

Numéro 1/2023

FAMILY

swissmilk



Récrés à croquer
Idées de collations saines et variées
pour être en forme à l'école

**GAGNEZ DES
VACANCES REKA
DANS LE JURA**

Concours p. 17

En cuisine avec les enfants | Faire les foin en montagne | Les repas de la semaine

Un menu de la semaine sain et coloré!



Qu'est-ce qui ne dure jamais assez longtemps et que les enfants attendent avec impatience? La récré!

Nous avons réuni des idées de collations saines et savoureuses pour les dix-heures. On fait aussi le plein d'inspiration pour la semaine, avec des recettes saines et durables qui permettent d'utiliser les restes. Mercredi, par exemple, c'est tomates farcies à la viande hachée et aux restes de riz de la veille. Les faucheurs de Silenen ont eux aussi besoin d'un repas copieux. Vous allez vite comprendre pourquoi en lisant notre reportage sur ces hommes et ces femmes qui récoltent le foin sauvage en pleine montagne, sur des pentes escarpées. Rendez-vous quelques pages plus loin.

Je vous souhaite une bonne lecture et un magnifique printemps.

Irina

Irina Kaeser

Responsable de projet Santé chez Swissmilk, diététicienne BSc

4

Vive la récré!

4 idées de boîtes à récré saines et adaptables selon les enfants.

14

Le fromage aux petits grains

L'essentiel sur le cottage cheese et pourquoi il est un bon réflexe au petit-déj'.

16

Fruits & légumes de saison

Tout beaux, tout frais: on fait le plein de vitamines avec le pak-choï et ses acolytes du moment.

24

Vaillants faucheurs

Le fauchage du foin sauvage est un travail difficile. Découverte de cette tradition dans le canton d'Uri.

30

Menu de la semaine

Se régaler jour après jour avec des repas sains, écolos et rapides.



4



10



20



24



30

«Le corps assimile mieux les protéines animales, comme celles qu'on trouve dans les laitages, que les protéines végétales.»

Marie Wagner
responsable culinaire chez Swissmilk et blogueuse famille

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, 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





Récréations saines

À chaque enfant sa récré

Il y a celui qui n'avait pas faim au réveil, ou celle qui préfère passer la récré à jouer. Tous les enfants sont différents, et leurs besoins à l'heure de la récré aussi. C'est pourquoi nous avons composé quatre délicieuses collations qui fournissent de l'énergie pour toute la matinée.

Les enfants dépensent beaucoup d'énergie: sur le chemin de l'école, en jouant dans la cour de récréation ou pendant une leçon de maths. S'ils adorent les barres sucrées, le chocolat et les sodas, ils en retirent peu de bénéfices: ces sucreries fournissent de l'énergie sur un court laps de temps et donnent rapidement faim. Sans parler des caries qu'elles provoquent. Les snacks gras et très salés comme les chips ne sont pas non plus adaptés.

Une récré saine aide les enfants à rester en forme et concentrés tout au long de la matinée. Dans l'idéal, elle est vite préparée, facile à emballer, ne contient pas de sucre ajouté et apporte tous les nutriments dont l'enfant a besoin. L'eau ou une tisane non sucrée, accompagnée de fruits ou de légumes, constituent la base d'une collation saine. En fonction des habitudes au petit-déjeuner, des activités de l'enfant et de son appétit, on peut ajouter des ingrédients plus consistants dans la boîte à récré: produits laitiers tels que fromage, lait et yogourt; produits céréaliers tels que pain complet et crackers, ou encore des noix. Nous espérons que vous trouverez dans ces pages plein d'idées sympas pour les récrés de vos enfants!

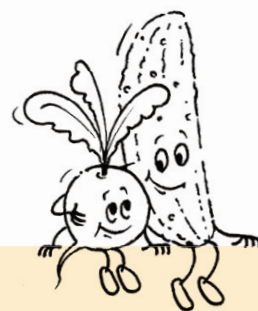
La boîte à croqu'



«Il y a toujours une surprise dans ma boîte. Ce que je préfère, c'est le fromage roulé. Il y a aussi des noix et des légumes. Je commence toujours par le plus croquant, souvent les crackers.»

Lisa, 9 ans

L'info nutrition de notre spécialiste



Une surprise pour les petits lapins
La boîte à croqu' constitue une récré simple et équilibrée, qui s'adapte aux besoins de chacun·e. Si l'enfant a bien déjeuné, quelques bâtonnets de concombre suffiront. S'il a peu d'appétit au réveil, on ajoute du fromage, des crackers aux céréales complètes et des noix pour lui donner de l'énergie. Et pour varier les plaisirs et les couleurs, on remplace parfois le concombre par des quartiers de pomme, des bâtonnets de carotte, des tomates cerises ou des radis. Le plein de vitamines est ainsi assuré!



«Le mardi, c'est mon jour préféré. J'ai toujours un wrap pour la récré. Je le mange après la gym parce que j'ai trop faim. Ensuite, j'ai de nouveau plein d'énergie pour les maths, ma matière préférée.»

Lucien, 8 ans

La petite bombe d'énergie



De l'énergie pour les petits sportifs et sportives

Les wraps au blé complet sont faciles à faire et fournissent de l'énergie durablement. On peut faire les galettes maison ou les acheter dans le commerce, ce sont de bonnes sources d'énergie. Le fromage frais et la viande séchée apportent des protéines, et les petites tomates des vitamines. On peut préparer les wraps la veille et les mettre directement dans la boîte à récré, au réfrigérateur. Le matin, il n'y a plus qu'à la glisser dans le sac – une bonne façon de réduire le stress matinal!

La récré express



«Ma récré préférée, c'est un berlingot de lait. Papa me prépare aussi quelques fruits. Je mange toujours très vite pour pouvoir retourner jouer.»

Noah, 6 ans



Un snack pour les enfants qui ne tiennent pas en place

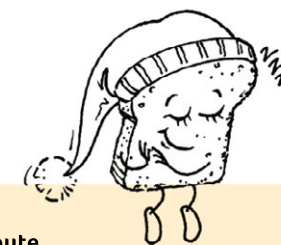
Votre enfant a tellement besoin de se dépenser à la récré qu'il n'a presque pas le temps de manger? Quelques gorgées de lait avalées vite fait bien fait suffisent à fournir des nutriments et de l'énergie pour tenir jusqu'à l'heure du dîner. Ajoutez quelques quartiers de pomme à grignoter, et c'est reparti pour un tour!

Le petit-déj pour la route



«Je n'ai pas toujours faim le matin. Du coup, j'emmène un sandwich à l'école que je mange quand j'ai vraiment faim. Mon préféré, c'est le sandwich au fromage. J'aime bien les carottes aussi, parce qu'elles croquent et qu'elles ont une belle couleur.»

Louise, 7 ans



De l'énergie pour la route

Certains enfants n'ont pas faim le matin et se contentent par exemple d'un verre de lait. Ils ont alors besoin d'une récré consistante pour tenir jusqu'à midi et avoir assez d'énergie pour se concentrer. Par exemple, un sandwich au fromage accompagné de bâtonnets de carotte ou de quartiers de pomme.

Récrés maison en réserve

Composer en vitesse des dix-heures sains et appétissants, on y arrive. Mais parfois, il vaut la peine d’investir un peu plus de temps et de préparer une grande quantité qui suffira pour plusieurs jours. Nos recettes mettent du peps dans les boîtes à récré!

Une session préparation, et on en profite plusieurs jours de suite: c’est le principe de nos idées de récrés à préparer à l’avance. Les recettes sont faciles, à l’exemple des barres de riz au lait avec des pommes et de la cannelle. On cuit le riz au lait, on le mélange aux pommes râpées et on l’étale sur la plaque. Les petites mains vont se tendre pour y goûter! Autre régal à préparer à l’avance: les muffins aux légumes. Choisissez des légumes de saison qui ont les faveurs de vos enfants, mélangez-les avec de l’œuf, du yogourt, du fromage et de la farine complète, et vous tenez une récré complète. Même chose pour le pain croustillant maison. Celui-ci est riche en graines qui croquent sous la dent. Les enfants peuvent le plonger dans un dip au séré avant de le grignoter. Miam!

NOUS ❤️ CUISINER LOCAL & DE SAISON



PAIN CROUSTILLANT ET SÉRÉ AUX FINES HERBES

Temps total
1 heure

Préparation
25 minutes

Saison
janvier-décembre

Ingrédients pour 32 pièces
papier sulfurisé

Pain croustillant: 250 g de farine bise • ½ cc de sel • 2 cc de sucre • 50 g de beurre froid en morceaux • 25 g de graines de lin • 25 g de graines de colza • 25 g de graines de courge • 25 g de graines de tournesol • 1 dl de lait • un peu de blanc d’œuf pour badigeonner

Séré aux fines herbes: 250 g de séré • 1-2 poignées d’herbes aromatiques hachées, p. ex. persil ou ciboulette • sel • poivre

1

Pain croustillant: mélanger la farine, le sel et le sucre. Ajouter le beurre et sabler finement. Ajouter les ¾ des graines et le lait, rassembler en une pâte.

2

Séré aux fines herbes: mélanger tous les ingrédients, réserver au frais jusqu’au moment de servir.

3

Abaissier la pâte entre deux feuilles de papier sulfurisé le plus finement possible (taille de la plaque), faire glisser sur le dos de la plaque. Badigeonner la pâte de blanc d’œuf, parsemer des graines restantes, bien appuyer.

4

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

5

Cuire le pain croustillant 15-20 min au milieu du four chaud. Sortir du four, couper en morceaux de la taille désirée et laisser sécher 20-30 min dans le four éteint avec la porte entrouverte. Servir avec le séré aux fines herbes.

Conservation: 2 semaines dans une boîte en métal.

MUFFINS AUX LÉGUMES

Temps total
40 minutes

Préparation
15 minutes

Saison
janvier-décembre

Ingrédients pour 12 muffins
plaque à muffins • caissettes en papier

2 carottes coupées en petits dés • petits pois selon les goûts • 100 g de poireau coupé en fines lamelles • 1 cs de beurre • sel • poivre • 250 g de farine • 1 cc de sel • 2 cc de poudre à lever • 75 g de Gruyère AOP râpé • 180 g de yogourt nature • 2 œufs battus

1

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

2

Faire revenir les légumes dans le beurre, assaisonner.

3

Mélanger la farine, le sel, la poudre à lever et le fromage dans un saladier. Ajouter le yogourt et les œufs, battre jusqu’à obtention d’une pâte lisse. Incorporer les légumes refroidis.

4

Répartir la pâte dans les moules garnis de caissettes en papier. Cuire 25-30 min au milieu du four chaud.

Conservation: 3 mois au congélateur.





BARRES DE RIZ AU LAIT

⌚ Temps total 55 minutes

👨‍🍳 Préparation 35 minutes

🌿 Saison janvier-décembre

Ingrédients pour 14 barres

papier sulfurisé

4 dl de lait • 1 dl de jus de pomme • 250 g de riz à grains ronds • ½ cc de sel • ½ cc de cannelle • 2 pommes grossièrement râpées

1 Porter à ébullition le lait, le jus de pomme, le riz, le sel et la cannelle. Couvrir et laisser mijoter en remuant de temps en temps. Au bout de 10 min, ajouter les pommes, laisser mijoter 10 min supplémentaires, éteindre le feu et laisser reposer 10 min.

2 Préchauffer le four à 175 °C (air chaud/chaleur tournante: 155 °C).

3 Verser la préparation sur une plaque chemisée de papier sulfurisé et étaler pour obtenir une épaisseur d'env. 1 cm. La préparation devrait recouvrir la moitié de la plaque. Cuire 25-30 min au milieu du four.

4 Laisser brièvement refroidir, couper en barres d'env. 3×12 cm.

Conservation: 1 semaine au réfrigérateur.



Portrait

Nom

Ornella

Âge

9 ans

Poids

700 kg

Taille

148 cm

Plat préféré

Ray-grass et trèfle blanc

Colocataires

35 vaches, 38 génisses & veaux, 5 chats

Endroit préféré

Le pré, là où il y a la meilleure herbe

Mon hobby

Passer du temps avec mes copines

Destination favorite

Le pâturage de Falchried

Quand je suis heureuse...

Je gambade dans les prés

Je n'aime pas...

Les mouches et les taons

Nom

Samuel

Âge

34 ans

Poids

55 kg

Taille

168 cm

Plat préféré

Spaghetti carbonara

Colocataires

Ma copine

Endroit préféré

Le petit banc sous le noyer

Mon hobby

Photographier mes vaches

Destination favorite

La Suisse

Quand je suis heureux...

Je souris

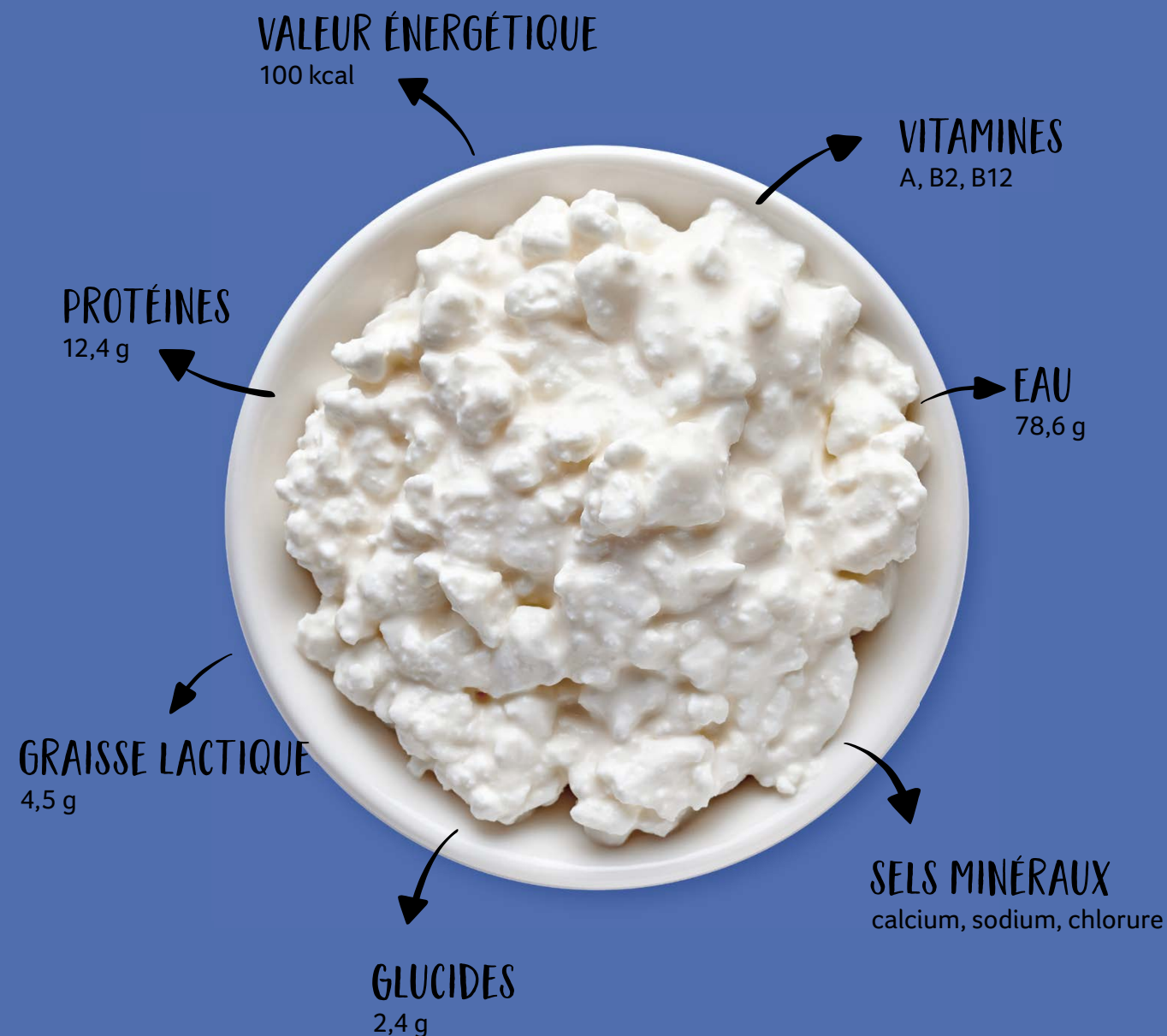
Je n'aime pas...

Quand il fait trop chaud

À la loupe

Le cottage cheese

Le cottage cheese est un fromage frais polyvalent. Avec son goût léger, il se glisse dans plein de recettes: des petits amuse-bouches pour l'apéro, une quiche aux légumes ou encore un bol de céréales et de fruits pour le petit-déjeuner.



Conservation

Le cottage cheese se garde deux à quatre semaines au réfrigérateur. La date limite de conservation est dépassée? Faites le test: si le produit a une bonne apparence, une bonne odeur et un bon goût, inutile de le jeter. Vous pouvez le consommer sans souci. Le cottage cheese peut être congelé, mais sa consistance ne sera plus la même. Il vaudra mieux l'utiliser cuit, par exemple dans des pâtisseries.

Indications pour 100 g



BON POUR LES MUSCLES

Le cottage cheese est un superaliment pour toutes celles et ceux qui veulent se muscler. Il est riche en protéines, qui favorisent la croissance des muscles. C'est aussi une bonne source de calcium, qui contribue à renforcer nos os.

RASSASANT

Grâce à sa teneur élevée en protéines, le cottage cheese comble les estomacs. Il contient peu de matière grasse, et donc de calories. C'est un excellent aliment à considérer quand on veut faire attention à son poids.

ENCEINTE?

Aucun problème. Le cottage cheese est fabriqué avec du lait pasteurisé, jamais à partir de lait cru. C'est un fromage digeste qui contient de nombreuses vitamines et des sels minéraux.



NEW HERE?

S'il est très ancien, ce produit est fabriqué en Suisse depuis une quarantaine d'années seulement. Son nom vient d'Angleterre, plus précisément des petites maisons appelées «cottages» où les paysans transformaient le lait excédentaire en «cottage cheese».

LE PETIT PLUS

Le cottage cheese existe en version nature, mais aussi agrémenté d'herbes aromatiques ou d'épices. À savourer dans une salade, une quiche, des galettes ou simplement sur du pain.

5000

Il paraît que les Égyptiens consommaient déjà du cottage cheese, il y a plus de 5000 ans! La légende raconte que celui-ci est apparu par accident: des cavaliers transportaient du lait dans des sacs attachés à la selle. Avec la chaleur, le lait s'était transformé en cottage cheese à l'arrivée.



ROI DU PETIT-DÉJ'

Du cottage cheese dès le matin? Bonne idée! Le cottage cheese est parfait pour commencer la journée, car il rassasie longtemps. On peut le mettre sur du pain ou le glisser dans un délicieux muesli avec des fruits, du yogourt, des flocons d'avoine, des noix et un peu de vanille.

FABRICATION

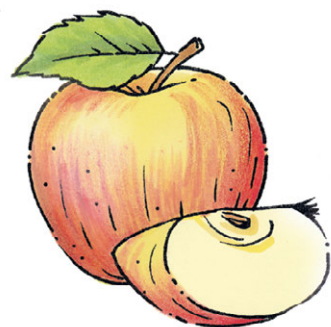
Le cottage cheese est fabriqué à partir de lait pasteurisé, de bactéries lactiques et de présure. Une fois qu'il a épaissi, le lait est découpé en petits morceaux à l'aide d'un tranche-caillé, puis chauffé. Le petit-lait se sépare des morceaux, qui deviennent des petits grains compacts. Les grains sont rincés, puis on ajoute de la crème pasteurisée et un peu de sel. Et voilà: le cottage cheese est prêt!

Faites le plein de recettes!
Découvrez nos meilleures recettes froides ou chaudes avec du cottage cheese.



C'est de saison!

Au printemps, ça pousse de toutes parts. Et nous, on se réjouit d'accueillir ces nouveaux-venus en cuisine! Que diriez-vous d'une belle salade verte? Accompagnée d'une bonne sauce et d'un top-ping croustillant? On parie que même les plus petits seront ravis!



Gala

Saison: août-juin

Un goût sucré, du croquant et la taille parfaite pour une main d'enfant: la pomme Gala est la reine de la récré. Récoltée à la fin de l'été, elle se conserve longtemps et est ainsi l'un des rares fruits suisses disponibles même en hiver.



Laitue pommée

Saison: mars-décembre

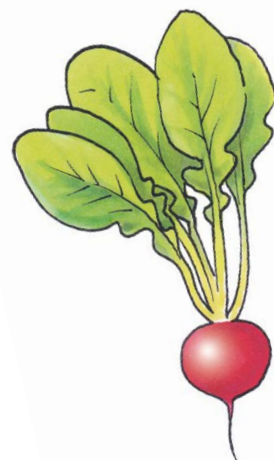
Les enfants adorent la salade verte... quand elle est bien préparée! Coupée en bandelettes, elle est plus facile à manger pour les petites bouches. On ajoute une sauce au yogourt et des pop-corn pour égayer le tout.



Le pak-choï, ce superaliment

«Encore inconnu chez nous il y a peu, le pak-choï est aujourd'hui cultivé en Suisse d'avril à novembre. Ce savoureux petit chou est plein de vitamines; avec son léger goût de moutarde, il s'intègre dans de nombreuses recettes, en particulier les poêlées de légumes. Contrairement à d'autres variétés de chou, les estomacs fragiles le supportent.»

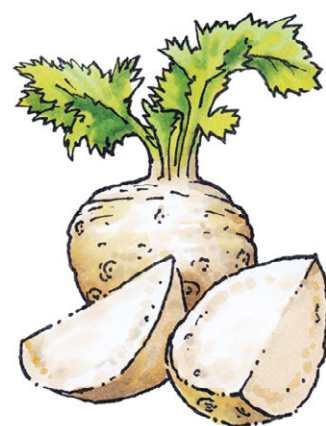
Marie Wagner
Cuisine & recettes Swissmilk



Radis

Saison: mars-décembre

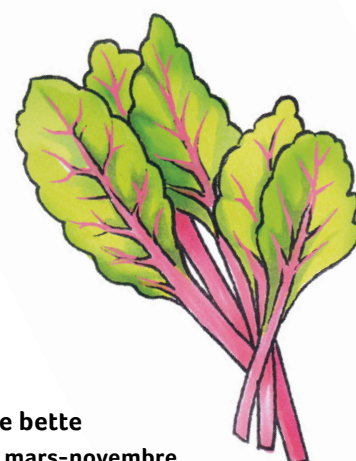
Rouge, jaune, violet, blanc: avec lui, on en voit de toutes les couleurs! Les enfants aiment croquer ces petites boules avec un peu de beurre et du sel pour atténuer le piquant. L'idéal pour conserver les radis, c'est de les envelopper dans un linge humide; ils se gardent alors deux à trois jours au réfrigérateur.



Céleri-rave

Saison: janvier-décembre

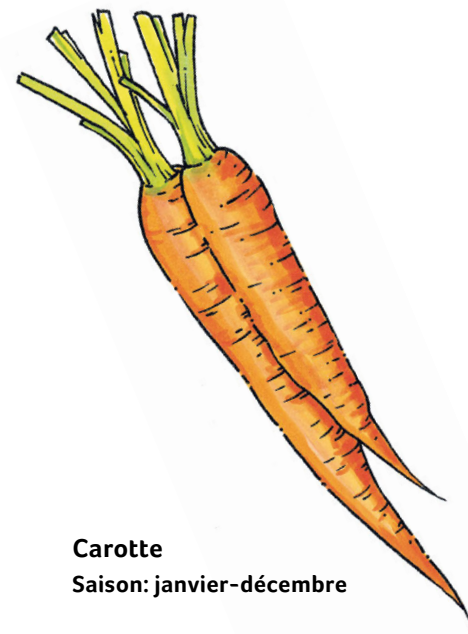
Peu calorique, riche en vitamines et en minéraux: il en a, des choses à offrir! Le céleri-rave est très polyvalent. Qu'il se fasse discret dans une soupe ou prenne le rôle principal dans un cordon-bleu végétarien, on l'adore.



Côte de bette

Saison: mars-novembre

Riche en vitamines, la côte de bette est mise en valeur dans une sauce à la crème ou en gratin. Les produits laitiers la rendent encore plus digeste. Bon à savoir: il est recommandé de ne pas réchauffer un plat avec des côtes de bette.



Carotte

Saison: janvier-décembre

Avec leur goût sucré, les carottes plaisent souvent aux bébés. Pour séduire les plus grands, on peut les présenter râpées à l'économe ou sous forme de chips. Les carottes sont des légumes de garde; évitez toutefois de les conserver avec des pommes, ou elles deviendront amères.



Épinards

Saison: mars-novembre

Les enfants les aiment avec de la crème ou dans des lasagnes. Les épinards sont de véritables super-aliments et ont même des super-pouvoirs: ajoutez quelques cuillères de feuilles mixées à une pâte et... abracadabra! Vos crêpes, gnocchi ou spätzli virent au vert!

Quels sont les fruits et légumes de saison?

Le calendrier des saisons de Swissmilk vous répond et vous propose de délicieuses recettes.



Participez sur
swissmilk.ch/jura

VACANCES DANS LE JURA

Grands espaces, prairies verdoyantes: le Jura est une véritable invitation à la randonnée, au vélo ou à l'équitation. Une destination de vacances idéale quand on aime bouger!



Le village Reka de Montfaucon est situé au cœur des Franches-Montagnes. La région promet de belles découvertes, comme sa célèbre race de chevaux, l'étang de la Gruère ou encore la Tête de Moine, irrésistible fromage que l'on racle à l'aide d'une Girolle.

Répondez à cette question et gagnez des vacances à Montfaucon ou un bon Reka.

Sous quelle forme déguste-t-on la Tête de Moine?

- a) En tranches
- b) En petits dés
- c) En rosettes

Délai de participation: 30 juin 2023

1^{er} prix

Bon d'une valeur de 1000 francs pour des vacances Reka dans le Jura

2^e et 3^e prix

Chèques Reka d'une valeur de 200 francs

On fait les foins!

Les paysannes et paysans suisses savent comment utiliser l'herbe pour nourrir leurs vaches. L'été, c'est la période des foins en plaine, des bêtes qui paissent dans les alpages et de l'impressionnant fauchage du foin sauvage dans les pentes abruptes.



Le bon goût de la biodiversité

Le fauchage du foin sauvage préserve la diversité des prairies, empêchant que certaines espèces végétales envahissent le terrain. Les prairies offrent ainsi un habitat à de nombreuses espèces, y compris à une grande variété d'insectes. Tout cette diversité crée un riche mélange d'herbes que les vaches adorent, et que l'on retrouve dans le lait.



Retour en plaine

Les balles de foin rassemblées par les agriculteurs·trices dans les pentes escarpées de montagne pèsent entre 800 et 1000 kilos. Elles sont descendues dans la vallée en téléphérique. On utilise parfois un hélicoptère dans les zones les plus inaccessibles.

Les foins en plaine

De nombreux producteurs et productrices de lait installés en plaine envoient leurs vaches à l'alpage. Pendant ce temps-là, ils récoltent l'herbe des plaines à deux reprises et la stockent pour l'hiver.

Les meules d'antan

Autrefois, quand les hélicoptères n'existaient pas, le foin sauvage était entassé autour d'un tronc d'arbre. Il était ensuite descendu par traîneau en hiver. On voit encore aujourd'hui ces meules de foin à certains endroits, pour le plus grand plaisir des bouquetins et des chamois.

La fenaion dans les pentes abruptes

Tout là-haut, là où le terrain devient inaccessible ou trop dangereux, commence le royaume du foin sauvage. Sur ces pâturages escarpés, des faucheuses spéciales et des faux permettent de récolter ces herbes de grande qualité jusqu'à la dernière brindille.

Une bonne herbe, de bons produits

En été, les vaches broutent l'herbe directement sur l'alpage. Avec leur lait, les fromageries produisent jour après jour de délicieux fromages d'alpage et un beurre de qualité.

En savoir plus sur les herbages
Découvrez le lien étroit entre le lait
et les herbages suisses.



Les enfants en cuisine

Joyeuses Pâ(ques)tisseries

Après Noël, Pâques est une chouette occasion de faire de la pâtisserie avec les enfants. Et si on mettait les petites mains à la pâte, histoire de se régaler tous ensemble?

Un jeu d'enfant
Les couleurs indiquent les étapes où même les tout-petits peuvent donner un coup de main. Sans oublier un incontournable: mettre la table!

Couronnes de Pâques

🕒 Temps total
2 heures

👩 Préparation
25 minutes

🌿 Saison
janvier-décembre

Ingédients

500 g de farine • ½-1 cs de sel • 21 g de levure émiettée • 2¾ dl de lait tiède • 75 g de beurre ramolli • ½ œuf battu pour dorer

Pâte

1 Verser la farine et le sel dans un saladier, former un puits. Délayer la levure dans le lait, verser dans le puits avec le beurre et pétrir jusqu'à obtention d'une pâte souple. Couvrir et laisser doubler de volume à température ambiante.

Tressage

2 Couronnes: partager la pâte en quatre. Partager chaque pâton en trois et former des boudins réguliers d'env. 20 cm de long (⅔ d'une feuille A4).

3 Tressage: placer les trois boudins verticalement devant soi. Rassembler les extrémités supérieures, presser. Tresser normalement: passer le brin extérieur droit sur celui du milieu, puis le gauche. Répéter ces étapes jusqu'à ce que la tresse soit complète. Pendant le tressage, écarter les brins de temps en temps afin de pouvoir bien positionner le brin central. À la fin, rassembler les extrémités.

Cuisson

- 4** Déposer sur la plaque chemisée de papier sulfurisé, laisser lever 15-30 min.
- 5** Préchauffer le four à 200 °C (air chaud/chaaleur tournante: 180 °C).
- 6** Badigeonner les couronnes d'œuf. Cuire 20-25 min dans le bas du four chaud.



SALADIER



LINGE



PLAQUE DE FOUR



PAPIER SULFURISÉ



PINCEAU





Porridge aux restes de chocolat



Temps total
35 minutes



Préparation
15 minutes



Saison
janvier-décembre

Ingédients

1 verre de flocons d'avoine • ½ verre d'eau bouillante • 1 verre de lait •
1 pomme grossièrement râpée • 100 g de chocolat de Pâques grossièrement
râpé • 2 cs de noisettes moulues • 1 pincée de sel • 1 sachet de sucre vanillé

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 200 °C (air chaud/chaleur tournante: 180 °C).
- 2 Verser les flocons d'avoine dans un saladier, recouvrir avec l'eau bouillante et le lait. Ajouter le reste des ingrédients, mélanger, verser dans le plat à gratin. Cuire env. 20 min au milieu du four chaud.

Remarque: Couvert, le porridge se conserve environ 5 jours au frais. Avant de déguster, retirer le couvercle et réchauffer le porridge au micro-ondes.



SALADIER



RÂPE À ROSTI



PLAT À GRATIN

Cupcakes aux carottes



Temps total
1 heure



Préparation
30 minutes



Saison
janvier-décembre



SALADIER



RÂPE À ROSTI



BATTEUR



SPATULE



CAISSETTES EN PAPIER



PINCEAU



PLAQUE À MUFFINS

Ingédients


Pâte: 50 g de beurre ramolli • 5 jaunes d'œufs à température ambiante • 200 g de sucre • ½ citron, zeste râpé • 200 g d'amandes moulues • 250 g de carottes finement râpées • 100 g de farine • ½ cc de poudre à lever • ½ cc de cannelle en poudre • 1 pte de couteau de clou de girofle en poudre • 5 blancs d'œufs • 1 pincée de sel • 50 g de confiture d'abricots
Glaçage: 120 g de beurre ramolli • 1-2 cs de jus de citron • 350 g de sucre glace • 12 carottes en massepain pour décorer

Pâte

- 1 Préparer tous les ingrédients. À l'aide du batteur électrique, battre en mousse le beurre, les jaunes d'œufs, le sucre et le zeste de citron jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Préchauffer le four à 180 °C (air chaud/chaleur tournante: 160 °C).
- 2 Ajouter les amandes et les carottes râpées, bien mélanger. Mélanger la farine, la poudre à lever et les épices, incorporer au reste.
- 3 Monter les blancs en neige avec le sel, incorporer délicatement au mélange à l'aide d'une spatule. Verser la préparation dans les moules garnis de caissettes en papier. Cuire 30-35 min au milieu du four chaud. Sortir du four, laisser légèrement refroidir.
- 4 Chauffer la confiture. En badigeonner le dessus des muffins encore chauds. Laisser complètement refroidir.

Glaçage

- 5 À l'aide du batteur, travailler en pommade le beurre, le jus de citron et le sucre glace.
- 6 Garnir les muffins de glaçage et de carottes en massepain.



Reportage

Faire les foins à flanc de montagne: une opération périlleuse

L'herbe a bien poussé sur les hauteurs de Silenen, dans le canton d'Uri. Vers la fin de l'été, c'est l'effervescence: les faucheurs·euses récoltent le précieux fourrage pour leurs vaches. Ce faisant, ils agissent aussi pour la biodiversité et contre les avalanches. Nous leur avons rendu visite en août dernier.



Apport d'énergie bienvenu

Robert (à g.) et Beni Epp servent les macaronis du chalet pour le repas de midi.



Savoir-faire

Paul Epp bat la lame de sa faux à l'aide d'un marteau et d'une enclume. Elle devient ainsi fine et tranchante.

Le sommet du Chli Windgällen se dessine dans le ciel d'un bleu limpide, surplombant la commune uranaise de Silenen. Le voyage commence à la station inférieure de Chilcherberge, où un minuscule téléphérique nous emmène à 1100 mètres d'altitude. Roman Epp, un agriculteur de 29 ans qui pratique la fauche du foin sauvage, nous attend à la station supérieure. Il nous conduit d'un pas léger sur un chemin de forêt qui monte, le long d'une imposante barre rocheuse, jusqu'aux pâturages de Römersbalmen. Ceux-ci sont trop raides pour y faire pâturer des animaux; c'est pour cela qu'on parle de foin sauvages, ou foin des rochers. Les Epp exploitent ce versant à 1900 mètres d'altitude

depuis de nombreuses années. Une grande partie du terrain a déjà été fauchée et sèche au soleil. Le doux parfum des herbes alpines flotte dans l'air; les papillons dansent.

Depuis l'adolescence

«On est là depuis trois jours déjà», déclare Roman Epp. «On», c'est lui, son papa Paul et ses oncles Robi et Beni. Il y a aussi Edy Epp, 44 ans, qui est le propriétaire des pâturages, sa partenaire de chasse Simone et Martin, le père de cette dernière. Pendant les foin, ils vivent dans deux petites cabanes en bois collées contre la paroi rocheuse. Roman Epp avait 14 ans lorsqu'il a participé aux foin pour la première fois. Paul, son père âgé de

«Le foin est si parfumé qu'on pourrait en faire du thé.»

Roman Epp,
faucheur

Force et agilité
Roman Epp coupe l'herbe avec une faucheuse qui garde une bonne adhérence même sur les terrains escarpés.



71 ans, rigole à ce souvenir: «Tu n'as pas aimé du tout. C'était beaucoup trop raide pour toi.» Aujourd'hui, Roman fait les foin sauvages avec passion et a repris la ferme de son père.

Un travail pénible à la faux et à la faucheuse

C'est l'heure de manger à Römersbalmen. Dans la minuscule cabane, Beni Epp a préparé une belle portion de macaronis du chalet sur le poêle à bois. L'odeur de fromage, de crème et d'oignons appelle les bénévoles à table. Le repas sur les bancs en bois chauffés par le soleil est le meilleur moment de la journée; il donne des forces pour le travail difficile. Car la

fauche du foin sauvage est pénible, en particulier le maniement de la faucheuse. C'est le job de Roman et Edy Epp. «On a commencé hier matin à 7 h et on a terminé à 21 h 30», dit Edy Epp. Ils utilisent une motofaucheuse spéciale, équipée de larges roues métalliques dentées. Celles-ci s'accrochent à la pente et assurent la stabilité de la machine, malgré la déclivité. Roman Epp utilise ensuite une faux, comme à l'époque, pour faucher autour des pierres et dans les endroits difficiles d'accès. Tous les trois à quatre mètres, il doit affûter la lame avec une pierre à aiguiser. Le travail dans ces terrains escarpés est laborieux et ne tolère aucun faux pas: les faucheurs-euses portent de

solides chaussures de montagne équipées de crampons.

Toute aide est la bienvenue

Après une assiette de macaronis, un verre de sirop et un café revigorant, c'est l'heure du fanage: il faut retourner l'herbe coupée à l'aide de fourches pour qu'elle sèche de l'autre côté. Il a plu pendant la nuit et le sol est encore humide. Mais Roman Epp est optimiste: «J'espère que ce sera sec d'ici la fin de l'après-midi.» Retourner le foin fait chauffer les muscles des bras; la prairie semble sans fin. Aujourd'hui, pour une fois, ils ont du soutien: un groupe de civilistes les a rejoints et les aide courageusement.

Jusqu'à une tonne de foin

L'après-midi a été ensoleillé et légèrement venteux. Des conditions idéales: le foin récolté est sec. D'immenses filets sont déployés sur le sol. Armés de râteaux, les bénévoles rassemblent le foin et l'empilent sur les filets. Ils compressent les brins d'herbe puis attachent les quatre coins du filet au centre, formant un gigantesque ballot. Un tel filet avec son chargement pèse dans les 800 kilos, et peut même atteindre une tonne! Un hélicoptère descend les ballots dans la vallée, jusqu'à la grange de Roman Epp. Les fauzheurs-euses produisent une quinzaine de balles de foin en une semaine sur cette pente. Roman Epp l'utilise comme fourrage d'hiver pour son jeune bétail. «Cela suffit pour nourrir mes sept à huit jeunes animaux durant deux mois et demi environ», dit-il. C'est un foin d'excellente qualité et très riche en nutriments, car il contient une multitude d'herbes sauvages. «Il est si parfumé qu'on pourrait en faire du thé», ajoute Roman Epp en rigolant.

Le foin sauvage favorise la diversité

La faune et la flore de la prairie de Römertsbalmen sont particulièrement riches. En plus d'accueillir des espèces de fleurs rares comme le lis martagon, le galéga officinal ou la gentiane, cette



Matériel spécial

Les chaussures de montagne avec crampons intégrés aident à tenir dans les pentes raides.

prairie maigre est un paradis pour les abeilles sauvages, les coléoptères et les papillons. Toutes ces espèces peuvent prospérer grâce au travail des faucheurs et faucheuses. Si les prairies étaient laissées à elles-mêmes, l'herbe haute pourrirait sur le sol et le fertiliserait. Quelques plantes grasses domineraient et



beaucoup d'autres, plus frugales, seraient évincées. Les buissons et les arbres envahiraient le terrain.

Une protection contre les glissements de terrain et les avalanches

Le fauchage du foin sauvage offre aussi une protection contre les glissements de terrain. Explications d'Edy Epp: «Dans une prairie maigre, ce sont les plantes aux racines profondes qui poussent le mieux.» Elles fixent le sol et le protègent des glissements de terrain. Le fauchage du foin sauvage permet également de lutter contre les avalanches: la neige se tasse mieux sur une prairie coupée à ras que sur de l'herbe haute en décomposition, sur laquelle elle glisse comme sur du savon. C'est l'une des raisons pour laquelle le canton d'Uri soutient le fauchage de foin sauvage par un programme d'encouragement.

Les bouquetins aussi se régaleront

Le canton d'Uri a une longue tradition du fauchage du foin sauvage. Autrefois, lorsque les hélicoptères n'existaient pas, les paysans enfon-



Chaque paire de bras compte

Robert Epp se réjouit que des civilistes l'aident à faire les foins.

çaient un tronc dans le sol et empiétaient le foin tout autour jusqu'à former une meule compacte en forme de cône. L'hiver venu, ils descendaient ces meules de foin en plaine par traîneau sur la neige. «On en construit encore quelques-unes de nos jours», dit Edy Epp. Pas pour les paysans, mais pour les bouquetins: eux aussi apprécient ce fourrage parfumé et nourrissant en hiver.



Une tradition aux nombreux atouts

Typiquement suisse

En comptant les pâturages alpestres, plus de 80 % des surfaces agricoles sont des herbages. Il est souvent impossible d'utiliser autrement ces espaces, comme dans le cas de Römertsbalmen, sur les hauteurs de Silenen.

Bon pour les animaux

90 % du fourrage des vaches suisses est produit dans le pays. Le foin sauvage est très intéressant, car il contient une grande diversité de plantes.

Bon pour l'environnement

Les herbages sont également importants pour le climat: l'herbe lie le CO₂, puis le sol lie à son tour le carbone libre. Les prairies d'alpage, peu exploitées, remplissent très bien cette fonction.



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



Une semaine dans notre assiette

Plus de temps ensemble, moins de temps derrière les fourneaux: c'est possible – et facile – avec les bonnes recettes! Nadja, Koni et leurs deux garçons nous montrent leur planning des repas de la semaine. Objectifs: une préparation fluide et rapide, et pas de gaspillage. Au final, tout le monde est content!

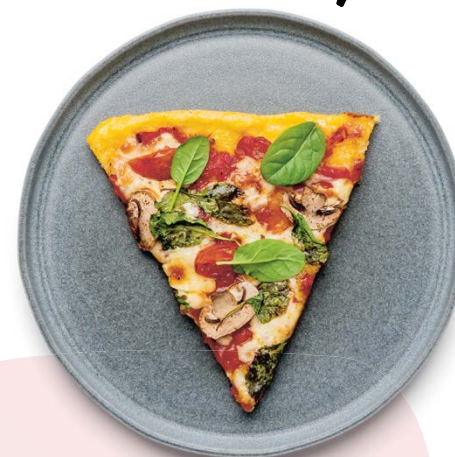
Elio, 6 ans, est le roi du Jenga et un fan inconditionnel de tomates.

Nadja, 41 ans, aime les repas sains et rapides à préparer.

Adrin, 11 ans, ne vit que pour le foot et a souvent une faim de loup quand il rentre le soir.

Koni, 42 ans, prépare le repas tous les mercredis avec ses fils. Tous les trois apprécient ce moment de partage en cuisine.

LUNDI



PIZZA POLENTA



Temps total
30 minutes



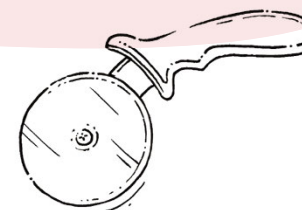
Préparation
15 minutes



Saison
avril-novembre

L'info nutrition

Un repas équilibré se compose d'une part de féculents, d'une part de protéines et d'une part de légumes ou de fruits. La pizza polenta réunit tous les éléments nécessaires: du maïs pour l'énergie, de la mozzarella pour les muscles et des légumes pour les vitamines. Point bonus: chacun·e peut choisir son légume préféré et le mettre sur sa pizza!



Ingrédients pour 4 personnes

papier sulfurisé

250 g de polenta fine • 2 dl de sauce tomate • 150 g de champignons de Paris coupés en tranches • 300 g de mozzarella suisse râpée • 10 tomates cerises coupées en deux • 2 poignées d'épinards • sel • poivre

1 Cuire la polenta dans de l'eau salée selon les indications de l'emballage. L'étaler sur la plaque chemisée de papier sulfurisé pour obtenir env. 1 cm d'épaisseur.

2 Préchauffer le four à 240 °C (air chaud/chaleur tournante: 220 °C).

3 Badigeonner de sauce tomate. Garnir de champignons, de mozzarella, de tomates et d'épinards, assaisonner.

4 Cuire 15 min au milieu du four chaud.

Irina, diététicienne

Enfant, je n'aimais pas les légumes, sauf les carottes crues. Depuis, je me suis réconciliée avec eux et je les utilise tous les jours pour préparer de bonnes choses. Heureusement, car le plaisir est le pilier d'une alimentation équilibrée! Bien sûr, je craque aussi pour une douceur de temps en temps. Le plus souvent, c'est une part de gâteau à la cannelle tiède avec un cappuccino. J'ai rejoint l'équipe de Swissmilk après des études en nutrition et diététique et suis responsable de tout ce qui touche à l'alimentation.

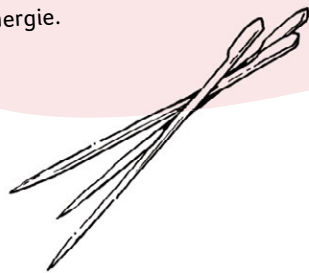


MARDI



L'info nutrition

Un repas complet comprend une source de protéines. Pour le bien de l'environnement, on évitera de manger de la viande plus de trois fois par semaine. Le tofu et les légumineuses aussi viennent «nourrir» les muscles. Et quand ils sont associés à des produits laitiers comme le séré, le corps utilise les protéines de manière optimale. Vous pensez que ça manque de goût? Pas dans cette recette de brochettes de tofu mariné! Épices et herbes aromatiques rehaussent le tout, tandis que le riz fournit de l'énergie.



BROCHETTES DE TOFU, DIP AU SÉRÉ ET RIZ

Temps total
45 minutes

Préparation
15 minutes

Saison
avril-novembre

Ingrédients pour 4 personnes

papier sulfurisé • 8 piques

Dip: 250 g de séré • 1 gousse d'ail pressée • ½ bouquet de persil haché • sel • poivre

Marinade: 2 cs de crème à rôti • 1 cs de paprika • 1 cc d'ail en poudre • 1 cc de curry • sel • poivre

Brochettes: 500 g de tofu coupé en dés • 250 g de tomates cerises • 1 grande carotte coupée en rondelles de 5 mm d'épaisseur • 300 g de riz sauvage

- 1 Dip: mélanger tous les ingrédients.
- 2 Préchauffer le four à 240 °C (air chaud/chaleur tournante: 220 °C).
- 3 Marinade: mélanger tous les ingrédients.
- 4 Brochettes: mélanger les dés de tofu, les tomates et les carottes avec la marinade, les enfile sur les piques en alternant. Disposer sur la plaque chemisée de papier sulfurisé.
- 5 Cuire 30 min au milieu du four chaud. Retourner à mi-cuisson.
- 6 Cuire le riz selon les indications de l'emballage et servir avec les brochettes.

Remarques: Vous pouvez aussi cuire les brochettes au barbecue. Variante: ajouter des morceaux de pain sec sur les piques et cuire avec le reste.

MERCREDI



TOMATES FARCIES AU RIZ ET À LA VIANDE HACHÉE

Temps total
35 minutes

Préparation
10 minutes

Saison
avril-novembre

Ingrédients pour 4 personnes

1 plat à gratin • beurre pour le plat

8 grandes tomates charnues • 300 g de viande hachée • ½ oignon haché • 150 g de riz cuit • sel • poivre • ½ bouquet de persil haché • 80 g de Gruyère AOP râpé

- 1 Beurrer le plat à gratin. Ôter le chapeau des tomates. Les évider à l'aide d'une cuillère à café. Poser les tomates dans le plat, réserver la chair.
- 2 Farce: saisir la viande, réduire le feu. Ajouter l'oignon, faire revenir. Ajouter la chair des tomates et le riz, assaisonner. Laisser mijoter 5 min, incorporer le persil.
- 3 Préchauffer le four à 200 °C (air chaud/chaleur tournante: 180 °C).
- 4 Farcir les tomates, parsemer de fromage râpé. Poser les chapeaux sur les tomates. Cuire 20 min au milieu du four chaud.

Remarque: Utiliser 150 g de riz cuit la veille ou cuire 50 g de riz selon les indications de l'emballage.

PÂTES BOLO AUX LENTILLES ET SBRINZ

Temps total
35 minutes

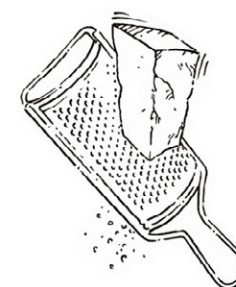
Préparation
20 minutes

Saison
janvier-décembre

Ingrédients pour 4 personnes

1 oignon finement haché • 1 gousse d'ail pressée • beurre à rôti • 200 g de carottes coupées en petits dés • 150 g de céleri coupé en petits dés • 2 cs de concentré de tomates • 400 g de tomates pelées • 230 g de lentilles corail • 3 dl de bouillon • sel • poivre • 400 g de fusilli cuits al dente selon les indications de l'emballage • 60 g de Sbrinz AOP râpé

- 1 Faire revenir l'oignon et l'ail dans le beurre à rôti chaud. Ajouter les carottes et le céleri. Cuire à feu moyen. Ajouter le concentré de tomates, étuver brièvement.
- 2 Ajouter les tomates, les lentilles et le bouillon, porter à ébullition.
- 3 Couvrir et laisser mijoter 15-20 min à feu doux jusqu'à ce que les lentilles soient cuites, assaisonner. Servir la bolognaise de lentilles avec les fusilli et parsemer de fromage râpé.



JEUDI



L'info nutrition

Comment manger sain et durable? Commencez par choisir des aliments locaux et de saison. Saviez-vous par exemple qu'on trouve de plus en plus de lentilles suisses? Ensuite, remplissez en grande partie votre assiette d'aliments végétaux: lentilles, légumes, pâtes... et complétez-la avec des aliments d'origine animale, comme du fromage râpé. Vous offrirez ainsi à votre corps tous les nutriments dont il a besoin.

Le saviez-vous?
3 portions de lait et de
produits laitiers par jour
font partie, en Suisse,
d'une alimentation saine
et équilibrée.

VENDREDI



GRATIN DE GNOCCHI AUX LÉGUMES



Temps total
25 minutes



Préparation
10 minutes



Saison
avril-novembre

Ingrédients pour 4 personnes

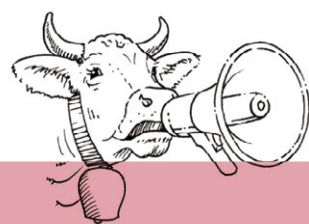
1 plat à gratin • beurre pour le plat

600 g de gnocchi tout prêts • beurre ou crème à rôtir •
1 oignon haché • 400 g d'épinards • 250 g de tomates
cerises • 250 g de ricotta suisse • sel • poivre • 60 g de
Sbrinz AOP râpé

- 1 Répartir les gnocchi dans le plat à gratin beurré.
- 2 Préchauffer le four à 220 °C (air chaud/chaaleur tournante: 200 °C).
- 3 Légumes: faire revenir l'oignon dans la crème ou le beurre à rôtir chaud. Ajouter les épinards, couvrir et étuver brièvement jusqu'à ce qu'ils tombent. Ajouter les tomates cerises et la ricotta, assaisonner et mélanger.
- 4 Verser les légumes sur les gnocchi, parsemer de fromage râpé. Gratiner env. 15 min dans le haut du four chaud.

L'info nutrition

Parfois, le temps manque. Rien n'interdit de se rabattre sur un produit prêt à l'emploi de temps en temps. En l'associant à des ingrédients frais, on peut le transformer en repas complet. C'est le cas de ce gratin de gnocchi avec des épinards frais, de la ricotta et des tomates cerises. Petite astuce: plus la liste d'ingrédients d'un produit fini est courte, mieux c'est!



Envoyez-nous votre menu de la semaine!

Et vous, que cuisinez-vous sur une semaine? Avec un peu de chance, nous ferons le portrait de votre famille dans l'un de nos prochains numéros. Accompagné, comme toujours, de précieux conseils nutritionnels. Écrivez-nous à l'adresse family@swissmilk.ch!

Interview

Une alimentation saine et durable à la portée de tous

Marie Wagner, responsable culinaire chez Swissmilk et blogueuse famille

On parle beaucoup d'alimentation à base de plantes. Mais de quoi s'agit-il?

C'est la nouvelle façon de désigner une alimentation saine et durable. Adopter une alimentation à base de plantes signifie fournir à son corps les nutriments dont il a besoin de manière optimale tout en prenant soin de l'environnement.

Que faut-il supprimer de son alimentation?

Rien du tout, c'est ça qui est bien! Tous les aliments ont leur place dans une alimentation à base de plantes, et nous décidons quels aliments d'origine animale et végétale nous souhaitons consommer.

Est-ce sain de manger ainsi?

Oui, l'alimentation à base de plantes correspond ni plus ni moins aux recommandations de la pyramide alimentaire. Et si on choisit des produits locaux et de saison, c'est encore mieux. Ceux-ci contiennent beaucoup de nutriments, car ils sont restés bien moins longtemps dans des entrepôts avant d'arriver dans le magasin. Et puis, les distances de transport sont courtes, ce qui est une bonne chose pour l'environnement!

Les produits laitiers et la viande ont-ils leur place dans une alimentation à base de plantes?

Absolument. «À base de plantes» signifie que les aliments

végétaux forment la majorité de l'alimentation, mais ils n'ont pas le monopole. Un cinquième provient de sources animales. Les trois portions de lait et de produits laitiers recommandées par jour ont ainsi toute leur place dans une alimentation à base de plantes, de même que les œufs et une quantité raisonnable de poisson et de viande.

Quel rôle jouent justement les produits laitiers dans une alimentation à base de plantes?

Notre corps assimile mieux les protéines animales, comme celles qu'on trouve dans les laitages, que les protéines végétales. En effet, la structure des protéines animales est similaire à celle des protéines de notre organisme. Mais si on combine les sources de protéines végétales avec des sources de protéines animales, comme des produits laitiers, le corps peut utiliser les protéines de manière optimale. C'est un peu théorique, mais dans les faits, beaucoup de plats traditionnels suisses fonctionnent ainsi, comme les rôtis avec un œuf au plat.

Quelle est la différence avec une alimentation végétarienne?

Dans un régime alimentaire végétarien, la viande, le poisson et les fruits de mer ne sont pas autorisés. Avec l'alimentation à base de plantes, aucun aliment n'est interdit: c'est avant tout une question de quantités.

«Aucun
aliment n'est
interdit.»



Une info à se mettre sous la dent: la Suisse est un pays d'herbages.

swissmilk.ch/pays-d-herbages



Suisse. Naturellement.

Le lait et les produits
laitiers suisses. TROP fort.

swissmilk