de choses à faire!

Dans quelle fromagerie pouvez-vous fabriquer du fromage en famille?

- a) Mungga
- b) Tschugga
- c) Gugga

Participez sur [swissmilk.ch/lenzerheide](https://www.swissmilk.ch/lenzerheide)

Délai de participation: 30 avril 2022

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

Remportez un séjour en famille de trois nuits en demi-pension dans l'hôtel de montagne Tgantieni à Lenzerheide (2 adultes et 2 enfants jusqu'à 12 ans). Situé à deux pas du sentier de Globi et d'une ferme, l'hôtel est l'endroit idéal pour passer des vacances inoubliables.

2^e-5^e prix

Chèque Reka d'une valeur de CHF 200.–

6^e-10^e prix

Chèque Reka d'une valeur de CHF 100.–

* Valable jusqu'en octobre 2023, hors haute saison estivale



Produits locaux et fromage artisanal

Saviez-vous qu'en vous rendant dans les magasins SPAR de la région, vous trouverez de délicieux produits des fermes du coin? C'est grâce à Puracenter AG. Pour découvrir comment le lait, aliment naturel issu d'une production durable, est transformé en fromage, direction la fromagerie d'alpage Parpan. Et si vous souhaitez enfilez le tablier d'un-e fromager-ère et faire votre propre fromage en famille, rendez-vous à la fromagerie de démonstration du Tschugga!



Globi à Lenzerheide

Globi, le perroquet-star de la jeunesse suisse allemande, s'est installé à Lenzerheide. L'oiseau au bec jaune, au béret noir et aux pantalons à carreaux vous emmène voir les plus beaux endroits de la région. Le long d'un parcours de 13 postes, Globi explique tout un tas de choses sur la nature et la technique aux enfants. Divertissement et aventures captivantes sont garantis sur ce sentier découverte gratuit.

Les enfants en cuisine

3 recettes de pâtisserie faciles

Avec les bonnes recettes, faire de la pâtisserie devient un joli moment de partage entre petits et grands. Que vous prépariez un brunch ou des quatre-heures, la réussite est garantie avec nos recettes!

Cookies américains

⌚ Temps total
36 minutes

👨‍🍳 Préparation
25 minutes

BALANCE



SPATULE



SALADIER



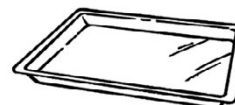
BATTEUR



PASSOIRE



2 PLAQUES DE FOUR



PAPIER SULFURISÉ



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!

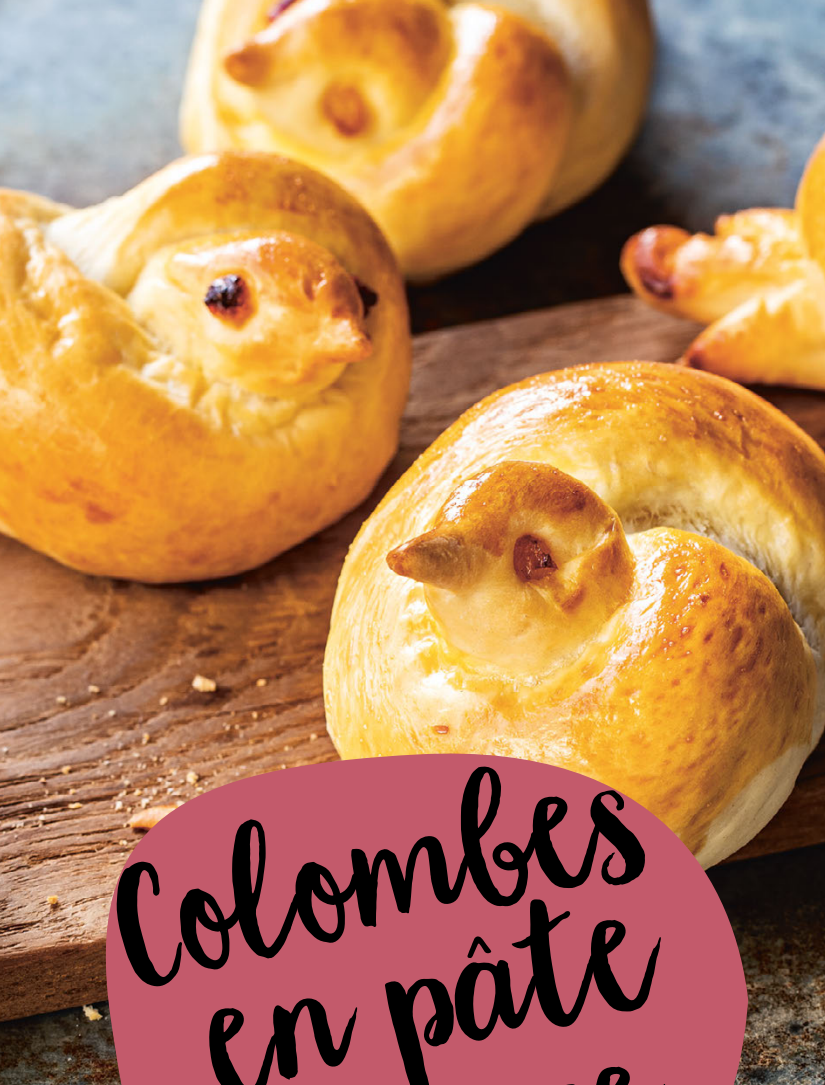
Préparation de la pâte

110 g de beurre ramolli • 175 g de sucre • ½ sachet de sucre vanillé • 1 pincée de sel • 1 œuf • 150 g de pépites de chocolat • 160 g de farine • 1 pte de couteau de poudre à lever

- 1 Préchauffer le four à 175 °C.
- 2 Mettre le beurre ramolli dans un saladier, travailler en pom-made avec le batteur électrique.
- 3 Ajouter le sucre, le sucre vanillé, le sel et l'œuf, battre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- 4 Incorporer le chocolat à l'aide de la spatule.
- 5 Ajouter la farine et la poudre à lever, mélanger avec les mains jusqu'à obtention d'une pâte.

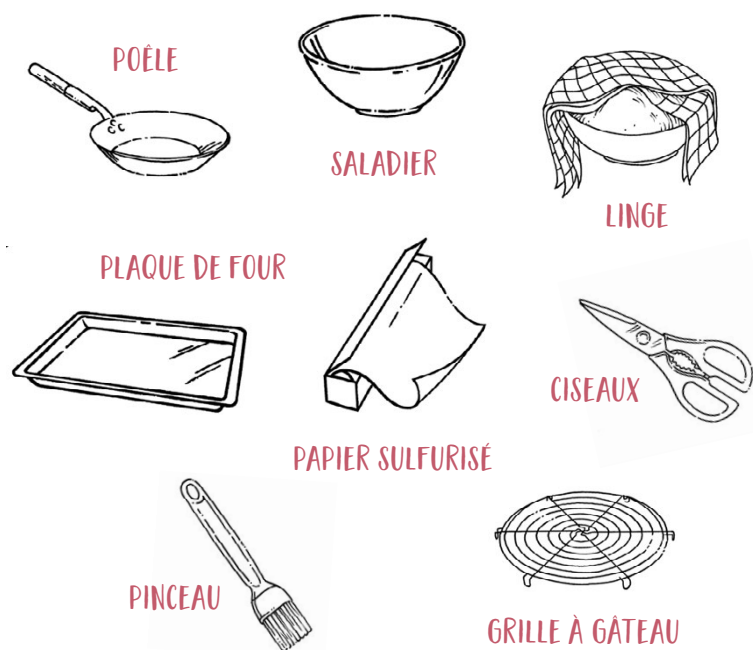
Façonnage des cookies

- 6 Prélever des portions de la taille d'une noix. Former des boules avec les paumes mouillées.
- 7 Déposer les boules de pâte sur la plaque chemisée de papier sulfurisé en les espaçant.
- 8 Cuire 11-13 min au milieu du four chaud.



Colombes en pâte à tresse

Temps total 2 h 40
Préparation 30 minutes



Préparation de la pâte

50 g de beurre • 2,75 dl de lait • 500 g de farine • 1 cc de sel • 2 cs de sucre • 15 g de levure

- 1 Faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter le lait, retirer du feu.
- 2 Mélanger la farine, le sel et le sucre, former un puits. Ajouter la levure et le mélange beurre-lait tiède, pétrir jusqu'à obtention d'une pâte lisse et souple. Couvrir et laisser doubler de volume 1,5-2 h à température ambiante. Après 45 min, pétrir à nouveau pour que des bulles plus petites se forment. Les colombes lèveront ainsi plus régulièrement.

Façonnage des colombes

1 jaune d'œuf • 1 cs de lait • raisins secs pour les yeux

- 3 Diviser la pâte en 10 pâtons. Former un boudin d'env. 30 cm avec chaque pâton, en veillant à ce que les extrémités soient un peu plus épaisses. Faire un nœud de façon à former une tête et une queue avec chaque extrémité. Disposer sur la plaque chemisée de papier sulfurisé.
- 4 Former la tête: transformer l'extrémité du dessus en tête avec un bec. À l'aide des ciseaux, faire des entailles pour les yeux.
- 5 Former la queue: légèrement aplatir l'extrémité du dessous, faire deux entailles avec les ciseaux, écarter un peu ces entailles.
- 6 Battre le jaune d'œuf et le lait, dorer les colombes. Enfoncer des raisins secs profondément dans les entailles pour faire les yeux, laisser lever 20 min.
- 7 Préchauffer le four à 180 °C (air chaud/chaaleur tournante: 160 °C).
- 8 Cuire 20-25 min au milieu du four chaud jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Sortir du four, laisser refroidir sur une grille.



Tartelettes de Pâques

Temps total 1 h 45
Préparation 1 h

8 MOULES À TARTELETTE



EMPORTE-PIÈCE ROND

SALADIER

BALANCE

SPATULE

FILM ALIMENTAIRE

ÉCONOME

ROULEAU À PÂTISSERIE

MIXEUR

Préparation de la pâte

150 g de farine • 1 pincée de sel • 60 g de sucre • 75 g de beurre froid, en morceaux • 1 jaune d'œuf

- 1 Mélanger la farine, le sel et le sucre. Ajouter le beurre, sabler, former un puits. Y verser le jaune d'œuf, rassembler en une pâte sans pétrir. Envelopper dans du film alimentaire et réserver 30 min au frais.
- 2 Beurrer les moules. Abaisser la pâte sur un peu de farine à 3 mm d'épaisseur. Découper 8 ronds de 10 cm de Ø à l'emporte-pièce, fonder les moules et piquer le fond à la fourchette. Réserver au réfrigérateur.

Garniture

200 g de carottes • 50 g de beurre • 3 cs de crème • 2 œufs • 5 cs de sucre • 2 cs de fécule de maïs • 1 citron, zeste râpé

- 3 Peler les carottes et les couper en gros morceaux. Mettre dans une casserole et tout juste recouvrir d'eau. Cuire à cœur à feu moyen, laisser refroidir un peu. Mixer avec le beurre, la crème, les œufs, le sucre, la fécule de maïs et le zeste de citron.
- 4 Préchauffer le four à 200 °C.
- 5 Répartir la garniture dans les moules.
- 6 Cuire 20-25 min dans le bas du four chaud, laisser refroidir.
- 7 Disposer les tartelettes sur des assiettes, déposer un chablon ou des bandes de papier dessus, saupoudrer de sucre glace et décorer de fleurs en sucre.

Remarque: Les tartelettes peuvent être préparées la veille; décorer juste avant de servir. Solution rapide: utiliser des fonds de tartelettes du commerce. En disposer 12 sur la plaque. Verser la garniture. Cuire 15-20 min au milieu du four préchauffé à 180 °C.

Reportage

Un été pour se ressourcer

La famille Gross-Dell'Antonia passe ses étés à l'alpage Nünenen, dans l'Oberland bernois. Nous lui avons rendu visite et avons voulu comprendre les bénéfices de cette période à l'alpage. Pour les membres de la famille, et surtout pour les animaux.



Petite pause entre copines: Ada et Zeraina, sa vache préférée.

Travail en plein air

Le chalet semble très confortable. Cependant, le travail à l'alpage exige de passer beaucoup de temps à l'extérieur.



Vie de famille

La journée, chacun·e vaque à ses occupations. Mais tout le monde se retrouve à l'heure du repas.

herbes et des plantes que les vaches ne peuvent pas manger, comme l'oseille ou les joncacées. En un rien de temps, d'innombrables petits sapins sortiraient de terre. De cette manière en revanche, les prairies restent bien entretenues avec une herbe bien verte, et contribuent à façonner un paysage unique.

Chaque membre de la famille Gross-Dell'Antonia assume des tâches précises, attribuées en fonction de l'âge et des intérêts. Davide, le père, est surtout responsable de la fabrication du fromage. Celle-ci se déroule dans un container de l'entreprise Monalp, aménagé en fromagerie mobile et installé sur l'alpage. Cette innovation géniale permet de transformer le bon lait d'alpage en fromage directement sur place. De l'extérieur, la fromagerie mobile ressemble à un simple container. Mais à l'intérieur, on trouve tout ce dont a besoin un fromager expérimenté pour fabriquer un fromage de caractère avec le lait frais de l'alpage. «Cette fromagerie mobile, c'est aussi mon sauna personnel: il y fait bon chaud et humide», plaisante Davide.

La pluie cesse peu à peu et les nuages laissent passer quelques rayons de soleil, qui viennent réchauffer l'atmosphère. Le ciel au-dessus de l'alpage Nünenen offre un spectacle impressionnant: le massif du Gantersch apparaît sporadiquement à travers le voile de nuages gris. Il laisse deviner l'imposant panorama montagneux qui se dresse devant nous.

Situé sur le territoire de la commune de Rüeggisberg, dans l'Oberland bernois, l'alpage Nünenen culmine à 1609 mètres d'altitude. Il appartient à la coopérative d'alpage Nünenen et est exploité par Sarah, Davide et leurs quatre enfants. La famille au complet est une nouvelle fois montée passer 100 jours à l'alpage, accompagnée de 12 vaches, 120 génisses, 4 poules et du chien. La cabane Chueberg devient leur chez-eux pour l'été. Sarah est debout depuis 4 h 30 déjà. Pourtant, aucune trace de fatigue à l'horizon: les joues rouges,



elle est assise à table, dans la pièce à vivre simple mais confortable. Elle tient une grande tasse à la main, son café au lait de dix heures. «Les journées à l'alpage sont longues, le travail est dur, mais je trouve que le temps passé ici, dans cette nature magnifique, est très reposant. C'est un moment où on se ressourse en famille», raconte Sarah.

Un lait particulièrement riche

La famille Gross-Dell'Antonia n'est pas la seule à profiter de ces semaines à l'alpage. Quand les animaux estivent, les agriculteurs et agricultrices en plaine peuvent transformer

l'herbe en foin et faire des réserves de nourriture pour l'hiver. Les vaches, quant à elles, profitent des prairies alpines, où pousse une herbe d'excellente qualité: «L'herbe ici est particulièrement riche et apporte plein de bons nutriments aux animaux», explique Sarah. Ce qui a évidemment une influence sur le goût et la qualité du lait.

Une exploitation régulière des pâturages d'altitude a aussi son importance pour la protection du paysage. Si elles étaient laissées à l'abandon, les prairies seraient envahies en à peine deux ans par des «mauvaises»

Le fromage est affiné juste à côté, dans une cave en pierre naturelle. «Les meules pèsent près de 6 kilos. Il faut les retourner et les frotter avec de la saumure tous les jours», explique Davide, tandis que, de ses grandes mains puissantes, il descend trois meules d'un coup de l'étagère en bois avant de laver les croûtes d'un geste routinier.

Nous aurons justement l'occasion de goûter son délicieux fromage d'alpage à l'heure du dîner: Marie, la fille de Sarah et Davide, prépare un risotto onctueux avec beaucoup de fromage. C'est elle qui est responsable des repas. «La cuisine, c'est ma passion depuis toujours», déclare la jeune fille âgée de 15 ans, «et j'aimerais commencer un apprentissage de cuisinière l'année prochaine.»



Difficile, mais reposant

La faim et la fatigue se font sentir après une grosse journée de travail. Pourtant, la famille Gross-Dell'Antonia considère la vie à l'alpage comme très reposante.

pour être au pré. Les alpagistes profitent de nettoyer l'étable quand elles sortent au pâturage l'après-midi. Les vaches restent dehors la nuit; elles reviennent seulement un moment le soir pour la traite. Jour après jour, Ada et Sarah comptent soigneusement leurs animaux afin de s'assurer qu'aucun ne manque à l'appel. Les deux femmes connaissent le nom de chacune des bêtes. «Zeraina, c'est ma vache préférée. Elle vient toujours vers moi quand elle m'aperçoit, et elle me suit comme un petit chien», raconte Ada. Cette dernière s'assied dans l'herbe à côté de Zeraina, enlace de ses bras la génisse aux belles taches brunes et lui parle d'une voix douce. L'affection semble être complètement réciproque.

À la découverte des alpages suisses

Et si, comme nous, vous alliez visiter un alpage et voir comment on fabrique le fromage? Le site **fromagedalpage.ch** répertorie 874 alpages dans tout le pays. C'est l'occasion de prévoir une jolie excursion en famille pour découvrir les secrets d'un produit typique et unique.

Fromagerie éphémère
Plus d'informations sur la fromagerie éphémère de l'alpage Nünenen ici.



Elle cuisine deux fois par jour pour tout le monde et donne aussi un coup de main pour nettoyer l'étable.

Ada, la grande sœur, aime par-dessus tout le travail avec les animaux. Du matin au soir, elle accompagne sa mère dans ses activités et profite de sa grande expérience. Car Sarah est une adepte des étés à l'alpage depuis longtemps déjà. «Lorsque j'ai mis le pied sur un alpage pour la première fois, il y a 26 ans, je suis tombée sous le charme; j'ai tout de suite su que c'était mon truc. Ici en haut, je n'ai pas besoin d'agenda, c'est très reposant. On est tous plus détendus et plus équilibrés. Le travail avec les bêtes et la simplicité de la vie dans ce magnifique écrin de nature nous procurent une profonde satisfaction. Durant ces 100 jours à l'alpage, nous renforçons nos liens familiaux», observe l'alpagiste.

Visites bienvenues

Aujourd'hui, Marie doit préparer une double portion de risotto. En plus de

l'équipe du magazine Family, un jeune couple d'agriculteurs du canton d'Obwald a annoncé sa visite. À l'alpage Nünenen, visiteurs et visiteuses sont toujours bienvenus. Les deux jeunes gens sont les propriétaires des vaches de race Brune qui passent leur deuxième été à l'alpage avec Sarah. Leurs bêtes leur manquaient, ils avaient envie de leur rendre une petite visite. Et ils sont heureux de constater que leurs chères vaches se portent bien sur l'alpage Nünenen. Avant de redescendre, ils passent vers chacune de leurs bêtes pour lui susurrer quelques mots doux à l'oreille et la gratifier d'une caresse entre les cornes en guise d'au revoir.

La pause de midi dure jusqu'à 14 h environ. Puis, le travail reprend sur l'alpage: il faut emballer les fromages et installer des clôtures. Vivian, huit ans, donne un coup de main à son père, Davide, pour réparer le vieux tracteur Aebi. Les bêtes passent la plupart de la journée dans l'étable, car en été, il fait souvent trop chaud

Bon à savoir

UNE SUISSE DURABLE

Chaque bouchée nous rappelle à quel point les aliments suisses sont bons. En revanche, on est souvent surpris de voir à quel point ils sont bons pour la nature!



90 %

du fourrage destiné aux vaches suisses, dont 84 % de fourrages grossiers, est **produit dans le pays**.



81 %

des surfaces exploitées à des fins agricoles sont des herbages. Elles font de la **Suisse un endroit idéal** pour la production laitière.



DURABILITÉ

La marque «**swissmilk green**» garantit que le **soja** utilisé dans le fourrage est exclusivement issu de **production durable**.



88 %

des vaches suisses passent au moins **26 jours par mois** à l'air libre entre mai et octobre.



PROXIMITÉ

En Suisse, les distances de transport sont minimales par rapport à l'étranger. Avec une garantie: **des produits locaux** dans nos rayons.



GREEN

La marque «**swissmilk green**» garantit que les aliments donnés aux vaches laitières sont **exempts d'huile ou de graisse de palme**.

La carotte, goûter insoupçonné

On dit que les carottes sont bonnes pour les yeux et rendent aimable. Mais saviez-vous qu'elles peuvent apporter croquant et fraîcheur à vos quatre-heures? C'est en tout cas ce qu'on dit outre-Sarine. Voici quatre idées un brin «exotiques», mais pas moins saines et savoureuses, à tester pour le goûter.

MUFFINS POMMES-CAROTTES

⌚ Temps total
50 minutes

👩 Préparation
20 minutes

Ingrédients pour 12 muffins

plaque à muffins • caissettes en papier

250 g de farine multigrains • 100 g de flocons d'avoine • 50 g de noix moulues • 4 cs de sucre • 3 cc de poudre à lever • ¼ cc de sel • cannelle, à volonté • 100 g de pommes râpées à la râpe à bircher • 100 g de carottes râpées à la râpe à bircher • 1,8 dl de lait • 2 œufs • 250 g de séré maigre • 50 g de rondelles de pommes séchées grossièrement hachées, ou petits fruits frais

- 1 Préparer les ingrédients. Préchauffer le four à 180 °C (air chaud/chauffage tournant: 160 °C).
- 2 Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Incorporer les pommes séchées ou les petits fruits frais.
- 3 Verser la pâte dans les moules à muffins.
- 4 Cuire les muffins 30-35 min au milieu du four chaud jusqu'à ce qu'une croûte dorée se forme.

ASTUCE 1



Goûters sucrés

Faudrait-il éviter de donner des quatre-heures sucrés aux enfants? S'ils ne sont pas à bannir, les goûters sucrés ne devraient pas être la norme. Au lieu d'acheter des produits du commerce, vous pouvez confectionner des muffins ou des biscuits avec les enfants et les servir aux quatre-heures ou au dessert. Souvent, les enfants sont fiers d'aider en cuisine et apprécient encore plus le résultat quand ils se sont donnés de la peine à le préparer.



GRISSINI ET SÉRÉ À LA CAROTTE

⌚ Temps total
1 h 42

👨‍🍳 Préparation
30 minutes

Ingrédients pour 15 grissini

papier sulfurisé

Pâte (ou une pâte à pizza prête à l'emploi): 125 g de farine bise • 125 g de farine complète • 1 cc de sel • 10 g de levure émiettée • 1,5-1,75 dl de lait

Séré à la carotte: 200 g de séré • 1 carotte finement râpée • 1 cs de persil finement haché • sel • poivre

1 Mélanger la farine et le sel, former un puits. Délayer la levure dans un peu de lait et la verser avec le reste du lait dans le puits. Pétrir jusqu'à obtention d'une pâte souple. Couvrir et laisser doubler de volume à température ambiante.

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

3 Séparer la pâte en 15 morceaux et former 15 grissini. Disposer sur la plaque chemisée de papier sulfurisé. Cuire 12-15 min au milieu du four chaud.

4 Mélanger le séré, la carotte râpée et le persil, saler, poivrer. Servir avec les grissini.



ASTUCE 2



Trois éléments sains pour les petits creux

Préparer des dix-heures ou des quatre-heures sains, c'est facile. Pour la base, misez sur des fruits ou des légumes. Ajoutez des glucides comme du pain, des céréales ou des gaufres complètes, ainsi que du lait, du yogourt ou un autre produit laitier. Voilà, vous avez préparé une collation saine et savoureuse!



FEUX TRICOLORES À CROQUER

⌚ Temps total
20 minutes

👨‍🍳 Préparation
20 minutes

Ingrédients pour 4 portions

emporte-pièce rond d'env. 3 cm de diamètre

4 tranches de pain toast complet, év. sans la croûte (120-160 g)

Garniture: 100 g de fromage frais aux herbes ou de fromage frais assaisonné de paprika doux • 1 petite betterave cuite et pelée, 8 rondelles découpées à l'emporte-pièce • 8 rondelles de carotte jaune • 8 rondelles de concombre • 8 sticks salés ou petits grissini

1 Couper les tranches de pain toast en 24 petits carrés et tartiner de fromage frais. Décorer chaque carré avec les rondelles de légumes en alternant betterave, carotte et concombre.

2 Sur une planche, déposer un toast de chaque couleur avec un stick salé ou un grissini pour former le feu de signalisation. Couper le reste des légumes (concombre, carotte, betterave) en morceaux de la taille d'une bouchée et servir avec les toasts décorés.



BIRCHER PETITS LAPINS

⌚ Temps total
20 minutes

👨‍🍳 Préparation
20 minutes

Ingrédients pour 4 portions

4 verres d'env. 2 dl

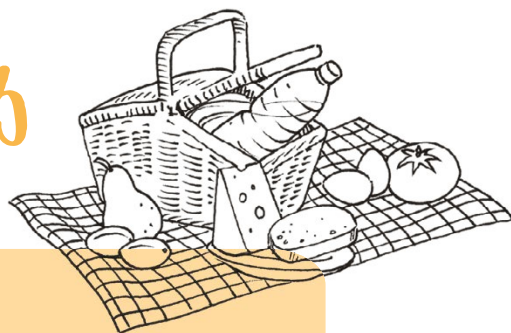
400 g de yogourt nature • 2 pommes ou poires finement râpées ou 300-400 g de compote de pommes non sucrée • 80 g de flocons d'avoine fins

Décoration: 1-2 carottes découpées en forme d'oreille ou quartiers de pomme • 8 noisettes pour les yeux • petits bâtonnets de pomme pour les moustaches

1 Disposer le yogourt, les pommes ou poires râpées ou la compote de pommes et les flocons d'avoine en couches dans les verres. Couvrir et laisser reposer brièvement.

2 Avant de servir, planter les oreilles de carotte ou de pomme et former un visage avec les noisettes et les bâtonnets de pomme.

ASTUCE 3



Partager un bon moment

Les dix-heures et les quatre-heures ne sont pas qu'un moment de repos entre deux activités, ils sont aussi l'occasion de s'asseoir ensemble à table pour manger et discuter. Ces instants renforcent la cohésion au sein du groupe ou de la famille et procurent un sentiment de sécurité. Pas besoin de faire compliqué pour autant: un banc ou une couverture dans le parc et un panier rempli de bonnes choses suffisent.

ASTUCE 4



L'importance des collations

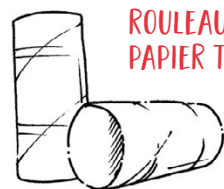
Jouer, apprendre, découvrir, faire les fous: les enfants sont inarrêtables! Tout cela demande de l'énergie – plus que ce que leurs petits estomacs et leurs petits muscles sont capables de stocker. Manger à dix heures et à quatre heures, c'est donc très important pour refaire le plein d'énergie et de bons nutriments.

Envie d'en savoir plus?
Vous trouverez ici plein d'infos sur
les collations équilibrées.

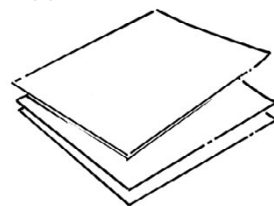


Joli comme un cœur

Un rouleau de papier toilette et un peu de peinture: c'est tout ce qu'il faut pour créer une jolie carte d'anniversaire, ou un petit cadeau pour la fête des Mères ou des Pères. Réaliser une carte personnalisée, c'est rigolo et ça ne demande pas beaucoup de temps!

ROULEAUX DE
PAPIER TOILETTE

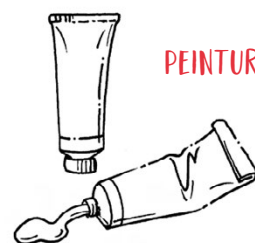
COUPELLES POUR LA PEINTURE

PAPIER ÉPAIS OU
CARTONNÉ

TABLIER



PEINTURE ACRYLIQUE



1 Tampon en forme de cœur: enfoncer un côté du rouleau de papier toilette en le pliant au milieu et former la pointe du cœur du côté opposé.



2 Verser un fond de peinture dans une coupelle.



3 Tremper le tampon en forme de cœur dans la peinture et appliquer sur le papier.



4 Offrir les œuvres d'art comme dessin ou comme lot de cartes, par exemple.



Interview

5 questions à Marie Wagner, experte en cuisine et blogueuse chez Swissmilk

Votre fille a un an. Qu'aime-t-elle manger?

Elle mange surtout des purées et elle adore la courge. Heureusement que j'ai rempli mon congélateur de courge en automne pour tenir tout l'hiver! Je lui fais aussi goûter différentes choses qu'elle peut manger avec les doigts. Par exemple, des bâtonnets de légumes cuits à la vapeur ou des fruits. Comme elle est encore petite, je ne sale jamais sa nourriture et ne lui donne pas de sucre. Mais s'il y a quelque chose de sucré à la crèche, elle peut bien entendu le manger. Je ne suis pas dure à ce point.

Faites-vous les purées vous-même?

Chez moi, tout est fait maison, mais il m'arrive d'acheter des purées en cas d'urgence. Souvent, le lundi, je prépare les purées pour le reste de la semaine. J'en mets une partie au frigo pour les deux-trois premiers jours, et je congèle le reste.

Vous semblez aimer votre congélateur!

C'est vrai! Je trouve qu'on a tendance à le sous-estimer. Moi, je l'utilise beaucoup. Je congèle par exemple les herbes aromatiques hachées dans des bacs à glaçons. La congélation est une bonne manière d'avoir sous la main des fruits et légumes suisses lorsque la saison est finie. Surtout en hiver, où le choix est réduit. La congélation est bien meilleure qu'on ne le pense au niveau de la conservation des vitamines. À propos de vitamines: la plupart des nutriments se situent dans la peau ou juste en dessous.

Je l'enlève donc seulement quand c'est vraiment nécessaire. Je ne pèle par exemple jamais les pommes, les poires, les concombres, les pommes de terre ou les carottes. C'est aussi une manière de réduire les déchets.

«On a tendance à sous-estimer le congélateur.»

Avez-vous des astuces pour faire manger des fruits et des légumes aux enfants?

Une idée pour faire manger des légumes aux petit-es rebelles, c'est d'en mettre dans les sauces ou d'en utiliser comme pâte. Par exemple, on peut remplacer une pâte à pizza par du chou-fleur râpé, ou incorporer des légumes mixés dans une sauce. Il faut faire preuve d'inventivité et tester différents modes de préparation: un enfant qui n'aime pas les morceaux de

carotte ou de tomate aimera peut-être les carottes et les tomates sous forme de soupe.

Beaucoup de mères qui travaillent prévoient les menus pour toute la semaine. Vous aussi?

Non, nous choisissons assez spontanément ce que nous mangeons. Je vais donc faire des achats plusieurs fois par semaine. C'est un système qui nous convient et nous permet de réduire le gaspillage alimentaire. Mais je comprends que d'autres préfèrent planifier leurs repas. Quand on a des invités – souvent les week-ends –, je réfléchis la veille à ce que je vais faire. Cela me permet de préparer le plus de choses possible à l'avance et de ne pas passer trop de temps en cuisine quand nos invités sont là.



Le 9 avril, c'est la
Journée du Lait 

swissmilk.ch/journeedulait



Suisse. Naturellement.

Le lait et les produits
laitiers suisses. Trop fort.

swissmilk