

swissmilk

FAMILY

Concours

GAGNEZ DES
VACANCES
PRÈS DE BRIENZ

p. 17

Découvrez votre nouveau biscuit préféré

Chocolaté ou fruité: pour quelle recette allez-vous craquer?

L'apéro des enfants

Les petits marmitons mettent
la main à la pâte.

La vie à la ferme en hiver

Visite du domaine de la famille
Wieland, dans l'Emmental.

Recettes familiales

Cinq recettes pour régaler la famille
lors des froides journées.



PLEIN DE BISCUITS MALGRÉ LE MANQUE DE TEMPS

Ce que je préfère durant l'avent, c'est grignoter de bons biscuits faits maison. Mais je n'ai souvent pas le temps d'en faire plus d'une ou deux sortes. Cette année, j'ai une boîte remplie de biscuits différents. Un miracle? Non: j'ai organisé mon premier échange de biscuits! Quelques infos pour planifier une telle soirée et de nombreuses recettes vous attendent en page 4.

Pour les familles paysannes, l'hiver est une période spéciale. La famille Wieland, qui vit dans l'Emmental, nous explique pourquoi elle et ses animaux sont souvent dehors et pourquoi elle fabrique sa sauce tomate précisément maintenant.

Je vous souhaite une bonne lecture et un doux hiver.

Sabine Heide

Sabine Heide
Responsable de projet Saveur & recettes,
technologue en denrées alimentaires BSc



4

Un biscuit contre un autre

Faire des biscuits, passer une bonne soirée entre amis et repartir avec plein de sortes différentes: voici l'échange de biscuits.



20

Apéro avec les enfants

Nos délicieux amuse-bouches que les petits peuvent aider à préparer.

24

La vie à la campagne

Que se passe-t-il sur une ferme en hiver? Nous avons posé la question à la famille Wieland.

14 La crème de la crème

Elle rend les desserts moelleux et onctueux. Tout sur la crème.

16 Légumes d'hiver locaux

Ils sont délicieux et pleins de vitamines: place aux légumes d'hiver!

18 À vos crayons!

L'hiver est la saison idéale pour découvrir la ferme en détail.

34 Trucs & astuces

Les femmes paysannes transmettent leur savoir sur les biscuits de Noël.



30

Qu'est-ce qu'on mange?

Nos recettes pour réchauffer les cœurs et les corps.

Impressum | Éditeur: Swissmilk, Producteurs Suisses de Lait PSL, Laubeggstrasse 68, 3006 Berne | 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

Échange de biscuits

On a échangé nos biscuits

Vous aimez la variété, mais vous n'avez pas le temps de faire dix sortes de biscuits de Noël différents? Essayez l'échange de biscuits! Voici quelques conseils pour organiser une chouette soirée.

Le principe est celui du troc: un biscuit contre un autre. Chaque participante prépare une sorte de biscuits en grande quantité. On se retrouve ensuite entre amis ou en famille, et on s'échange nos biscuits. À la fin, tout le monde repart avec une boîte pleine de biscuits différents.

Côté planification, il est conseillé de s'y prendre au moins 3 semaines à l'avance. Cela permet à chacun-e de réserver la soirée et d'annoncer quel biscuit il apportera. Puis, vient le moment de se mettre aux fourneaux: il faut compter entre 10 et 15 biscuits par invité-e. La personne qui organise l'échange de biscuits prépare une jolie table avec des assiettes et des présentoirs où les invité-es disposeront leurs créations. Pour se

mettre dans l'ambiance de Noël, on prévoit une décoration de circonstance, du chocolat chaud, du vin chaud ou toute autre boisson de saison. Quelques snacks salés seront les bienvenus pour varier les goûts entre deux biscuits. À la fin de la soirée, chacun-e prend des biscuits de toutes les sortes et repart à la maison avec un magnifique mélange de douceurs de Noël. À vous de jouer!



La locale



«Quand j'étais petite, on préparait des bâtonnets aux noisettes avec ma grand-maman début décembre. Aujourd'hui, je fais toujours attention de choisir des œufs et du beurre de la région pour mes biscuits.»

Sarah, 27 ans

BÂTONNETS AUX NOISETTES

🕒 Temps total
2 h 10

👨‍🍳 Préparation
30 minutes

Ingrédients pour 45 biscuits

papier sulfurisé • farine pour abaisser

60 g de beurre ramolli • 60 g de sucre • 1 pte de couteau de sel • 1 œuf • 60 g de noisettes moulues • 85 g de farine • 1 jaune d'œuf • 1 cc de lait ou de crème à café

- 1 Travailler le beurre en pommade. Ajouter le sucre, le sel et les œufs, battre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Mélanger les noisettes et la farine, ajouter, remuer brièvement et rassembler en une pâte sans pétrir. Façonner un rectangle plat, emballer dans du film alimentaire et réserver env. 1 h au réfrigérateur.
- 2 Abaisser la pâte à 7 mm d'épaisseur sur le plan de travail fariné. Couper en bâtonnets de 6×1 cm, déposer sur la plaque chemisée de papier sulfurisé. Réserver 30 min au frais. Mélanger le jaune d'œuf et le lait ou la crème à café, en badigeonner les biscuits.
- 3 Préchauffer le four à 180 °C chaleur tournante (chaleur traditionnelle: 200 °C).
- 4 Cuire 8-10 min au milieu du four chaud. Sortir du four et laisser refroidir complètement sur la plaque.

Conservation: 2-3 semaines

Astuce

Votre pâte à biscuit est trop molle et collante? N'ajoutez plus de farine, ou elle deviendra friable. À la place, rassemblez votre pâte en une boule et remettez-la au réfrigérateur jusqu'à ce qu'elle soit bien froide.

L'ambitieux



RENNES DU PÈRE NOËL

🕒 Temps total
2 h 10

👨‍🍳 Préparation
1 heure

Ingrédients pour 30 biscuits

2 plaques de four • papier sulfurisé • 1 emporte-pièce d'env. 5 cm de Ø • farine pour abaisser • 1 sachet de glaçage

Pâte: 325 g de farine • 50 g de cacao en poudre • 150 g de sucre glace • 1 sachet de sucre vanillé • 1 pincée de sel • 200 g de beurre ramolli • 1 œuf battu

Ganache: 0,75 dl de crème entière • 150 g de chocolat au lait ou de chocolat noir haché • 1 cc d'épices pour pain d'épice ou de cannelle

Décoration: 60 g de glaçage foncé, fondu selon les indications de l'emballage • 30 petits Smarties rouges ou roses

- 1 Pâte: mélanger la farine, le cacao en poudre, le sucre glace, le sucre vanillé et le sel. Ajouter le beurre, sabler et former un puits. Y verser l'œuf. Rassembler rapidement en une pâte sans pétrir. Emballer dans du film alimentaire et réserver 30 min au réfrigérateur.
- 2 Abaisser la pâte par portions à 3 mm d'épaisseur, découper des rondelles à l'emporte-pièce, déposer sur les plaques chemisées de papier sulfurisé, réserver encore 30 min au réfrigérateur.
- 3 Préchauffer le four à 180 °C chaleur tournante (chaleur traditionnelle: 200 °C).
- 4 Cuire 8-10 min au milieu du four. Sortir du four et laisser refroidir.
- 5 Ganache: porter la crème à ébullition, ajouter le chocolat et faire fondre en remuant. Ajouter les épices pour pain d'épice ou la cannelle, remuer, laisser refroidir.
- 6 Retourner la moitié des biscuits, tartiner de ganache et recouvrir d'un second biscuit.
- 7 Décoration: découper un petit coin du sachet de glaçage. Dessiner les bois, les yeux et le nez. Recouvrir le nez d'un Smarties et laisser refroidir. Laisser durcir au réfrigérateur avant de servir.

Conservation: 2-3 semaines

«Avec moi, c'est tout ou rien! En plus d'être bons, mes biscuits de Noël doivent être vraiment beaux. Je veux créer de petites merveilles dont on se souviendra.»

Luis, 35 ans

Le volontaire



BISCUITS PAIN D'ÉPICES

🕒 Temps total 2 h 40

👨‍🍳 Préparation 1 heure

Ingrédients pour 40 biscuits

2 plaques de four • papier sulfurisé • emporte-pièce • farine pour abaisser • petite poche à douille • rubans

Pâte: 125 g de beurre ramolli • 50 g de sucre brut • 2 pincées de sel • 1 œuf • 125 g de miel • 2 cc de gingembre en poudre • 2 cs d'épices pour pain d'épices • 350 g de farine • ¼ cc de poudre à lever

Glaçage: 125 g de sucre glace • 2 cs de blanc d'œuf • quelques gouttes de jus de citron • colorants alimentaires (facultatif)

1 Pâte: travailler le beurre en pommade. Ajouter le sucre brut, le sel et l'œuf, battre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporer le miel, le gingembre et les épices. Mélanger la farine et la poudre à lever, ajouter, rassembler en une pâte sans pétrir. Couvrir et réserver 1-2 h au réfrigérateur.

2 Abaisser la pâte à env. 5 mm sur un peu de farine, découper des formes à l'emporte-pièce ou des rectangles, les déposer sur les plaques chemisées de papier sulfurisé, placer 30-60 min au réfrigérateur. Faire des trous avec un cure-dent pour passer les rubans (facultatif).

3 Préchauffer le four à 160 °C chaleur tournante (chaleur traditionnelle: 180 °C).

4 Cuire les biscuits 12-15 min au milieu du four chaud. Sortir du four, laisser refroidir brièvement, poser sur une grille et laisser refroidir complètement.

5 Glaçage: battre légèrement les blancs d'œufs, incorporer le reste des ingrédients pour obtenir un glaçage épais, verser dans une poche à douille et décorer les biscuits. Laisser sécher, accrocher avec du ruban ou disposer sur la table comme décoration.

Conservation: 2 - 3 semaines

«J'ai beaucoup aidé à préparer la pâte. Et j'ai décoré tout seul les biscuits avec le glaçage au sucre.»

Matteo, 8 ans

La branchée

COOKIES AU CHEESECAKE

🕒 Temps total 2 h 10

👨‍🍳 Préparation 1 heure

Ingrédients pour 20 cookies

papier sulfurisé • plat pour congeler la farce

Pâte: 100 g de beurre • 100 g de sucre • 1 pincée de sel • ½ citron, zeste râpé • 180 g de farine • ½ cc de poudre à lever • 50 g de canneberges séchées hachées • 50 g de chocolat blanc haché • 2 cs de lait

Farce: 60 g de sucre glace • 150 g de séré • ½ citron, zeste râpé

1 Pâte: travailler le beurre en pommade. Incorporer le sucre, le sel et le zeste de citron. Mélanger la farine, la poudre à lever, les canneberges et le chocolat, incorporer et rassembler en une pâte. Si la pâte est trop sèche, ajouter 1-2 cs de lait. Emballer dans du film alimentaire et réserver 1 h au réfrigérateur.

2 Farce: mélanger tous les ingrédients. Verser dans un plat à gratin (le mélange doit avoir une épaisseur d'env. 1-2 cm). Mettre au moins 1 h au congélateur. Détailler le mélange congelé en 20 cubes, réserver au congélateur jusqu'au moment de les utiliser.

3 Préparation: sortir la moitié de la farce du congélateur*. Prélever un peu de pâte, former une boule de la taille d'une noix. Aplatir avec la paume de la main. Déposer le cube de farce congelé au centre, rabattre la pâte par-dessus. Déposer sur la plaque chemisée de papier sulfurisé. Procéder de la même manière avec le reste de pâte et de farce.

4 Préchauffer le four à 170 °C chaleur tournante (chaleur traditionnelle: 190 °C).

5 Cuire les cookies 8-12 min au milieu du four chaud.

Conservation: env. 1 semaine



«J'adore tester de nouvelles recettes de biscuits. Je suis tombée il y a peu sur ces cookies au cheesecake: entre le séré, les canneberges et le chocolat blanc, c'est une explosion de saveurs!»

Elena, 29 ans

Astuce

Vous pouvez préparer votre pâte à biscuits à l'avance. Partagez-la en quatre rectangles; elle sera ainsi plus facile à abaisser. Emballée dans du film alimentaire, elle se conserve trois jours au réfrigérateur et jusqu'à trois mois au congélateur.

* Attention, la préparation décongèle rapidement. Pour faciliter la préparation, utiliser des petites quantités à la fois.

crousti-gourmand



Trois astuces pour plus de durabilité aux fourneaux

Cuisson

Utilisez la chaleur tournante. Cela permet de réduire la température de 20 °C par rapport à la chaleur traditionnelle. Et de mieux exploiter le four en glissant deux plaques de biscuits à la fois.

Emballage

Emballer vos biscuits dans des récipients réutilisables, comme de grands bocaux à conserve ou à confiture ou des boîtes métalliques. Une fois les biscuits grignotés, vous réutilisez les récipients pour stocker des aliments.

Pas de gaspillage

S'il vous reste des blancs ou des jaunes d'œufs, congelez-les. Important: les laisser décongeler au réfrigérateur avant de les utiliser.

BISCUITS À L'AVOINE ET AUX CORNFLAKES

Temps total
1 h 50

Préparation
35 minutes

Ingrédients pour 40 biscuits

papier sulfurisé • tasse de 2,5 dl pour mesurer

125 g de beurre ramolli • $\frac{3}{4}$ tasse de sucre brut • 1 œuf • 1 cc de poudre à lever • $\frac{3}{4}$ tasse de farine • 1 tasse de flocons d'avoine • 1 tasse de cornflakes • $\frac{1}{2}$ tasse d'amandes effilées

- 1 Travailler le beurre en pommade, incorporer le sucre. Ajouter l'œuf et battre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- 2 Mélanger la farine et la poudre à lever. Ajouter à la préparation avec les flocons d'avoine, les cornflakes et les amandes, mélanger. Réserver la pâte env. 1 h au frais.
- 3 Préchauffer le four à 160 °C chaleur tournante (chaleur traditionnelle: 180 °C).
- 4 Former des boules de 2 cm de diamètre. Disposer sur la plaque chemisée de papier sulfurisé, aplatir.
- 5 Cuire 12-15 min dans le bas du four.

Conservation: 2-3 semaines

BISCUITS SUCETTES (MILANAIS)

Temps total
2 h 10

Préparation
45 minutes

Ingrédients pour 25 biscuits

2 plaques de four • papier sulfurisé • emporte-pièce • piques en bois • farine pour abaisser

Pâte: 125 g de beurre ramolli • 125 g de sucre • 1 cc de poudre ou de pâte de vanille • $\frac{1}{2}$ citron, zeste râpé • 1 œuf • 250 g de farine

Fourrage: 100 g de confiture

Décoration: $\frac{1}{2}$ citron pressé • 150 g de sucre glace • colorants alimentaires (facultatif)

1 Pâte: travailler le beurre en pommade. Incorporer le sucre, la vanille et le zeste de citron. Ajouter l'œuf et battre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter la farine en tamisant, rassembler en une pâte, emballer dans du film alimentaire et réserver env. 1 h au frais.

2 Variante fourrée: sur un peu de farine, abaisser la pâte à 3-4 mm d'épaisseur. À l'aide de l'emporte-pièce, découper un nombre pair de biscuits (chaque pièce à double). Mettre un peu de confiture au centre du biscuit, disposer une pique en bois. Poser le second biscuit par-dessus. Bien souder les bords à l'aide du doigt ou d'une fourchette. Déposer les biscuits sur la plaque chemisée de papier sulfurisé.

Variante non fourrée: sur un peu de farine, abaisser la pâte à 6-8 mm d'épaisseur. Découper des formes à l'emporte-pièce. Déposer sur la plaque chemisée de papier sulfurisé. Enfoncer une pique en bois dans chaque biscuit.

3 Faire sécher les biscuits 15 min au frais.

4 Préchauffer le four à 180 °C chaleur tournante (chaleur traditionnelle: 200 °C).

5 Cuire env. 10 min au milieu du four chaud. Sortir du four, laisser refroidir.

6 Décoration: bien mélanger le jus de citron et le sucre glace. Selon les goûts, ajouter quelques gouttes de colorant alimentaire. Décorer les biscuits.

Conservation: 2-3 semaines



douceurs fruitées



13 IDÉES POUR PIMPER VOS MILANAIS.

passion
cannelle



SPIRALES À LA CANNELLE

Temps total
2 h 20

Préparation
40 minutes

Ingrédients pour 70 biscuits

2 plaques de four • papier sulfurisé • farine pour abaisser

Pâte: 160 g de beurre • 80 g de sucre • sel • 1 œuf • 250 g de farine

Farce: 50 g de beurre fondu, refroidi • 100 g de sucre • 3 cc de cannelle

1 Pâte: travailler le beurre en pommade. Incorporer le sucre et le sel. Ajouter l'œuf et battre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter la farine, mélanger brièvement, rassembler en une pâte sans pétrir. Former un rectangle, aplatis, emballer dans du papier sulfurisé et réserver env. 1 h au réfrigérateur.

2 Partager la pâte en deux. Sur une feuille de papier sulfurisé et avec suffisamment de farine, abaisser chaque morceau de pâte en un rectangle d'env. 20x30 cm (2-3 mm d'épaisseur). Badigeonner généreusement de beurre. Mélanger le sucre et la cannelle, saupoudrer uniformément sur la pâte. En s'aidant du papier sulfurisé, rouler la pâte bien serré en partant du long côté. Emballer dans le papier sulfurisé et laisser durcir 30-45 min au congélateur ou env. 1,5 h au réfrigérateur.

3 Préchauffer le four à 160 °C chaleur tournante (chaleur traditionnelle: 180 °C).

4 Sortir le rouleau de pâte, couper des rondelles d'env. 5-7 mm à l'aide d'un couteau bien aiguisé, les déposer sur les plaques chemisées de papier sulfurisé. Mettre les plaques dans le four chaud, cuire 12-15 min. Four sans chaleur tournante: inverser les plaques à mi-cuisson. Sortir du four, laisser complètement refroidir sur les plaques.

Conservation: 2-3 semaines

Changer les quantités en toute simplicité

Vous voulez réaliser exactement 60 biscuits, mais la recette est prévue pour 25? Le calculateur de quantités est là pour vous aider! Rendez-vous sur la page de Swissmilk, choisissez vos biscuits préférés et indiquez simplement, en haut de la recette, combien de biscuits vous voulez faire.

Portrait

MA VACHE ET MOI

Lilou Wieland, de Röthenbach im Emmental (BE),
et sa vache Tamara.

Ce que je fais pour me réchauffer
Je mets un gros pull

Ce que je fais pour me réchauffer
Je mange assez et me mets au soleil

Ce que je préfère en hiver
Faire des igloos et des
bonshommes de neige

Ce que je préfère en hiver
Gambader dans les prés
recouverts de neige fraîche

Mon hobby
Faire du vélo

Mon hobby
Observer mes copines

Compagnons de jeu préférés
Les agneaux et
les petits veaux

Compagnons de jeu préférés
Alina, ma voisine
d'étable

Poids
20 kg

Poids
850 kg

Taille
120 cm

Taille
147 cm

Le cadeau idéal à m'offrir
De nouveaux pantalons
pour jouer dans la neige

Le cadeau idéal à m'offrir
De l'herbe tendre dans
le pré devant l'étable

Mon repas de Noël
Pâtes à la viande hachée, sauce
tomate, carottes et betteraves

Mon repas de Noël
Pommes de terre bio de la
ferme et son PurEpeautre bio

Quand je suis fatiguée...
je suis un moulin à paroles

Quand je suis fatiguée...
je m'installe devant la porte de l'étable

À la loupe

LA CRÈME

Il suffit d'un peu de crème pour tout changer! Mousses, glaces, soupes et sauces: la crème apporte instantanément saveur et onctuosité aux plats et aux desserts.



1880

C'est l'année de l'invention de la centrifugeuse. Grâce à la force centrifuge, la matière grasse du lait, plus légère, est séparée de l'eau, des protéines et du lactose. Une vis permet de régler quelle quantité de lait écrémé accompagne la matière grasse – c'est ainsi que l'on obtient les différents taux de matière grasse de la crème. Auparavant, on obtenait la crème en laissant reposer le lait cru: après quelques heures, la crème s'accumule à la surface et on peut la prélever.



UN CAFÉ SANS GRUMEAUX, S'IL VOUS PLAÎT

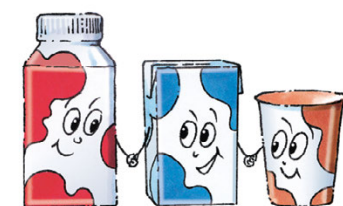
On verse un peu de lait dans son café et de petits grumeaux peu appétissants se forment... Ça vous est déjà arrivé? Ce phénomène est dû à l'acidité du café, qui agglomère les protéines du lait: le lait caille. Il vaut mieux utiliser de la crème à café. Les stabilisants qu'elle contient permettent au lait et au café de se mélanger.

POUR CUIRE

Une tombée de crème dans les soupes et les sauces: il n'y a rien de meilleur! Préférez la crème entière ou la demi-crème pour sauces. Résistantes à la cuisson, elles ne se séparent pas.

0,3 g

Une portion de crème entière de 10 g ne contient que 0,3 g de lactose. Les estomacs sensibles la supportent donc bien. Il existe de la crème sans lactose pour les personnes souhaitant y renoncer complètement.



TROIS SŒURS

La crème entière, qui contient 35 % de matière grasse, est logiquement plus riche que la demi-crème. Mais il existe un type de crème encore plus riche: la double crème de la Gruyère. Cette merveille est composée de 45 % de matière grasse et se déguste avec des meringues et des fruits rouges.

AU CONGÉLO!

Pour réaliser une belle crème fouettée, placer la crème et le fouet 15-20 minutes au congélateur et utiliser un récipient haut, lui aussi refroidi. Ainsi, les particules de graisse restent sous forme de cristaux et forment une texture aérée avec les bulles d'air et les protéines.

CONSERVATION

La crème se conserve à 5 °C au réfrigérateur. Une fois ouverte, elle doit être consommée dans les jours qui suivent. On peut congeler la crème et l'utiliser ensuite dans des soupes et des sauces. Il n'est en revanche plus possible de fouetter de la crème qui a été congelée.

+100%

Pour obtenir une crème impeccablement fouettée, il faut prendre de la crème entière. Celle-ci double de volume quand elle est montée et devient à la fois aérée et ferme.

MOUSSE EXPRESS

Des invités-surprises et pas de dessert sous la main? De la crème entière et du chocolat en poudre suffisent pour réaliser une délicieuse mousse au chocolat.

Verrines sucrées pour Noël
Nos idées de desserts irrésistibles à préparer à l'avance pour le repas de Noël.



C'est de saison!

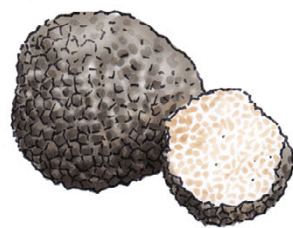
Manger local en hiver? Bien sûr! Certains légumes sont récoltés même quand il gèle. D'autres sont faciles à stocker, comme les pommes de terre. Aucune excuse, donc, pour ne pas manger des légumes locaux toute l'année!

NOUS ❤️ CUISINER LOCAL & DE SAISON



Chou kale
Octobre – mars

Dans un plat de pâtes, en chips ou en pesto: ce chou frisé aromatique regorge de vitamines et de minéraux.

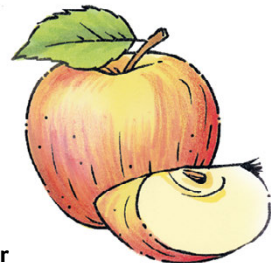


Truffe noire
Décembre – mars

La truffe noire développe tout particulièrement son arôme avec du beurre, des œufs ou du poisson.



Endive
Janvier – décembre
La reine des salades d'hiver est disponible toute l'année en Suisse.



Rubinette
Septembre – janvier

Goûteuse, juteuse et parfaitement équilibrée en termes d'acidité. À tester en crumble!



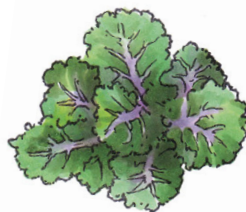
Navet d'automne
Novembre – février

On le transforme en lanternes dans certaines régions du pays, mais il est aussi très bon en soupe ou en salade.



Chou chinois
Mai – mars

Ingrédient phare du wok, le chou chinois se savoure aussi en salade, coupé en fines lamelles.



Kalettes
Novembre – mars

Cet hybride croisé entre le chou kale et le chou de Bruxelles est un délice sous forme de salade tiède.



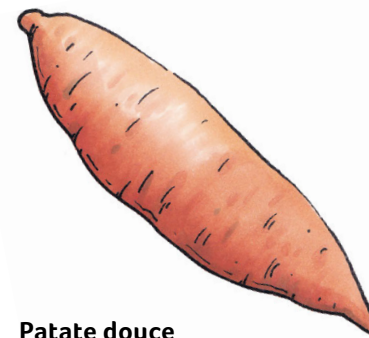
Panais
Juillet – mars

Le goût du panais rappelle un peu celui de la carotte. Ce légume racine se prépare en soupes crémeuses ou en chips croustillantes.



Cardon
Novembre – décembre

Piquant au premier abord, le cardon devient tendre comme du beurre en gratin, par exemple.



Patate douce
Septembre – février

Proche de la courge en termes de goût et de la pomme de terre en termes d'aspect, la patate douce est de plus en plus cultivée en Suisse.



Poire
Août – avril

Les pépins et la peau de la poire contiennent de la pectine, qui aide à épaissir les sauces.



Salsifis
Octobre – février

Il vaut mieux porter des gants quand on le pèle, au risque de finir avec les doigts tout noirs.

Quels sont les fruits et légumes de saison? Notre calendrier des saisons est désormais encore plus lisible. Pour vous aider à acheter local!



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

VACANCES PRÈS DU LAC DE BRIENZ

Une visite à Ballenberg, un tour en bateau ou un panorama à couper le souffle depuis le Rothorn de Brienz: l'Oberland bernois a beaucoup à offrir. Répondez à cette question et gagnez des vacances près du lac de Brienz!

Comment s'appelle le magnifique point de vue au-dessus de Brienz?

- a) Le pic de Brienz
- b) Le Mont-Brienz
- c) Le Rothorn de Brienz

Délai de participation: 31 janvier 2024

1^{ER} PRIX

Vacances au Bretterhotel, l'hôtel de Trauffer à Hofstetten bei Brienz, d'une valeur de CHF 1000.–



2^E PRIX

Kit étable avec 6 animaux de la ferme Trauffer d'une valeur de CHF 262.–

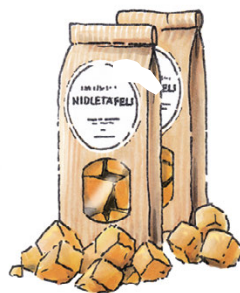
3^E PRIX

10 animaux de la ferme Trauffer d'une valeur de CHF 123.–



La vie à la ferme en hiver

En hiver, le rythme ralentit à la ferme. La nature se repose, la nourriture et les journées des animaux ne sont pas les mêmes qu'en été. C'est le bon moment pour partir à la découverte du domaine!



Caramels à la crème

L'hiver, c'est une période où l'on aime passer du bon temps chez soi. Laisser fondre sur la langue un caramel à la crème alors que la neige virevolte dehors, c'est incomparable!



Wellness

En hiver, les vaches continuent de se dépenser. Heureusement, elles peuvent venir se faire masser à tout moment grâce à ces brosses.

À ton tour!
Sors tes plus beaux crayons de couleur et mets de la vie dans ce paysage hivernal!



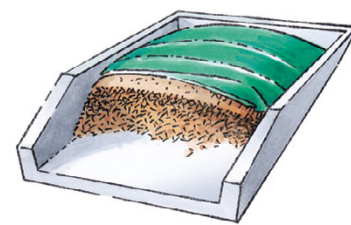
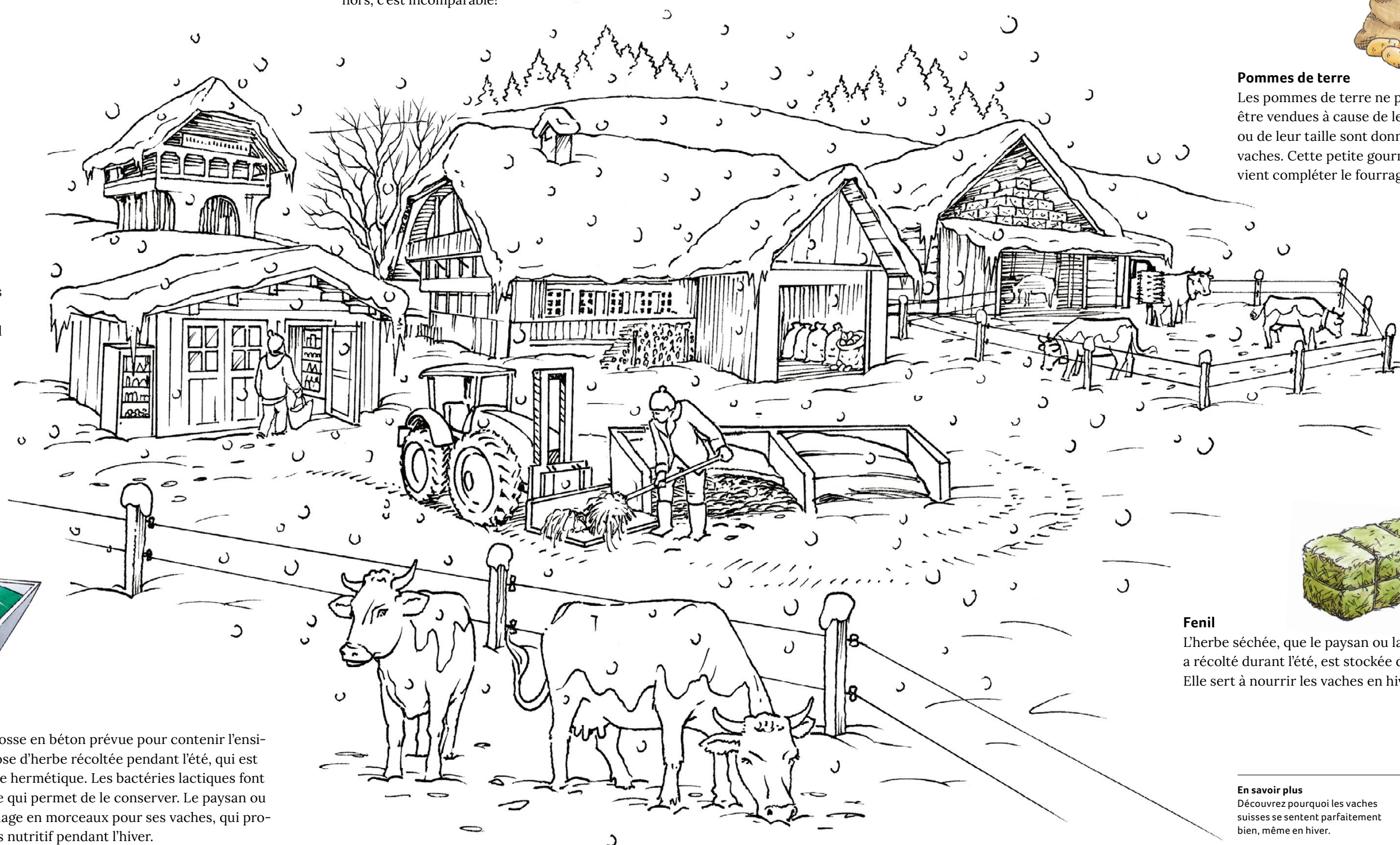
Pommes de terre

Les pommes de terre ne pouvant pas être vendues à cause de leur forme ou de leur taille sont données aux vaches. Cette petite gourmandise vient compléter le fourrage d'hiver.



Pâturage d'hiver

Même quand il neige et que les températures sont glaciales, les vaches sortent presque tous les jours. C'est lorsque le sol est recouvert de neige, gelé ou sec qu'elles se sentent le mieux au pâturage d'hiver.



Silo-couloir

Un silo-couloir est une fosse en béton prévue pour contenir l'ensilage. L'ensilage se compose d'herbe récoltée pendant l'été, qui est recouverte d'un plastique hermétique. Les bactéries lactiques font fermenter le fourrage, ce qui permet de le conserver. Le paysan ou la paysanne coupe l'ensilage en morceaux pour ses vaches, qui profitent de ce fourrage très nutritif pendant l'hiver.



Fenil

L'herbe séchée, que le paysan ou la paysanne a récolté durant l'été, est stockée dans le fenil. Elle sert à nourrir les vaches en hiver.

En savoir plus
Découvrez pourquoi les vaches suisses se sentent parfaitement bien, même en hiver.





Les enfants en cuisine

L'apéritif avec les enfants

Et si on changeait des éternelles chips et cacahuètes? Nos idées pour l'apéro apportent de la variété sur la table basse et sont faciles à réaliser.

Mini-sapins en pâte feuilletée au jambon cru



PLAQUE DE FOUR



ROULETTE À PIZZA



PIQUES EN BOIS



PINCEAU

🕒 Temps total
30 minutes

👩 Préparation
20 minutes

🌿 Saison
janvier-décembre

Ingédients

1 abaisse rectangulaire de pâte feuilletée au beurre d'env. 320 g • 50 g de crème acidulée • 50 g de fromage râpé • 8 tranches de jambon cru • ½ œuf battu

Garniture

- 1 Préchauffer le four à 200 °C chaleur tournante (chaleur traditionnelle: 220 °C).
- 2 Dérouler la pâte feuilletée avec le papier sulfurisé et la couper en deux horizontalement.
- 3 Badigeonner une moitié de pâte de crème acidulée jusqu'au bord. Parsemer de la moitié du fromage, disposer les tranches de jambon cru, ajouter le reste de fromage. Rabattre la seconde moitié de pâte. Appuyer légèrement pour fermer les bords, retirer le papier sulfurisé.
- 4 Couper la pâte dans la longueur en douze bandes d'env. 2 cm de large à l'aide d'une roulette à pizza ou d'un couteau.

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!

Mini-sapins

5 Prendre une bande de pâte et la plier en accordéon de sorte que la partie supérieure fasse une pointe. Déposer sur la plaque chemisée de papier sulfurisé. Procéder de la même manière avec le reste des bandes. Si la pâte est trop molle, réserver au réfrigérateur avant de former les sapins.

6 Badigeonner les sapins avec l'œuf.

Cuisson

7 Cuire 12-15 min au milieu du four chaud. Planter éventuellement une pique dans les sapins après la cuisson.

Remarque: Remplacer le jambon cru par du fromage râpé et des herbes aromatiques, des épices, p. ex. du cumin, des tomates séchées ou des carottes râpées.

Pizza chenille



Temps total
1 h 15

Préparation
20 minutes

Saison
janvier-décembre



PLAQUE DE FOUR



PAPIER SULFURISÉ



SALADIER



VERRE DOSEUR



LINGE



ROULEAU À PÂTISSERIE



COUPEAU

Ingédients

Pâte (ou pâte à pizza prête à l'emploi): 250 g de farine • ¾ cc de sel • 10 g de levure émiettée • 1,5 dl de mélange eau-lait (moitié-moitié) • 1 cs d'huile de colza
Garniture: 2 dl de sauce à pizza • 1 cs d'herbes aromatiques hachées, p. ex. basilic, origan • 150 g de fromage à pizza, de fromage râpé ou de mozzarella suisse • 5 tranches de jambon

Pâte

- Mélanger la farine et le sel, former un puits. Délayer la levure dans un peu du mélange eau-lait, ajouter avec le reste du mélange et l'huile. Pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte souple. Couvrir et laisser doubler de volume à température ambiante.
- Préchauffer le four à 200 °C chaleur tournante (chaleur traditionnelle: 220 °C).
- Réserver un peu de pâte pour la tête. Abaisser la pâte sur un peu de farine en formant un cercle d'env. 30 cm de Ø. Couper la pâte en deux. Une description en images est disponible sur swissmilk.ch. Sur la plaque chemisée de papier sulfurisé, déplacer une moitié de pâte parallèlement à l'autre moitié de sorte qu'elles se touchent encore. Dans les deux demi-cercles de pâte, découper un «V» au milieu de la pâte sur env. 8 cm de long en partant du bord droit (sans couper jusqu'au bord arrondi).

Garniture

- Étaler une bande de sauce le long du bord arrondi. Ne pas disposer d'ingrédients au milieu du cercle (le long du «V»). Répartir les herbes, le fromage et le jambon sur la sauce.
- Rabattre les six triangles de pâte sur la garniture. Ajuster la pâte pour qu'elle ressemble à une chenille et former la tête avec la pâte réservée.
- Cuire 15-20 min au milieu du four chaud.

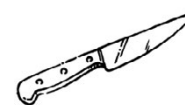
Sticks de mozzarella



Temps total
30 minutes

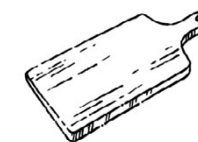
Préparation
30 minutes

Saison
janvier-décembre



COUPEAU

PLANCHE



POËLE



PAPIER MÉNAGE

PLAQUE DE FOUR



PAPIER SULFURISÉ

Ingédients

Sauce: 1 gousse d'ail finement hachée • beurre pour faire revenir • 5 tomates charnues coupées en dés ou tomates en boîte (pelati) • ½ cc de sucre • sel • poivre • 1 cs de persil haché • 1 cs de basilic
Sticks: 300 g de mozzarella suisse égouttée, coupée en bâtonnets de 2x7 cm • 2 œufs battus • sel • poivre • 50 g de farine • 100 g de chapelure • crème à rôtir

Sauce

- Faire revenir l'ail dans le beurre. Ajouter les tomates, faire revenir un instant. Ajouter le sucre, saler, poivrer et laisser mijoter 5-10 min à couvert.

Sticks

- Tamponner les bâtonnets de mozzarella avec du papier ménage. Battre les œufs avec une fourchette, saler, poivrer.
- Rouler les bâtonnets de mozzarella dans la farine, les passer dans l'œuf, puis dans la chapelure. Passer une seconde fois dans l'œuf et dans la chapelure.
- Préchauffer le four à 180 °C chaleur tournante (chaleur traditionnelle: 200 °C). Arroser les sticks de crème à rôtir, disposer sur une plaque chemisée de papier sulfurisé.
- Cuire 7-10 min au milieu du four jusqu'à ce que les sticks soient dorés.
- Ajouter le persil et le basilic à la sauce tomate et servir avec les sticks.

Chère famille Wieland, que faites-vous en hiver?

La famille Wieland travaille au rythme des saisons: au printemps, elle sème; en été et en automne, elle récolte, et en hiver, elle fabrique de délicieux produits à partir des aliments stockés. Découvrez dans les pages suivantes à quoi ressemble une journée d'hiver enneigée chez cette famille de l'Emmental.

Thom, 43 ans.
agriculteur passionné
par les espèces rares

Salome, 37 ans.
paysanne audacieuse
et fromagère

Lilou, 6 ans, aime
tous les animaux et
se dépenser



Les prairies d'un blanc scintillant s'étendent sur les douces collines de Röthenbach im Emmental. La neige crisse sous les chaussures de Thom Wieland, qui conduit son troupeau en ce matin d'hiver. Swiss Fleckvieh, Red Holstein et Simmental: la petite troupe composée de treize vaches trotte derrière l'agriculteur en direction du pâturage d'hiver de Grub, à 1020 mètres d'altitude.

Lilou, âgée de 6 ans, suit son papa au pâturage. Elle a l'habitude de s'occuper des animaux et sait tout ce qu'il se passe à la ferme. «Hier, un petit veau est né», raconte-t-elle toute fière. «Un jour, ce sera un bélier!» Son père sourit. «Tu veux dire un taureau.» Lilou secoue la tête. Et ajoute qu'il est tout chaud et tout doux. En ces froides journées, on imagine bien faire de cette chaude fourrure un compagnon de jeu. Lilou saute sur son vélo et démarre en trombe: la cour est son terrain de jeu.

Moins 10 degrés? Aucun problème

Les vaches, elles, aiment explorer bien tranquillement le pâturage saupoudré de neige, et ce, même par un froid glacial. «Ce sont des animaux, ils sont faits pour vivre dehors», explique Thom. «Des températures de moins dix degrés ne sont pas un problème pour les vaches.» Leur robe les protège du froid, et le fait d'être à l'extérieur renforce leur santé. Comme la plupart des agriculteurs en Suisse, Thom participe au programme de bien-être animal SRPA. Ce dernier est plus exigeant que les lois déjà très strictes en matière de bien-être animal et garantit aux animaux de nombreuses sorties toute l'année.

«Des températures de moins dix degrés ne sont pas un problème pour nos vaches.»

Thom Wieland



Travail manuel

Thom Wieland a une machine pour couper l'ensilage, mais il effectue encore beaucoup de tâches à la main.



Deux boules d'énergie

Lilou et le veau nouveau-né ont déjà des points communs.

Recharger les batteries

Un verre de lait de la ferme donne de l'énergie pour retourner au travail.

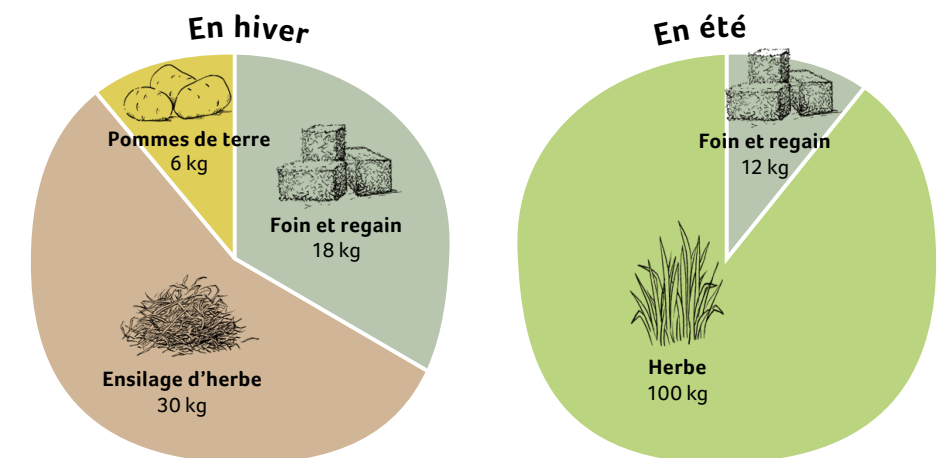


Des personnalités de taille

Toutes les vaches de la ferme ont un nom. Ici, c'est Alina.



AU MENU D'UNE VACHE CHEZ LES WIELAND (PAR JOUR)



EN QUELQUES MOTS...

Programme SRPA

Le programme de bien-être animal de la Confédération prévoit que les animaux passent au moins 26 jours par mois à l'air libre en été et au moins 13 jours en hiver. 88 % des vaches en Suisse bénéficient de ce programme volontaire.

Pro Specie Rara

La fondation Pro Specie Rara encourage la diversité des plantes cultivées et des animaux d'élevage. Son but est de maintenir un vaste pool génétique et de veiller à l'adaptabilité des plantes et des animaux aux nouvelles maladies ou conditions environnementales.

Bio Suisse

Le label Bio Suisse garantit une production durable et une transformation consciencieuse des denrées alimentaires. Les agriculteurs-trices travaillent avec l'engrais des animaux, renoncent aux produits chimiques de synthèse et recourent à des races et à des variétés de plantes robustes.

Foin/regain

La première coupe d'herbe séchée de l'année est appelée foin, les suivantes regain. Le regain est un peu plus court que le foin et contient plus de protéines.

Ensilage

On fabrique l'ensilage à partir d'herbe ou de maïs, par exemple. Le fourrage est stocké hermétiquement sous un plastique, en balles ou dans un silo. Les bactéries lactiques font fermenter le sucre des plantes et permettent de conserver le fourrage. Un peu comme la choucroute.



Un peu de douceur

Salome Wieland prélève la crème du lait pour fabriquer une friandise irrésistible.

Au pays des merveilles

Le magasin des Wieland est un petit paradis: on y trouve des sauces, des pâtes, de la viande, des tisanes et du bois d'allumage.



les accompagnateurs-trices. Le travail ne manque pas. La ferme abrite des ânes, des poneys, des lapins, des cochons laineux et d'autres animaux. Notamment des espèces rares soutenues par la fondation Pro Specie Rara, comme des chèvres col noir du Valais, des moutons d'Engadine et des moutons de Saas. En été, les Wieland cultivent du PurEpeautre, de l'amidonner, des lentilles et du maïs, le tout en qualité bio.

Un menu varié pour les animaux

Pour l'instant, il faut se remettre au travail. Parce qu'en hiver, il y a beaucoup à faire, surtout avec les vaches.

«Quand les fruits sont mûrs, il faut se dépêcher de les récolter et de les mettre en conserve.»

Salome Wieland

Celles-ci ne broutent plus au pâturage comme en été, il faut les nourrir. Au menu: du foin, du regain, de l'ensilage et des pommes de terre. Des patates? «Oui, elles contiennent de l'amidon et les vaches les digèrent bien, même crues», explique Thom. Les bétent les adorent, surtout si elles sont préalablement coupées en morceaux. Pour le reste du menu aussi, l'agriculteur doit mettre la main à la pâte avant que la nourriture finisse dans la bouche des vaches. Il descend le foin et le regain du fenil, tandis que l'ensilage provient du silo-couloir derrière la maison. L'agriculteur précise avec fierté: «100 % de notre fourrage vient de notre exploitation. Si les vaches ont besoin de plus de nutriments, elles reçoivent du son de notre PurEpeautre».

Produits avec du lait de la ferme

Traiter les animaux et les produits de leur ferme avec soin est une évidence pour les Wieland. En hiver, Salome a un peu plus de temps à consacrer à la précieuse matière première. Elle prélève avec précaution de la crème dans les grands récipients de lait cru qu'elle a remplis ce matin. «Nous en faisons des caramels à la crème pour notre magasin», déclare-t-elle. Une spécialité très appréciée. Le lait écrémé est donné aux veaux. Salome produit aussi du fromage de type fêta, de la mozzarella et du mascarpone. Elle fait aussi des fromages à l'huile. «Cette spécialité, on ne la trouve qu'à notre table», dit-elle avec un clin d'œil.

L'après-midi, les vaches retournent à l'étable. Elles prennent leur place habituelle, où la nourriture les attend et où elles pourront ruminer paresseusement. La traite commence à 17 heures – les vaches aiment être à l'heure, en été comme en hiver. Thom rit: «Elles aiment avoir leurs habitudes!»



Fait avec amour

Le magasin des Wieland donne aux visiteurs et visiteuses un aperçu des activités de la ferme.

Pleine puissance

Thom Wieland découpe une portion d'ensilage du silo-couloir avec sa machine.



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



QU'EST-CE QU'ON MANGE?

Bien manger ne rime pas forcément avec «complicé». La plupart de ces plats peuvent être préparés à l'avance. Réalisés avec de bons ingrédients locaux et de saison, ils plairont aux petits comme aux grands. Bon appétit!



CONSOMMÉ CÉLESTINE

⌚ Temps total 35 minutes

👩 Préparation 15 minutes

🌿 Saison janvier-décembre

Ingrédients pour 4 personnes

Pâte à crêpes: 100 g de farine • ¼ cc de sel • 1 œuf • 2 dl de mélange eau-lait (moitié-moitié) • beurre à rôtir

Consommé: 1 l de bouillon de légumes ou de viande • 200 g de légumes de saison, p. ex. carottes, poireaux, coupés en petits dés • sel • poivre • 2 cs de persil ou de ciboulette finement haché

- 1 Pâte à crêpes: mélanger la farine et le sel, former un puits. Battre l'œuf avec le mélange eau-lait. Ajouter à la farine. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Laisser reposer la pâte 15 min à couvert à température ambiante.
- 2 Consommé: chauffer le bouillon. Y ajouter les légumes désirés, les cuire 5-10 min.
- 3 Crêpes: dorer les crêpes dans le beurre à rôtir à l'aide d'une poêle antiadhésive. Les couper en fines lamelles et les incorporer à la soupe.
- 4 Décorer de fines herbes.



QUICHE AUX LARDONS ET AUX POIREAUX

⌚ Temps total 1 h 10

👩 Préparation 40 minutes

🌿 Saison janvier-décembre

Ingrédients pour 8 parts

moule à tarte de 28 cm de Ø • beurre pour le moule

Pâte (ou une pâte à gâteau au beurre prête à l'emploi):

250 g de farine • 1 cc de sel • 100 g de beurre froid en petits morceaux • 1 dl d'eau • 1 cs de vinaigre selon les goûts

Garniture: 100 g de lardons • 200 g de poireau coupé en fines lanières • 300 g de Gruyère AOP salé, grossièrement râpé • 2 œufs battus • 2,5 dl de lait • 1,8 dl de demi-crème pour sauces • poivre • noix de muscade • paprika

- 1 Mélanger la farine et le sel, ajouter le beurre. Sabler jusqu'à consistance homogène.
- 2 Former un puits, y verser l'eau et le vinaigre.
- 3 Amalgamer le tout sans pétrir à l'aide d'un racloir à pâte.
- 4 Disposer la pâte entre deux feuilles de papier sulfurisé, aplatis légèrement, abaisser à la taille du moule. Foncer le moule, découper la pâte et le papier excédentaires. Retirer le papier supérieur. Égaliser les bords. Réserver 30 min au frais.
- 5 Préchauffer le four à 180 °C chaleur tournante (chaleur traditionnelle: 200 °C).
- 6 Piquer la pâte avec une fourchette. Garniture: faire revenir les lardons sans matière grasse dans la poêle, ajouter le poireau et cuire 2 min. Mélanger le reste des ingrédients. Incorporer les lardons et le poireau. Répartir la garniture sur le fond.
- 7 Cuire 30-40 min dans le bas du four chaud.

RISOTTO D'ORGE AUX LÉGUMES

⌚ Temps total 1 heure

👩 Préparation 1 heure

🌿 Saison janvier-décembre

Ingrédients pour 4 personnes




1 oignon haché • beurre ou crème à rôtir • 1 petit poireau coupé en rondelles • 3 carottes coupées en dés • ½ céleri-rave coupé en dés • 150 g d'orge perlé • 6 dl de bouillon • sel • poivre • romarin haché • marjolaine hachée • 4 cs de petits pois surgelés • 100 g de fromage râpé, p. ex. Sbrinz AOP ou Gruyère AOP • fines herbes pour garnir

- 1 Faire revenir l'oignon dans le beurre à rôtir, ajouter les légumes et l'orge, faire revenir un instant. Verser le bouillon peu à peu. Ajouter les épices et les fines herbes, laisser mijoter env. 40 min en remuant de temps en temps. Ajouter du bouillon si nécessaire.
- 2 Incorporer les petits pois peu avant la fin de la cuisson, rectifier l'assaisonnement. Ajouter la moitié du fromage, mélanger et garnir de fines herbes. Accompagner le risotto du reste de fromage.





LASAGNES FAÇON CHILI CON CARNE

 Temps total 1 h 10 minutes
  Préparation 50 minutes
  Saison janvier-décembre

Ingrédients pour 4 personnes

plat à gratin de 25 × 35 cm • beurre pour le plat

14 feuilles de lasagne • 170 g de Tilsit, de fromage à la crème Luzerner grossièrement râpé ou de Gruyère AOP râpé

Sauce à la viande hachée: 300 g de viande hachée de bœuf • beurre à rôtir • 1 oignon haché • 1 gousse d'ail hachée • 3 cs de concentré de tomates • 400 g de tomates pelées • 1,5 - 2 dl de vin rouge ou de bouillon • sel • ½ cc de piment concassé ou de piment en poudre • 1 cc de thym ou d'origan • 140 g de grains de maïs en conserve égouttés • 140 g de haricots rouges cuits, rincés et égouttés

Sauce blanche: 200 g de crème acidulée • 150 g de séré • 1 dl de lait • ½ cc de sel • poivre

1 Sauce à la viande hachée: saisir la viande dans le beurre à rôtir chaud. Ajouter l'oignon et l'ail, faire revenir brièvement. Ajouter le concentré de tomates, les tomates pelées, le vin rouge ou le bouillon, assaisonner. Laisser mijoter 10-15 min. Ajouter le maïs et les haricots. Rectifier l'assaisonnement.

2 Sauce blanche: mélanger tous les ingrédients, rectifier l'assaisonnement.

3 Monter les lasagnes en procédant par couches: superposer la sauce à la viande hachée, la sauce blanche, le fromage et les feuilles de lasagnes (trois couches) dans le plat à gratin. Terminer par une couche de sauce à la viande hachée et de sauce blanche. Parsemer de fromage.

4 Glisser au milieu du four froid et cuire 25-30 min à 200 °C chaleur tournante (chaleur traditionnelle: 220 °C).




Remarque: Les lasagnes peuvent être congelées par portions. Conservation: trois mois. Laisser décongeler, puis réchauffer dans une poêle à couvert avec un peu de beurre à rôtir ou dans un steamer.

Astuce

Les lasagnes et les gratins sont parfaits pour les journées bien remplies, car ils peuvent être préparés à l'avance. Vous pouvez soit les précuire le matin et terminer la cuisson le soir, soit cuisiner le double de quantité, en congeler une partie et la sortir du congélateur en cas de besoin.



POËLÉE DE SPÄTZLI AUX LÉGUMES

 Temps total 45 minutes
  Préparation 45 minutes
  Saison octobre-février

Ingrédients pour 4-6 personnes

passoire à spätzli ou râpe à rösti • écumoire

Pâte à spätzli: 500 g de farine • 2,5 dl de lait • 5 œufs • sel • poivre • 100 g de beurre pour dorer

Légumes: 1 oignon émincé • 30 g de beurre • 200 g de courge (potimarron, butternut ou courge musquée, p. ex.) coupée en dés • 200 g de carottes coupées en dés ou d'autres restes de légumes • 1 dl de bouillon ou de vin blanc • 3 dl de crème • 100 g de chou frisé non pommé (chou kale) coupé en lanières • sel • poivre • 1 pincée de cardamome en poudre • 1 cs de curry

1 Pâte à spätzli: dans un saladier, mélanger la farine, le lait et les œufs jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Saler, poivrer.

2 Faire bouillir une grande quantité d'eau salée et remplir un saladier d'eau froide. Mettre la pâte à spätzli par portion sur la passoire à spätzli ou la râpe à rösti et faire passer à travers les trous dans l'eau bouillante. Cuire les spätzli à l'eau frémissante jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface. Les retirer avec l'écumoire, bien les égoutter et les placer dans le saladier d'eau froide.

3 Dorer les spätzli dans le beurre, réserver dans un saladier.

4 Dans une poêle, faire revenir les oignons dans le beurre. Ajouter les dés de courge et de carotte, cuire env. 5 min à feu doux. Mouiller avec le bouillon ou le vin blanc, ajouter la crème, laisser frémir 5 min. Ajouter le chou et cuire encore 5 min. Ajouter les spätzli, mélanger et rectifier l'assaisonnement.

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

Grâce à leur 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 et beauté, de la récup' et des travaux ménagers.

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



Gingembre avec Debora Heusser



En infusion ou dans les biscuits, le gingembre est devenu un ingrédient très apprécié chez nous ces dernières années. Un morceau de gingembre parcourt un long chemin avant d'arriver dans nos rayons. Pourtant, avec un peu de patience, il est assez facile de cultiver du gingembre ou même du curcuma sur le rebord d'une fenêtre. Le printemps est le meilleur moment pour se lancer. Pour cela, il vous faut un rhizome de gingembre bio le plus frais et ferme possible, avec de petits bourgeons. Scannez le code QR pour voir la marche à suivre détaillée!



Biscuits à la cannelle avec Flavia Ursprung

Comme beaucoup d'autres aliments, la cannelle peut être toxique en grande quantité. Cela est dû à la substance aromatique qu'elle contient, la coumarine, qui peut endommager le foie. Tout est une question de variété: la véritable cannelle est produite à partir de l'écorce du cannelier de Ceylan. Comme la demande pour cette épice a fortement augmenté, on utilise aujourd'hui aussi la cannelle de Chine, ou cannelle cassia. La cannelle de Ceylan ne contient que de petites quantités de coumarine et est donc inoffensive. La cannelle cassia, elle, en contient des quantités nettement plus importantes.



DIY – boîte à biscuits avec Rahel Brüttsch



Une boîte à biscuits faite maison à partir d'une boîte de conserve: voilà une chouette idée pour un Noël écolo! Elle fera un joli emballage cadeau de dernière minute. Le plus important, c'est d'ouvrir la boîte de conserve avec un ouvre-boîte qui ne rend pas les bords coupants. Une fois la boîte vidée, on la peint à la bombe ou avec de la peinture acrylique et on la décore à volonté. Un emporte-pièce fixé au pistolet à colle sur le couvercle sert de poignée. Scannez le code QR pour voir la marche à suivre détaillée!



Conserver les biscuits de Noël avec Silvia Amaudruz

Les boîtes en fer blanc et les bocaux sont le meilleur moyen de conserver les biscuits. Séparer les biscuits par sorte pour éviter que les goûts ne se mélangent.



TRANCHES DE L'ÉTUDIANT avec Migga Fallet

🕒 Temps total 50 minutes 🍳 Préparation 15 minutes 🌿 Saison janvier-décembre

Ingrédients pour 18 parts

sac de congélation • moule de 24 x 20 cm • papier sulfurisé

Pâte: 300 g de biscuits durs, p. ex. Petit Beurre, biscuits à l'avoine, milanais • 6 œufs • 125 g de sucre • 100 g de chocolat noir fondu • 100 g de farine blanche • 150 g de noisettes moulues • 200 g de beurre fondu, légèrement refroidi

Glaçage: 100 g de chocolat noir • 25 g de beurre • 50 g de sucre glace

- 1 Mettre les biscuits dans le sac de congélation. Les émietter ou écraser en fines miettes avec le rouleau à pâtisserie.
- 2 Battre les œufs et le sucre en mousse à l'aide d'un batteur électrique jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporer le chocolat. Incorporer la farine, les noisettes et les biscuits. Ajouter le beurre, mélanger. Si la pâte est très ferme, ajouter une tombée de crème.
- 3 Préchauffer le four à 160 °C chaleur tournante (chaleur traditionnelle: 180 °C).
- 4 Verser la pâte dans le moule chemisé de papier sulfurisé.
- 5 Cuire 35-40 min dans le bas du four chaud.
- 6 Sortir du four et laisser légèrement refroidir dans le moule ou sur une grille.
- 7 Glaçage: faire fondre le chocolat, le beurre et le sucre glace à feu doux dans une casserole ou au bain-marie. Napper le gâteau de glaçage, laisser refroidir et couper en morceaux.

De l'herbe à foison en Suisse, pays d'herbages.



Trop fort: plus des deux tiers des surfaces utilisées par l'agriculture en Suisse sont des herbages. C'est idéal pour la production laitière.
swissmilk.ch/pays-d-herbages

Suisse. Naturellement.



swissmilk