

Numéro 2/2022

FAMILY

Le magazine familial de Swissmilk



Recettes à la courge | La crème acidulée à la loupe | Stars de la saison |
L'homme qui murmurait à l'oreille des vaches | Pratiques, les one pots

swissmilk

GAGNEZ DES
VACANCES REKA
AU TESSIN!

Concours p. 17

Au bonheur des vaches... et des humains



De l'espace, de la place pour manger et de l'air frais: les vaches apprécient les mêmes choses que les humains. Christian

Manser le sait bien. Ce spécialiste des vaches et de leur comportement conseille les paysans et les paysannes en matière de bien-être à l'étable. Comme à chaque fois, le magazine Family apporte son lot de belles histoires et de délicieuses recettes. Par exemple, des desserts fruités, des idées de repas avec de la courge et – mon préféré – un plat qui se prépare presque tout seul. Je veux parler du «one pot», qui nécessite une seule casserole. On allume la plaque, on ajoute tous les ingrédients et on laisse cuire. Une demi-heure plus tard, il n'y a plus qu'à se mettre à table et à se régaler. Laissez-vous tenter!

Je vous souhaite une bonne lecture et un magnifique automne.

Heiko Stegmaier
Responsable rédaction Swissmilk

4

Recettes à la courge

Parce que la courge ne doit pas forcément finir en soupe!



14

La crème de la crème

La crème acidulée: un produit aux multiples usages et aux qualités surprenantes.

16

Jolie récolte

En automne, le panier de fruits et légumes est aussi coloré que les feuillages.



«Les éleveurs peuvent offrir une plus belle vie à leurs vaches en améliorant des détails.»

Christian Manser,
spécialiste en vaches



24

Ce que veulent les vaches

Comment Christian Manser interprète le langage corporel des vaches.



30

Le plat des familles

Pour faire un one pot, qu'est-ce qu'il faut, qu'est-ce qu'il faut? Pour faire un one pot, une casserole et un fourneau.



Impressum | Éditeur: Swissmilk, Producteurs Suisses de Lait PSL, Weststrasse 10, 3000 Berne 6 | family@swissmilk.ch | Responsables de la rédaction: Annette Beutler et Heiko Stegmaier, Swissmilk | Reportages photos: Roy Matter, sda-awp multimedia | 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

Quand la courge réveille les talents





Les ingrédients nécessaires à cette recette sont toujours présents dans les cuisines. Une envie spontanée de pain frais maison? Lancez-vous!



L'automne, c'est la saison de la courge. Et qui dit courge, dit soupe. Mais pas seulement! Le site de Swissmilk propose plusieurs centaines de recettes à base de courge. De quoi varier les plaisirs en cuisine, sans se lancer dans des choses trop compliquées. La preuve avec Léa et Emma.

Les courges butternut sont alignées dans la cuisine. Elles viennent du marché: Léa les a choisies le week-end dernier avec sa famille. Sa copine Emma, qui vient de la rejoindre, est impatiente d'en faire quelque chose. Aujourd'hui, les jeunes filles sont en charge du souper: les deux familles ont prévu de se retrouver pour partager le repas du soir. L'idée, c'est de préparer quelque chose de simple.

entre intuitivement «courge» dans la barre de recherche sur le site de recettes Swissmilk. Waouh! Risotto à la courge et au fromage frais, bolognaise à la courge... les filles ont l'embarras du choix. Léa est attirée par un pain croustillant à la courge avec un dip au séré. «La recette a l'air facile et nous avons tous les ingrédients. C'est parti!» s'écrie Léa en attrapant une butternut.

«Tu trouveras bien une idée, ma citrouille», avait lancé le père de Léa à sa fille avec un clin d'œil. La cucurbitacée ronde à la belle couleur orange est la courge typique d'Halloween. Elle permet de réaliser des visages grimaçants, mais pas seulement: Léa transforme sa chair en une soupe si parfumée que sa famille la surnomme désormais ainsi. Emma aussi adore cette soupe, mais elle est dubitative: «Ce n'est pas un peu ennuyeux de toujours faire la même chose?» D'accord, mais on fait quoi d'autre?

Emma s'est déjà saisie de l'économme, mais il ne sera pas nécessaire. «La recette est super simple, on peut même garder la peau», explique Léa, toute motivée. Cela fera moins de travail, mais aussi moins de déchets. Elle laisse sa copine laver la courge, retirer les graines et la couper en dés. Puis, les deux amies se mettent à suivre les étapes de la recette.

Ados inspirées au travail

La pâte à pain à base de purée de courge, de séré, de miel et d'œufs est prête; elle a reposé sous un linge humide. Léa et Emma lui donnent une forme arrondie. Et décident spontanément de faire aussi deux petits

Plein de recettes faciles

Léa avait déjà ouvert la recette de la soupe à la courge sur sa tablette. Elle



Plus de courge et moins de gaspillage: Léa montre à Emma que la peau ramollit à la cuisson et qu'on peut la mixer avec la chair.

pains pour la récré du lendemain. Super idée! Il faudra juste qu'elles pensent à les sortir du four plus tôt, après 20-25 minutes de cuisson, si elles ne veulent pas qu'ils finissent brûlés.

Avec un couteau, Léa entaille le grand pain en croix. «On dirait un hashtag», pouffe Emma. Elle a préparé un bol de lait, déniché un pinceau et badigeonne les pains pour que les graines de courge tiennent mieux. Léa les ajoute juste avant d'enfourner.



En plus de faire un joli contraste sur le pain orange, les graines de courge apportent une petite note de noisette.

Un bonheur pour les sens

Pendant que le pain cuit, Léa et Emma mettent le couvert. Elles préparent aussi le séré aux herbes et disposent sur la table d'autres bonnes choses à tartiner et à manger avec les tranches de pain. «Hmm, comme ça sent bon ici! Mais ce n'est pas de la soupe, non?», entend-on soudain dans l'entrée. Les parents des deux

amies arrivent et s'installent à table avec curiosité.

En cuisine, Léa enfile les gants, saisit le pain encore chaud et le présente fièrement à la tablée. Le beau pain jaune-orangé est accueilli avec enthousiasme: «Quelle surprise! On n'a jamais mangé de pain comme celui-là. Vous avez été très créatives ce

soir!» Lorsqu'il ne reste plus que des miettes sur la planche à pain, Léa lance avec malice: «Vous pouvez dès à présent aussi m'appeler "ma butternut"!» Tout le monde éclate de rire.

5 conseils sur la courge

1. Pour savoir si une courge est mûre, tapoter dessus. Elle doit sonner creux. Une tige sèche est aussi un bon signe.
2. Une courge entière se conserve plusieurs semaines si on la met dans un endroit frais et sec.
3. Pour une soupe à la courge express, pensez à congeler des portions de courge cuite et mixée. Quand le temps presse, les décongeler, les chauffer et ajouter un peu de crème. Le repas est prêt!
4. Ne jetez plus les graines! Lavez-les, faites-les sécher puis grillez-les au four à 200 °C durant 15-20 minutes.
5. On peut aussi manger la courge et les graines crues, par exemple en salade ou dans un smoothie.

Le pain à la courge convient aussi bien à des tartines salées que sucrées.



PAIN À LA COURGE ET DIP AU SÉRÉ



🕒 Temps total
1 h 45

👩‍🍳 Préparation
30 minutes

La recette à la courge qui change! Avec une courge entière (peau comprise), on confectionne un délicieux pain à accompagner d'un dip au séré.

Ingrédients pour 1 pain

papier sulfurisé • mixeur

300 g de courge non pelée coupée en dés, p. ex. potimarron ou butternut • 70 g de beurre ramolli • 450 g de farine complète • 1 sachet de levure sèche • 1½ cc de sel • 150 g de séré maigre • 1 cs de miel • 1 œuf • un peu de lait pour badigeonner • graines de courge

Dip au séré: 100 g de séré • 1 cc de miel • ¼ cc de paprika • 2 cc de marjolaine fraîche ou séchée • sel • poivre

Préparation

- 1 Cuire la courge dans une casserole avec un peu d'eau jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
- 2 Mixer les morceaux de courge avec le beurre.
- 3 Dans un saladier, mélanger la farine, la levure et le sel. Ajouter la purée de courge, le séré, le miel et l'œuf, pétrir le mélange pour en faire une pâte (à la main ou au robot de cuisine).
- 4 Former une boule avec la pâte, la déposer dans le saladier. Couvrir avec un linge de cuisine humide et laisser reposer env. 30 min.
- 5 Pétrir brièvement la pâte et former le pain selon les envies. Inciser la surface en croix, badigeonner de lait et parsemer de graines de courge.
- 6 Disposer le pain sur une plaque chemisée de papier sulfurisé et cuire 45-50 min au milieu du four préchauffé à 180 °C (air chaud/chaleur tournante: 160 °C).
- 7 Dip: mélanger tous les ingrédients, rectifier l'assaisonnement.

Citrouille magique

Elle se présente sous un nombre incalculable de formes et de couleurs: la courge est la reine des légumes d'automne. Et on ne se lasse pas de la cuisiner tant elle est polyvalente.

Ronde, allongée, petite, grande, douce... Il existe plein de variétés de courges, à chacun-e de choisir sa préférée. Que ce soit sous forme de sauce, de frites croustillantes ou, pourquoi pas, râpée dans une quiche: on adore la courge, tout simplement. Ce légume très sain pousse chez nous de la fin de l'été à la fin de l'automne. Composée en grande partie d'eau, la courge est riche en fibres qui rassasient longtemps. Elle est aussi un concentré de vitamines et de sels minéraux. Saviez-vous que la peau de nombreuses variétés se mange? C'est le cas du potimarron: sa peau est si fine qu'on ne la remarque même pas en bouche. Aux frileux-euses, nous conseillons de relever leur soupe à la courge d'une bonne pincée de poivre: ça réchauffe deux fois plus!

NOUS ♥ CUISINER LOCAL & DE SAISON



SOUPE À LA COURGE

🕒 Temps total 50 minutes

👩‍🍳 Préparation 30 minutes

Pour 6 personnes

1 oignon haché • 1 cc de curry • beurre pour faire revenir • 400 g de courge (potimarron, butternut ou courge musquée, p. ex.) parée, coupée en morceaux • 1 petite carotte ou céleri-rave paré, coupé en morceaux • 1 petite pomme de terre parée, coupée en morceaux • 8 dl de bouillon de légumes • sel • poivre • 180 g de crème acidulée • huile de graines de courge et graines de courge pour décorer

1 Faire revenir l'oignon dans le beurre avec le curry. Ajouter la courge, la carotte ou le céleri-rave et la pomme de terre, étuver. Mouiller avec le bouillon, porter à ébullition, saler, poivrer. Laisser mijoter 20-25 min à couvert.

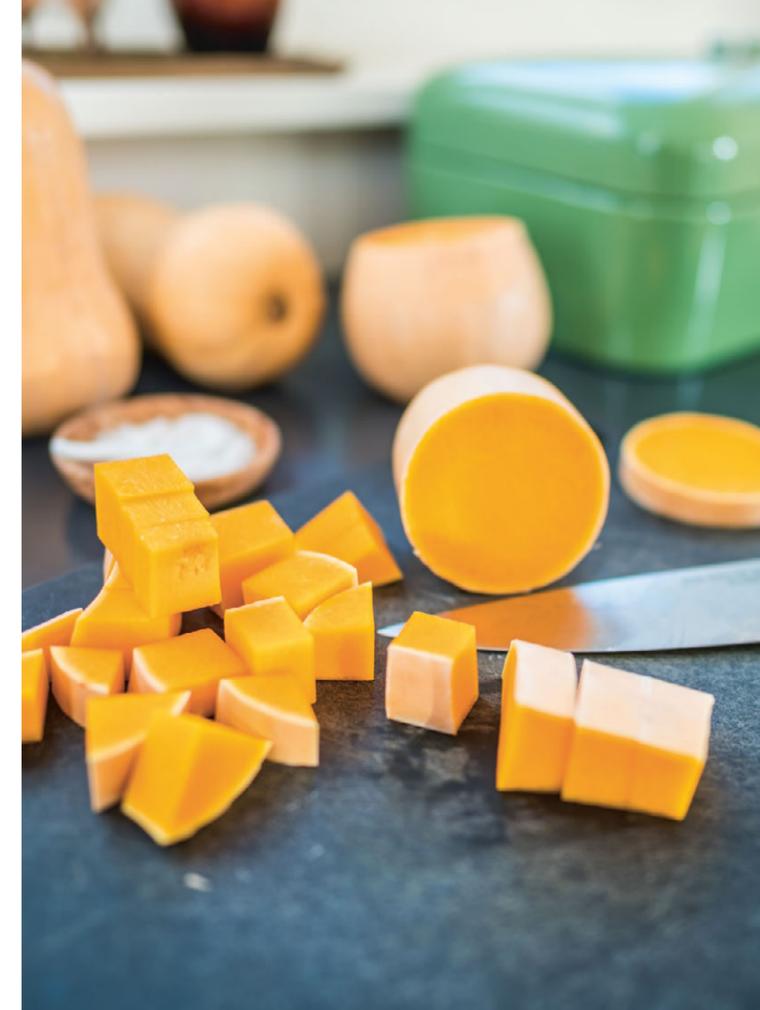
2 Réduire la soupe en purée, rectifier l'assaisonnement. Répartir la soupe dans des assiettes creuses chaudes. Coiffer de crème, décorer.



PAS FAN DE COURGE?
RETROUVEZ ICI
D'AUTRES RECETTES
DE SOUPES FACILES.



Lasagnes à la courge et au bœuf



Soupe à la courge

SPAGHETTI SAUCE BOLOGNAISE À LA COURGE

Temps total
1 h 05

Préparation
35 minutes

Pour 4 personnes

Bolognaise à la courge: 1 cs de crème à rôtir • 3 oignons hachés • 400 g de viande hachée • 1 cs de paprika • poivre • sel • 2 cs de concentré de tomates • 2,5 dl de bouillon • 450 g de courge coupée en petits dés • 3 cs de thym haché

Spaghetti: 400 g de spaghetti ou autres pâtes • 8 cs de Sbrinz AOP râpé

1 Chauffer la crème à rôtir. Faire revenir les oignons, ajouter la viande hachée et saisir à feu vif. Ajouter le paprika, le poivre, le sel et le concentré de tomates, faire revenir un instant.

2 Mouiller avec le bouillon. Ajouter la courge, réduire le feu. Couvrir et laisser mijoter env. 30 min en remuant de temps en temps.

3 Cuire les pâtes selon les indications de l'emballage. Ajouter à la sauce 1-2 louches d'eau de cuisson des pâtes selon la consistance. Ajouter le thym, rectifier l'assaisonnement.

4 Servir les pâtes avec la sauce bolognaise à la courge et le Sbrinz.

Remarque: La courge est un aliment anti-gaspi: comme sa peau ramollit à la cuisson, on peut la consommer chez certaines variétés comme la butternut ou le potimarron.



LASAGNES À LA COURGE ET AU BŒUF

Temps total
1 h 30

Préparation
45 minutes

Pour 4 personnes

plat à gratin de 36x26 cm • papier aluminium pour couvrir • beurre pour le plat

Sauce: 500 g d'émincé de bœuf • beurre ou crème à rôtir • 1½ cs de farine • 1 oignon haché • 1 gousse d'ail hachée • 50 g de céleri-rave paré, râpé à la râpe à bircher • 2 cs de concentré de tomates • 3 dl de bouillon de viande • 3 dl de demi-crème pour sauces • sel • poivre • paprika • noix de muscade
250-300 g de feuilles de lasagne • 550 g de chair de courge finement râpée à la mandoline • 125 g de Gruyère AOP râpé • 60 g de Sbrinz AOP râpé

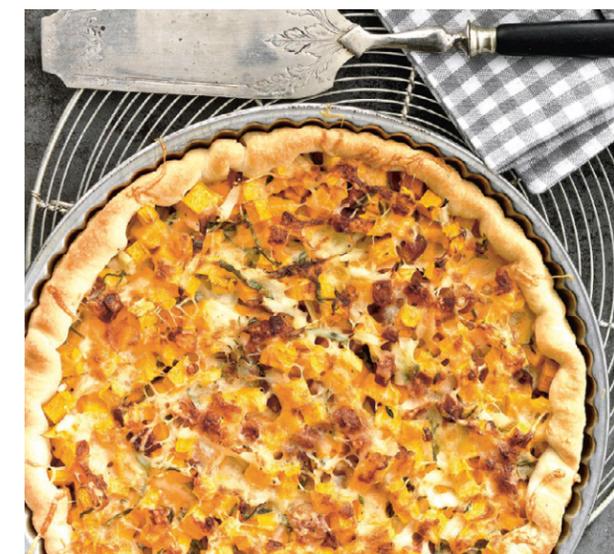
1 Sauce: saisir la viande en deux portions dans le beurre à rôtir chaud. Peu avant la fin, saupoudrer chaque portion de 1 cs de farine remplie aux ¾, faire dorer, retirer du feu. Faire revenir l'oignon, l'ail et le céleri dans un peu de beurre à rôtir. Ajouter le concentré de tomates, étuver brièvement. Mouiller avec le bouillon, ajouter la viande, porter à ébullition, saler, poivrer, ajouter le paprika. Laisser mijoter 10 min à couvert.

2 Saler, poivrer la demi-crème pour sauces et ajouter la noix de muscade.

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

4 Superposer dans le plat préparé la sauce à la viande, la crème, les feuilles de lasagne, la courge et le Gruyère en commençant et en terminant par la crème. Parsemer de Sbrinz. Couvrir le plat avec du papier aluminium.

5 Cuire 25 min dans le bas du four préchauffé à 180 °C. Augmenter la température de 50 °C, retirer le papier aluminium. Gratiner les lasagnes 20-25 min.



TARTE À LA COURGE ET AUX LARDONS

Temps total
50 minutes

Préparation
25 minutes

Pour 4 personnes

moule à tarte de 28-30 cm de Ø

1 abaisse de pâte à gâteau d'env. 270 g

Garniture: 600 g de courge (butternut, p. ex.) parée, coupée en petits dés • 1 oignon haché • 100 g de lardons • 1 cs de sauge finement hachée • 1 cs de thym finement haché • ½ cc de sel • poivre du moulin • 1 dl de demi-crème pour sauces • 75 g de Gruyère AOP râpé

1 Préchauffer le four à 220 °C (air chaud/chaleur tournante: 200 °C).

2 Foncer le moule avec la pâte sans enlever le papier sulfurisé, piquer le fond avec une fourchette.

3 Garniture: mélanger tous les ingrédients jusqu'au poivre inclus, répartir sur la pâte, ajouter la crème, parsemer de Gruyère. Cuire 25-30 min dans le bas du four préchauffé à 200 °C.

Encore plus d'inspiration
Le site de Swissmilk propose plus de
350 recettes avec de la courge.



À la loupe

La crème acidulée

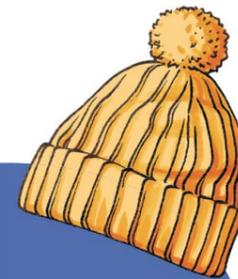
Elle apporte un petit plus à nos soupes et s'utilise dans différents desserts comme le strudel. Ce produit onctueux est en fait de la crème fermentée. Sa consistance est plus ferme que la crème et son goût, légèrement acide. On l'appelle aussi crème fraîche.



Conservation

La crème acidulée se garde jusqu'à quatre semaines au réfrigérateur. Si l'emballage est abîmé, la consommer dans les jours qui suivent. Le mieux, c'est toujours de faire un petit test: si la crème acidulée sent bon et que son aspect est normal, vous pouvez la manger sans crainte.

Indications pour 100 g

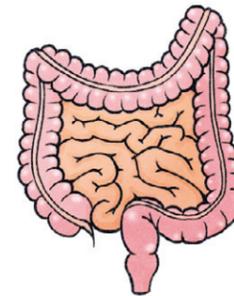


FRILEUSE

La crème acidulée aime le froid, mais elle a ses limites. Elle devient grumeleuse si on la congèle. Par ailleurs, la congélation peut altérer son goût. L'idéal, c'est donc de la consommer fraîche, tout droit sortie du frigo.

NATURE PURE

La crème acidulée se compose de crème et de bactéries lactiques. Stabilisateurs, conservateurs et autres additifs sont interdits.



POUR NOS INTESTINS

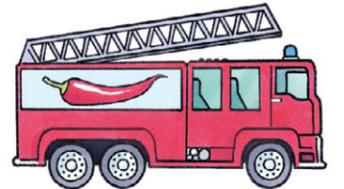
L'acide lactique présent dans la crème acidulée est bon pour notre microbiote. Un microbiote sain renforce le système immunitaire et permet au corps de mieux assimiler les nutriments.

0,5%

La crème acidulée a un goût frais avec une touche d'acidité. Elle contient 0,5 % d'acide lactique. Ce dernier est obtenu par l'ajout de bactéries lactiques à de la crème entière, qu'on laisse ensuite reposer quelques heures.

DÉLICIEUX EN-CAS

Un pot de crème acidulée, du sel, des herbes aromatiques: votre dip est prêt! Coupez quelques bâtonnets de légumes de saison et plongez-les dans votre sauce. Vous tenez votre prochain apéro – sain, qui plus est.



AU FEU LES POMPIERS!

Votre plat est trop épicé? Pas de problème: une cuillère à soupe de crème acidulée aidera à rattraper le coup. La raison? La capsaïcine, qui provoque la sensation de brûlure en bouche, se dissout dans la graisse.

35+

La crème acidulée contient au moins 35 % de matière grasse, ce qui en fait un produit bien adapté aux soupes et sauces chaudes. Elle ne fait pas de grumeaux et leur apporte de l'onctuosité. Chauffer la crème acidulée en toute fin de cuisson sans faire bouillir.

COUSINES

La crème acidulée et la demi-crème acidulée sont très similaires, à la différence que la seconde contient deux fois moins de matière grasse. Attention à ne pas chauffer la demi-crème acidulée: elle fait des grumeaux.

Le lexique de la crème

Découvrez les différentes variétés de crème et comment les utiliser en cuisine.



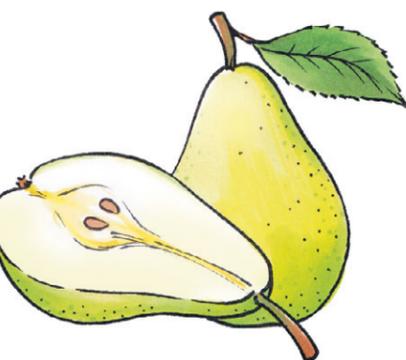
C'est de saison!

Souvent prévues en accompagnement, nos stars de la saison sont pourtant nombreuses à revendiquer le rôle principal dans nos assiettes. Honnêtement: qui peut résister au goût délicat et prononcé du chou rouge?



Chou rouge
Saison: toute l'année

Le chou rouge n'est pas rouge, mais violet. Maintenant que la vérité est rétablie, on peut ajouter qu'il est l'accompagnement emblématique de la chasse. Le chou rouge contient presque autant de vitamine C que le citron: un bon point pour le système immunitaire en hiver.



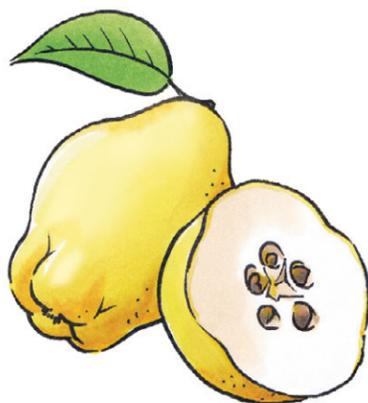
Poire
Saison: août-avril

La poire est relativement peu acide et très digeste. Délicieuse en dessert – par exemple avec une boule de glace et du chocolat fondu –, elle se marie très bien avec du fromage bleu. La peau de la poire est souple et contient des vitamines et des fibres: il n'y a rien à jeter!



Colrave
Saison: avril-novembre

Du vert au violet, le colrave (ou chou-rave) est un aliment très prisé dans l'alimentation pauvre en glucides. Il est aussi bon cru que cuit et, réduit en purée, il apporte de l'onctuosité aux soupes sans les alourdir. L'idéal, pour le conserver, c'est au réfrigérateur, sans les feuilles.



Coing
Saison: septembre-novembre

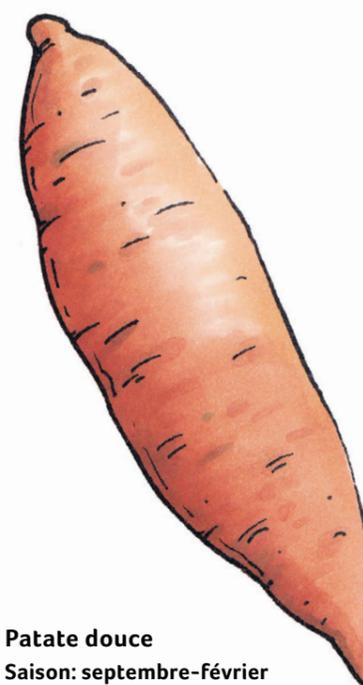
Malgré son parfum alléchant, on ne peut pas croquer dans un coing cru: il faut d'abord le cuisiner. Par exemple dans un dessert ou un curry. La recette préférée des Suisses reste la gelée de coings.



Des patates au petit-déj'?

Les patates douces sont les reines de la métamorphose. On peut même les apprécier au petit-déjeuner, dans un bowl tiède. Écraser deux patates douces cuites, ajouter de la cannelle, de la noix de muscade et de la vanille, quelques abricots secs et une poignée de granola. C'est prêt! Ce déjeuner rassiant est parfait pour bien commencer la journée!

Marie Wagner
Cuisine & recettes Swissmilk



Patate douce
Saison: septembre-février

Une nouveauté suisse! Depuis quelque temps, on cultive la patate douce dans notre pays. Celle-ci apporte une touche d'exotisme dans nos champs, mais surtout dans nos assiettes, permettant de revisiter des recettes traditionnelles. Notre astuce: avec son goût légèrement sucré, la purée de patate douce est souvent très appréciée des tout-petits.

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



GAGNEZ DES VACANCES AU TESSIN!

Une chaise longue, la vue sur le lac et une glace à la main: c'est la magie des vacances Reka au Tessin.

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



Les client·es des hébergements Reka profitent également de diverses activités pour petits et grands. Tout le monde trouvera son bonheur à Albonago, Gandria ou Magadino. Alors, prêt·es pour les vacances?

Répondez simplement à cette question et gagnez un bon pour vos prochaines vacances en famille avec Reka!

Comment s'appellent les petits fromages tessinois?

- a) Caseggini b) Latecchini c) Formaggini

Délai de participation: 30 novembre 2022

1^{er} prix

Un bon d'une valeur de plus de 1000 francs pour un séjour dans un village de vacances Reka au Tessin

2^e et 3^e prix

Chèque Reka d'une valeur de 200 francs

Les produits frais de la ferme

Pain, beurre, confiture, fromage: chez les paysan·nes qui pratiquent la vente directe, tu trouves tout ce qu'il faut pour un bon petit-déjeuner. Tu peux ainsi acheter les aliments là où ils sont produits. Combien de bonnes choses à manger vois-tu sur l'image?



Avec du lait

Le lait, le beurre et le fromage de la ferme: il n'y a pas plus frais! Rien qu'au goût du fromage, les plus fins palais reconnaissent quelles herbes ont brouté les vaches.



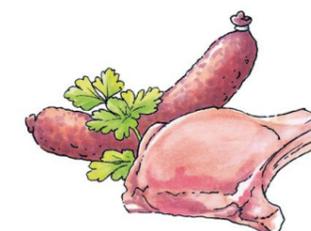
De la douceur au réveil

Du miel et de la confiture de la ferme: un duo gagnant. Les abeilles butinent les fleurs du cerisier, du framboisier et de l'abricotier. Et une fois mûrs, les fruits sont transformés en confitures gourmandes.



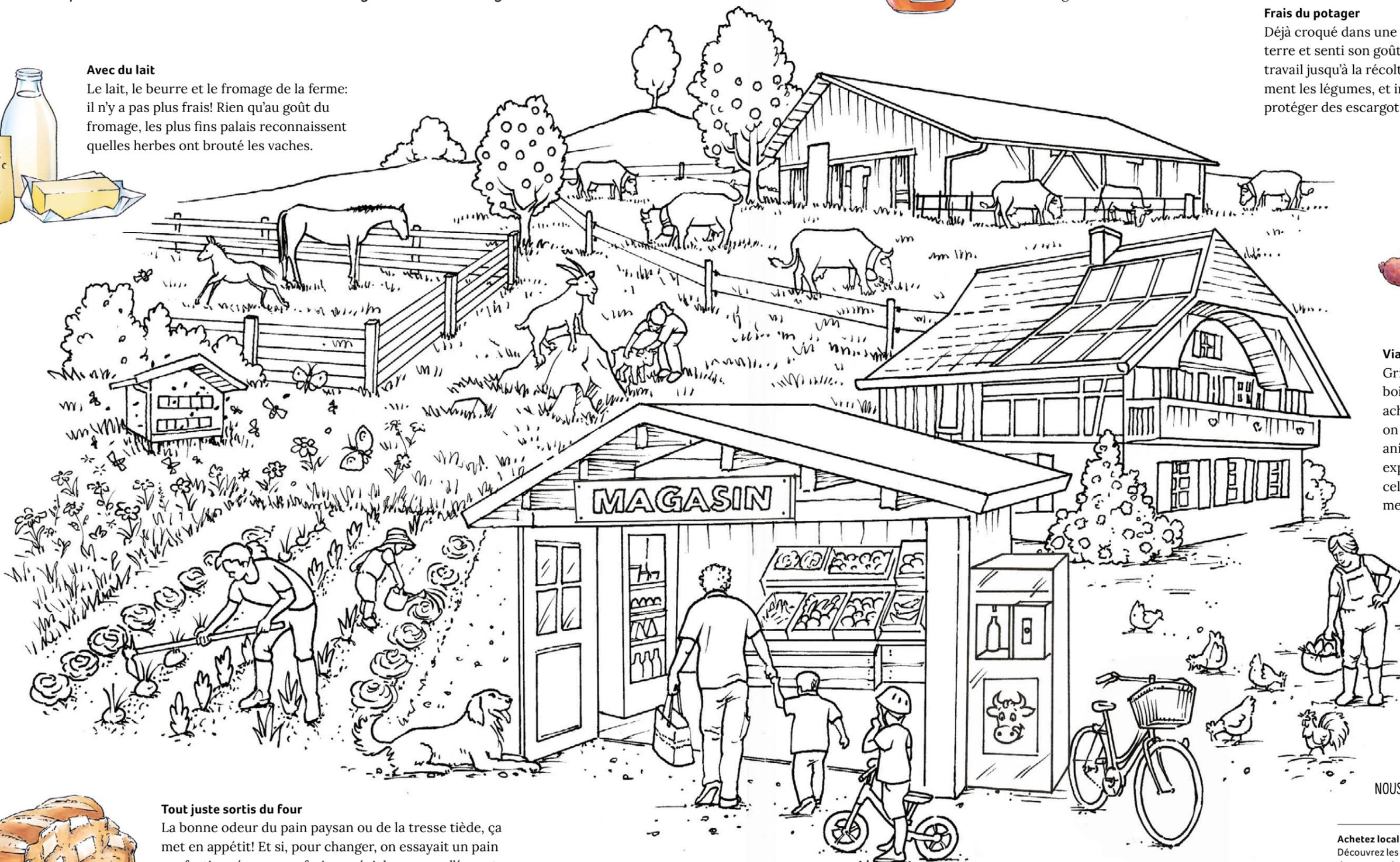
Frais du potager

Déjà croqué dans une carotte à peine sortie de terre et senti son goût sucré? Il y a beaucoup de travail jusqu'à la récolte: il faut arroser régulièrement les légumes, et installer des filets pour les protéger des escargots et de la grêle.



Viande et charcuterie

Griller une saucisse au feu de bois: quel bonheur! Quand on achète la viande à la ferme, on voit comment vivent les animaux. Et on soutient une exploitation de la région. Tout cela rend la saucisse encore meilleure!



Tout juste sortis du four

La bonne odeur du pain paysan ou de la tresse tiède, ça met en appétit! Et si, pour changer, on essayait un pain confectionné avec une farine spéciale, comme l'épeautre ou l'amidonnier?

NOUS ♥ CUISINER LOCAL & DE SAISON

Achetez local!
Découvrez les magasins de ferme
dans votre région.



Le pouvoir sucrant des fruits

Avec des fruits mûrs, on peut réduire voire remplacer le sucre dans les desserts. Les fruits contiennent naturellement du fructose et sont riches en fibres, vitamines et sels minéraux.



Cheesecake en verrine

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!



Temps total
30 minutes



Préparation
30 minutes



BOCAUX À CONFITURE



BATTEUR



CASSEROLETTE

Biscuit

3 cs de beurre • 50 g de petits-beurre complets émiettés

1 Chauffer le beurre dans une petite casserole, ajouter les miettes de biscuits, mélanger. Répartir dans les bocaux. Tasser un peu le biscuit à l'aide d'un petit verre (à liqueur, p. ex.) et laisser refroidir.

Compote de pruneaux

250 g de pruneaux coupés en quartiers • 1 cc de jus de citron • ½ gousse de vanille fendue

2 Porter à ébullition les pruneaux, le jus de citron et la gousse de vanille, réduire le feu, couvrir et cuire env. 15 min à feu doux en remuant de temps en temps. Mixer finement les pruneaux, laisser refroidir.

Crème cheesecake

1,25 dl de crème entière • 150 g de séré à la crème • 1 sachet d'épaississant pour crème • 2 cs de jus de citron • 1 sachet de sucre vanillé

3 Battre la crème, le séré et l'épaississant pour crème. Ajouter le jus de citron et le sucre vanillé, mélanger brièvement. Répartir la crème dans les bocaux, lisser. Garnir de compote.



Crumble aux pommes

🕒 Temps total
50 minutes

👩‍🍳 Préparation
20 minutes



MOULE À TARTE



COUPEAU



SALADIER



ÉCONOME

Préparation des pommes

800 g de pommes coupées en dés de 1 cm • 1 dl de jus de pomme • ½ citron, zeste râpé et jus

1 Mettre les dés de pommes dans le plat beurré. Mélanger le jus de pomme, le zeste et le jus de citron, verser par-dessus.

Crumble

150 g de farine • 90 g de beurre froid en petits morceaux • 40 g de sucre • ½ cc de cannelle

2 Préchauffer le four à 220 °C (air chaud/chaaleur tournante: 200 °C).

3 Crumble: pétrir brièvement les ingrédients jusqu'à la formation de grumeaux. Répartir sur les pommes.

4 Cuire 30-35 min au milieu du four chaud. Servir tiède.

Crème aux pommes

🕒 Temps total
40 minutes

👩‍🍳 Préparation
25 minutes



CASSEROLE



COUPEAU



SPATULE



SALADIER



ÉCONOME



BATTEUR

Compote de pommes

0,5 dl d'eau • 1 cc de cannelle • 400 g de pommes (Boskoop, p. ex.) pelées, épépinées et coupées en morceaux

1 Porter à ébullition les ingrédients, couvrir et laisser mijoter 10-15 min. Mixer les pommes avec le liquide, étaler sur une assiette plate et laisser refroidir.

Crème

2 dl de crème • ½ cc de cannelle • 1 pomme coupée en dés • cannelle

2 Fouetter la crème avec la cannelle.

3 Alternier les couches de crème et de compote de pommes dans quatre verres. Ajouter des dés de pommes et saupoudrer de cannelle pour décorer.

Astuce

La compote de pommes est une excellente idée de dessert sain. Mais attention à bien lire les étiquettes: on trouve souvent du sucre ajouté dans les compotes du commerce. Il existe des versions non sucrées. À garder en tête si on veut réduire sa consommation de sucre!





Reportage

L'homme qui murmurait à l'oreille des vaches

Des vaches heureuses, des paysans heureux: c'est la devise de Christian Manser. Ce passionné lit les signaux des bêtes pour savoir comment elles vont et ainsi conseiller les éleveurs et les éleveuses.

Regarde-moi dans les yeux...

Christian Manser en plein travail sur la ferme du Espelhof.

L'endroit le plus important

Une étable avec de la lumière, de l'air et de l'espace permet aux vaches de retrouver certains avantages du pâturage tout en étant abritées.



Des vaches heureuses, un paysan heureux

Peter Schlauri écoute les précieux conseils de Christian Manser, «l'homme qui murmurait à l'oreille des vaches».

«Les marques d'attention sont un bon signe»

Lorsque j'entre dans l'étable, les vaches m'observent. Elles ruminent paisiblement couchées dans leur logette ou font la queue devant le robot de traite. Les unes se détournent rapidement, d'autres, plus curieuses, tendent vers moi leur museau humide et je sens leur souffle chaud sur mes mains. «Leur attention est un bon signe», m'explique Christian Manser. «Elle indique que les vaches sont contentes et en bonne santé.»

Spécialiste du langage des vaches, Christian Manser lit dans le comportement et l'apparence des bêtes pour savoir comment elles vont. «Par exemple, le pelage hirsute de cette vache indique un manque d'énergie ou une carence en minéraux», explique-t-il. «Cependant, elle n'a pas les oreilles qui tombent, ce qui est une bonne chose». Peter Schlauri, éleveur à Gossau (SG), se



Ouvrez grand vos oreilles!
Et découvrez d'autres histoires
passionnantes grâce à notre podcast.



«Comme spécialiste du comportement des vaches, je peux aider animaux et éleveurs, et j'en suis très heureux.»

Christian Manser,
agronome et spécialiste
des vaches

joint à nous et confirme la théorie du «murmureur»: «Britania n'est à la ferme que depuis trois jours; elle vient de redescendre de l'alpage, où la vie était plus dure.»

Une découverte surprenante

Christian Manser travaille avec les vaches depuis 25 ans, et s'intéresse à leurs signaux depuis 11 ans. Cette méthode développée par des vétérinaires néerlandais se base sur le principe suivant: «vaches heureuses, paysans heureux». Elle a ouvert les portes d'un nouvel univers à C. Manser. «Après le premier atelier que j'ai suivi auprès des Néerlandais, je ne comprenais pas comment j'avais pu être si peu attentif aux signaux des vaches jusqu'alors», se rappelle notre agronome.

Plus de places d'affouragement

Les signaux des vaches sont aujourd'hui au cœur du travail de C. Manser, qui conseille les exploita-

tions de bétail bovin pour le centre agricole de Saint-Gall. Lors de ses premières visites à la ferme du Espelhof, il a noté qu'il manquait des places d'affouragement pour les vaches. «Cela se voyait aux occasionnelles bagarres devant le râtelier», explique-t-il. Les bêtes plus faibles ou nouvellement arrivées, comme Britania, ont besoin de possibilités d'évitement suffisantes. «Sinon, elles font l'effet d'un animal dominant sur les autres vaches et entraînent des conflits malgré elles.»

Beaucoup d'air frais

Le spécialiste des vaches envisage d'installer les places d'affouragement supplémentaires dans l'avant-cour de l'étable, qui avait été construite pour permettre aux vaches d'aller prendre l'air. Lorsque nous y arrivons, l'espace est vide, même si les bêtes peuvent y venir librement. Christian Manser s'en réjouit: «Cela signifie qu'il y a assez d'air frais dans l'étable et que les



Tout le monde est gagnant

Grâce aux optimisations initiées par Christian Manser à la ferme du Espelhof, les vaches se sentent mieux et le vétérinaire se déplace moins souvent.



vaches n'ont pas besoin de faire le pied de grue pour prendre l'air.»

L'étable: le lieu le plus important

Les vaches se reposent 12 à 14 heures par jour. «Sinon, cela indique que quelque chose dans l'étable ne convient pas», explique C. Manser. Les vaches de P. Schlauri ont libre accès au pâturage. Mais, sous nos latitudes, ce n'est pas toujours leur premier choix à cause de la pluie ou du soleil tapant. «L'étable est le lieu le plus important pour les vaches», affirme C. Manser. Il faut donc apporter les bénéfices du pâturage sous le toit de l'étable: suffisamment de place, de lumière et d'air, du bon fourrage, de l'eau propre et des logettes confortables.

Bronzette dans les logettes

Au Espelhof, le «murmureur» a fourni sa principale contribution en 2013 lors de la construction de la nouvelle étable. L'étable peut s'ouvrir sur tous les côtés. Un ventilateur assure plus de fraîcheur durant l'été, car les vaches ont vite chaud. En hiver, au contraire, elles se mettent volontiers au soleil, qui baigne leur aire de repos grâce à l'orientation de l'étable. Mais ce n'est pas tout: l'étable du Espelhof a des couloirs extra-larges et des logettes extra-grandes. «En fonction de la logette, je conseille 25 à 60 cm de plus dans la longueur par rapport aux prescriptions légales.»

Les vaches, qui sont couchées les unes à côté des autres, voire tête contre tête, ont ainsi plus d'espace.

Moins de frais de vétérinaire

Être à l'écoute des besoins des vaches est aussi payant pour l'éleveur ou l'éleveuse. «Une vache bien reposée donne un litre de lait en plus par heure», explique C. Manser. Et l'éleveur P. Schlauri de constater: «Mes vaches mangent effectivement plus depuis qu'elles sont dans la nouvelle étable. Elles se sentent mieux.» Et les frais de vétérinaire ont diminué.

Souvent, de petites améliorations favorisent déjà le bien-être. Christian Manser en est convaincu: «Les éleveurs peuvent offrir une plus belle vie à leurs vaches en améliorant des détails.» Il recommande souvent simplement d'enlever les fenêtres de l'étable ou de revêtir le sol de tapis en caoutchouc antidérapant. «Comme spécialiste du comportement des vaches, je peux vraiment aider animaux et éleveurs, et j'en suis très heureux.»

L'homme aux 18 000 vaches

Pour conclure, je demande à Christian Manser s'il a lui-même des

vaches. «Environ 18 000», répond-il avec amusement. «Chaque vache dont j'ai pu améliorer les conditions de vie est aussi un peu la mienne.»

Conseils pour vos randonnées

Christian Manser donne aussi des conseils aux randonneurs et randonneuses qui croisent des vaches sur leur chemin:

- Ne nourrissez pas une vache à la main! Les autres bêtes pourraient aussi vouloir leur part et vous renverser.
- Gardez vos distances avec les veaux: tout comme les humains, les vaches allaitantes ont un fort instinct de protection.
- Si vous marchez en direction d'une vache et qu'elle ne se met pas de côté, il vaut mieux faire demi-tour.

Bon à savoir

UNE SUISSE DURABLE

Les aliments suisses ont un goût fantastique! Qui plus est, leur production est respectueuse de la nature et de l'environnement.



HERBAGES

En plus d'être une **source de nourriture pour nos vaches**, les herbages suisses jouent un rôle important dans le **stockage du carbone**.



86%

du lait de centrale suisse est produit dans le respect du standard sectoriel «**swissmilk green**».



54%

des **concentrés** donnés aux vaches sont issus de **sous-produits de l'industrie alimentaire**.



27

C'est le nombre moyen de **vaches** dans une ferme suisse.



SORTIES

En comparaison européenne, les vaches suisses sortent **2 à 8 fois plus** au pâturage.



PROTECTION

La loi suisse sur la **protection des animaux** fait partie des **plus strictes** au monde.

Un repas complet dans une seule casserole

Les «one pots» sont des plats comme on les aime: ils sont faciles à préparer, cuisent tout seuls ou presque et, en deux temps trois mouvements, on a un repas équilibré prêt à être dégusté. En plus, les recettes sont infinies. Vous en trouverez forcément une à votre goût.

ONE POT DE RIZ BOLOGNAISE

🕒 Temps total 30 minutes

👩‍🍳 Préparation 30 minutes

Pour 4 personnes

600 g de viande hachée • beurre ou crème à rôtir • 1 oignon haché • 2-3 carottes coupées en rondelles • 1 petit poireau coupé en fines lamelles • 200 g de riz long grain • 2-3 cs de concentré de tomates • 1 boîte de tomates de 400 g • 4 dl de bouillon • sel • poivre

1 Saisir la viande hachée et les oignons dans le beurre à rôtir.

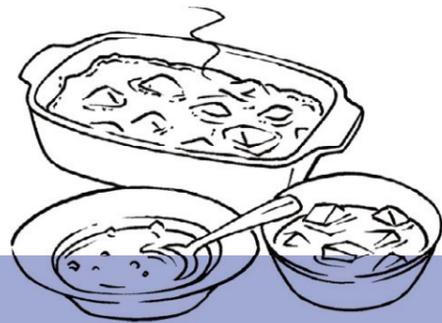
2 Ajouter le reste des ingrédients, couvrir et laisser mijoter 20 min à feu moyen. Remuer de temps en temps. Ajouter un peu d'eau si besoin.



Trois en un

Les one pots ont plein d'avantages. Ils sont pratiques, faciles à préparer et permettent de rassembler tous les éléments d'un repas équilibré dans une seule casserole. À savoir: une grande part de légumes (ici, carotte, poireau, tomate et oignon), une part de glucides (riz) et une part de protéines (viande hachée).





C'est à force d'essayer...

Les enfants ont des papilles gustatives sensibles et préfèrent les légumes légèrement sucrés comme les carottes, les petits pois ou la courge. Les légumes avec une teneur élevée en eau, comme les concombres ou les tomates, sont aussi bien appréciés. Si votre enfant refuse de manger des légumes, ne désespérez pas. Les enfants doivent souvent goûter plusieurs fois à une saveur pour se mettre à l'apprécier. D'où l'intérêt de préparer un légume de différentes manières. Pour la courge, par exemple, essayez de la faire en soupe, au four, coupée en petits dés dans une sauce ou en gratin avec de la crème.

MAC AND CHEESE À LA COURGE

Temps total
15 minutes

Préparation
15 minutes



Pour 4 personnes

400 g de dés de courge • 300 g de pâtes (macaroni, p. ex.) • 7 dl de lait • sel • poivre • ¼ cc de noix de muscade • 120 g de Gruyère AOP râpé • ½ bouquet de persil haché

- 1 Mettre tous les ingrédients dans une casserole, sauf le persil, mélanger un coup et porter à ébullition, laisser mijoter env. 10 min en remuant jusqu'à ce que les pâtes soient al dente.
- 2 Incorporer le persil et servir.



POTÉE DE LENTILLES AUX LÉGUMES

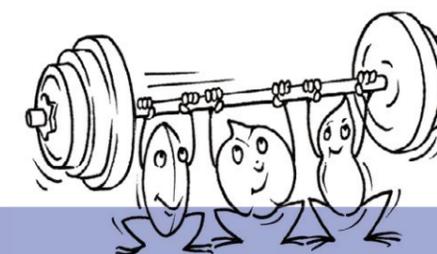
Temps total
45 minutes

Préparation
15 minutes

Pour 4 personnes

1 oignon finement haché • 1 cs de curry • 3 carottes coupées en petits dés • ½ céleri coupé en petits dés • beurre pour faire revenir • 250 g de lentilles vertes • 8 dl de bouillon de légumes • sel • poivre • 1 bouquet de ciboulette finement ciselée • 100 g de yogourt nature

- 1 Faire revenir l'oignon, le curry et les légumes dans le beurre. Ajouter les ingrédients restants jusqu'au poivre inclus, couvrir et cuire 30 min. Remuer 1-2 fois.
- 2 Servir le one pot de lentilles avec le yogourt et la ciboulette.



L'union fait la force

Les légumineuses comme les lentilles, les fèves de soja ou les pois chiches sont de bonnes sources de protéines. Et pour que le corps valorise au mieux ces dernières, il est recommandé de les associer à des protéines d'origine animale, comme du yogourt. Cette association permet au corps de constituer ses propres protéines de manière optimale, ce qui est nécessaire à la croissance et au renouvellement des cellules et des tissus.

Ce n'est pas fini...
Vous trouverez encore plein d'autres recettes de one pots tout aussi rapides à préparer sur swissmilk.ch.



#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 et nous confient leurs précieuses astuces du quotidien. Vous trouverez ici de nouvelles idées ainsi que des conseils pratiques dans les domaines de la cuisine, du jardinage, de la santé & beauté, de la récup' et des travaux ménagers. Cette fois-ci, la courge est à l'honneur.

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.

SANTÉ



Soin capillaire à la courge avec Flavia Ursprung

Les cheveux adorent la courge en raison de sa teneur élevée en potassium, qui stimule la pousse des cheveux. Pour faire votre masque maison, mélangez 250 g de courge passée au mixeur, 180 g de yogourt nature et 1 cs de miel. Appliquer environ 30 minutes avant le shampoing sur les longueurs et le crâne, masser. Envelopper les cheveux dans un linge, puis rincer. Ce soin capillaire maison n'a rien à envier aux produits du commerce!

JARDINAGE



Courge d'ornement ou comestible? avec Debora Heusser

Distinguer une courge d'ornement d'une courge comestible n'est pas toujours facile. La chair des courges comestibles est généralement rouge vif ou jaune et se retire facilement. Si la courge a un goût amer, il s'agit d'une courge d'ornement. Cette dernière contient une substance toxique, la cucurbitacine, qui provoque nausées et vomissements. Si une courge comestible pousse à côté d'une courge décorative, des croisements peuvent se produire. C'est pourquoi il faut acheter de nouvelles semences chaque année. On les plante mi-avril pour faire les semis ou mi-mai en pleine terre. La courge étant sujette au mildiou, l'arrosage doit se faire sous les feuilles. La courge aime être cultivée avec le maïs, les haricots et les soucis. Par contre, elle n'aime pas particulièrement la proximité avec les concombres ou l'aneth.

RECETTE



RISOTTO À LA COURGE

avec Migga Fallet



Temps total
45 minutes



Préparation
45 minutes

Pour 4 personnes

1 oignon haché • 40 g de beurre • 300 g de courge farineuse (butternut, p. ex.) coupée en dés • 400 g de riz à risotto, Carnaroli p. ex. • 2,5 dl de lait • 9,5 dl de bouillon de légumes chaud • sel • poivre • 60 g de fromage râpé • un peu de ciboulette ciselée, pour décorer

- 1 Faire revenir l'oignon dans le beurre, ajouter la courge et faire revenir. Ajouter le riz, faire revenir. Ajouter le lait, remuer.
- 2 Ajouter petit à petit le bouillon chaud, remuer souvent et laisser mijoter à feu moyen jusqu'à ce que le riz soit al dente. Assaisonner. Servir avec le fromage.

ENTRETIEN MÉNAGER



Retirer les taches de courge avec Silvia Amaudruz

Les bébés sont souvent de grands amateurs de purée de courge et de son petit goût sucré. Mais comment faire partir les taches orange vif des habits? Simple en frottant la tache avec un peu de savon détachant au fiel. Laisser agir 10 minutes avant de rincer. Il ne vous reste plus qu'à laver l'habit en machine, comme d'habitude.

BRICOLAGE



Faire un vase avec Rahel Brüttsch

Si vous n'avez pas envie de creuser les traditionnelles courges d'Halloween, vous pouvez transformer une courge en vase à fleurs. Pour cela, évitez la courge et la garnir de fleurs fraîches ou séchées. Ce qui est aussi très joli, c'est de planter dans la courge des plantes grasses ou de la mousse. Utiliser la chair évidée pour préparer une bonne soupe et faire des graines de courge séchées, par exemple. Pour cela, mettre les graines au four réglé sur 140 °C durant une trentaine de minutes. Retourner les graines à mi-cuisson. À la fin, laisser refroidir et conserver dans un récipient hermétique.

Nos vaches savourent des montagnes de fourrage suisse.



Suisse. Naturellement.

Le lait et les produits
laitiers suisses. Trop fort.

swissmilk