

swissmilk

FAMILY

Concours

GAGNEZ UN BON REKA
d'une valeur de
CHF 2000.-

p. 17



Vite fait, bien fait

Des repas équilibrés avec des produits prêts à l'emploi

Camping à la ferme

Un séjour inoubliable
en perspective

Cuisiner avec les enfants

Pizza maison en
trois étapes

Joyeux anniversaire!

Des gâteaux d'anniversaire
pour toutes les envies



LA SOIRÉE EST SAUVÉE!

C'est le soir, la famille est au complet, et tous n'ont qu'une chose en tête: manger! Pas le temps de faire des spätzli maison. Notre rédaction a donc eu l'idée de créer, pour ces occasions, des repas aussi équilibrés que possible à partir de produits tout prêts. J'ai ainsi découvert des recettes délicieuses et rapides à réaliser!

Si vous cherchez une chouette activité à faire en famille, pourquoi ne pas aller camper à la ferme, comme dans notre reportage à Müswangen? Aventures et belles surprises attendent les campeurs et campeuses.

Et pour mettre des étoiles dans les yeux des enfants, craquez pour nos gâteaux d'anniversaire! Bateau pirate, dinosaure ou vache Lovely, ces gâteaux pleins de fantaisie sont faciles à réaliser et délicieux, bien sûr. Vivement la prochaine fête!

Je vous souhaite une bonne lecture et beaucoup de plaisir avec nos recettes!

Irina

Irina Kaeser

Responsable de projet Santé chez Swissmilk, diététicienne BSc



4

Repas rapides

Associer les ingrédients frais et les produits tout prêts.



20

Miam, une pizza!

Avec notre recette, les enfants préparent eux-mêmes leur pizza.



24

Camping à la ferme

Dodo sous la tente, vie à la ferme et animaux: c'est le camping 3 en 1.

14 Boisson énergisante naturelle

En plus d'être désaltérant, le babeurre apporte de précieuses protéines.

16 De saison

Découvrez et savourez les fruits et légumes de saison.

18 Le camping autrement

Dessin à colorier: les activités à la ferme.

35 Raphael et Jenny

Un fils d'agriculteur et sa vache préférée.

30

Rêves d'enfants

Recettes et instructions pour des gâteaux d'anniversaire enchanteurs.



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



Pimper les produits tout prêts

Ça va aussi d'y passer peu de temps!

Travail, école, sport: dans un quotidien chargé, il reste parfois peu de temps pour cuisiner. Les produits prêts à l'emploi sont une option pratique. Pour les transformer en un repas équilibré, il vaut la peine de les compléter par des ingrédients frais. Et en un clin d'œil ou presque, le repas est prêt!

Dans un quotidien bien rempli entre vie de famille, travail, école et sport, il reste souvent peu d'espace pour passer des heures en cuisine. Quand le temps manque, les produits tout prêts sont une solution pratique: il suffit de venir y ajouter une touche finale pour avoir un bon repas.

Le principe de base concernant ces produits: plus la liste d'ingrédients est courte, plus c'est sain. Les produits prêts à l'emploi existent sous de nombreuses formes. Certains sont ultra-transformés et contiennent beaucoup de graisses, de sel, de sucre et d'additifs, comme les pizzas, les croissants au jambon ou les cakes tout prêts. Mais d'autres produits transformés ont une meilleure composition, comme les gnocchis, les petits pains précuits ou les flocons de pommes de terre. En les associant à des ingrédients frais (légumes, fruits, produits laitiers, œufs ou noix), on ajoute de la valeur aux produits tout prêts et on les rend aussi meilleurs.

Ainsi, un petit pain précuit tout simple agrémenté de légumes, de sauce tomate et de fromage se métamorphose en bonnes petites pizzas. Et les gnocchis du rayon frais retrouvent des couleurs grâce à une sauce à base de tomates cerises fraîches. Une poignée de salade, de crudités ou d'herbes aromatiques apportent de la fraîcheur au plat, ainsi que de précieux nutriments.

Toute la famille en profite: des produits prêts à l'emploi rapides à préparer et le plaisir de manger un repas fraîchement cuisiné. Bon appétit!



PRÊT EN
25 MINUTES



AVEC DES BAGUETTES
OU DES BALLONS

croustillant



PETITS PAINS PIZZA VÉGÉTARIENS

Ingrédients pour 4 personnes ou 12 pièces

papier sulfurisé

2 baguettes ou 6 petits pains précuits

Garniture: 140 g de grains de maïs égouttés • 400 g de légumes, p. ex. carottes, tomates, poivrons, coupés en petits dés (0,5 cm) • 250 g de fromage râpé, p. ex. Gruyère ou Emmentaler AOP • 2 dl de sauce tomate • sel • poivre

- 1 Préchauffer le four à 170 °C chaleur tournante (chaleur traditionnelle: 190 °C).
- 2 Couper les petits pains en deux.
- 3 Garniture: mélanger tous les ingrédients, saler, poivrer.
- 4 Répartir généreusement la garniture sur les petits pains. Bien appuyer.
- 5 Cuire 15-20 min au milieu du four chaud.



«J'adore la pizza!
Avec le pain dessous, ça change un peu.»

Emma, 5 ans



PRÊT EN
30 MINUTES



AVEC DES SPÄTZLI

fondant



GRATIN DE SPÄTZLI AUX LÉGUMES

Ingrédients pour 4 personnes

plaque de four • papier sulfurisé

600 g de spätzli frais • 250 g de fromage râpé, p. ex. Gruyère ou Emmentaler AOP • 600 g de légumes congelés, p. ex. chou-fleur ou brocoli • ½ cc de sel • poivre • 1,25 dl de lait

- 1 Déposer les spätzli, le fromage et les légumes sur une plaque chemisée de papier sulfurisé, assaisonner, mélanger le tout. Verser le lait par-dessus.
- 2 Enfourner au milieu du four froid et cuire 20-25 min à 200 °C chaleur tournante (chaleur traditionnelle: 220 °C).

Astuce pratique

Le frigo est vide? La solution de secours se trouve peut-être au congélateur. Les légumes surgelés sont bien pratiques, et ils contiennent plein de vitamines et de minéraux, car ils sont congelés directement après la récolte. Bien qu'ils soient découpés et conditionnés, on considère qu'ils ont subi une transformation minimale.

PRÊT EN
20 MINUTES



AVEC DES GNOCCHI

onctueux

La faim justifie les moyens

Pour apaiser une faim pressante, donnez aux enfants quelques bâtonnets de légumes ou des morceaux de fruits avec un dip au séré. Ils auront ainsi quelque chose de sain dans le ventre. Et vous pouvez préparer le repas tranquillement.



GNOCCHI À LA SAUCE TOMATE

Ingrédients pour 4 personnes

1 oignon finement haché • beurre à rôtir • 400 g de tomates pelées concassées ou de tomates • 1-2 cc d'herbes aromatiques italiennes • ½ cc de sel • poivre • 700 g de gnocchi • 500 g de tomates cerises coupées en deux • 160 g de perles de mozzarella suisse ou de mozzarelline • ½ bouquet de basilic haché

- 1 Faire revenir l'oignon dans le beurre à rôtir. Ajouter les tomates pelées, le sel et le poivre, porter à ébullition.
- 2 Réduire le feu. Verser les gnocchi dans la sauce, laisser mariner. Remuer de temps en temps.
- 3 Incorporer les tomates cerises, laisser mijoter brièvement.
- 4 Répartir la mozzarella par-dessus, laisser mijoter à couvert jusqu'à ce qu'elle soit fondue. Servir avec du basilic.

SALADE DE TORTELLINI ET SAUCE AU YOGOURT

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de tortellini frais

Sauce: 3 cs de yogourt • 3 cs de demi-crème ou d'huile de colza • 2-3 cs de vinaigre de vin blanc • ½ cc de sel • poivre

Salade: 2 carottes coupées en fines rondelles ou grossièrement râpées • ½ concombre coupé en deux, puis en fines rondelles • 2 tomates coupées en petits dés • 140 g de grains de maïs égouttés • 100 g de fromage suisse coupé en petits dés (0,5 cm)

- 1 Préparer les tortellini selon les indications de l'emballage. Égoutter.
- 2 Sauce: mélanger tous les ingrédients. Saler et poivrer. Mélanger les tortellini avec la sauce. Laisser légèrement refroidir.
- 3 Salade: mélanger les carottes, le concombre, les tomates, le maïs et les dés de fromage avec les tortellini.

Remarque: Remplacer tous les tortellini ou une partie par d'autres pâtes.



«Le four est mon meilleur allié quand j'ai besoin d'un repas facile et rapide.»

Monika, 34 ans



PRÊT EN
20 MINUTES



AVEC DES TORTELLINI

coloré





multiculti

TORTILLAS FAÇON TARTE FLAMBÉE

Ingrédients pour 4 personnes

2 plaques de four • papier sulfurisé

4-6 tortillas complètes • 150 g de fromage frais • 160 g de lardons • 1 oignon coupé en deux, puis en rondelles • sel • poivre • 4 carottes coupées en spirales ou grossièrement râpées • 2-3 cs de ciboulette finement ciselée

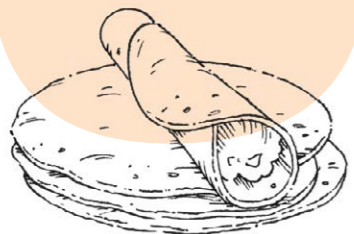
- 1 Préchauffer le four à 190 °C chaleur tournante (chaleur traditionnelle: 210 °C).
- 2 Déposer deux tortillas sur chacune des plaques chemisées de papier sulfurisé, les badigeonner de 2 cs de fromage frais chacune. Répartir les lardons et l'oignon par-dessus, assaisonner.
- 3 Cuire env. 10 min dans le four chaud jusqu'à ce que le bord des tortillas commence à brunir. Selon le four, échanger les plaques à la moitié de la cuisson.
- 4 Sortir du four, répartir les carottes et la ciboulette par-dessus, servir chaud.

On s'intéresse au verso!

Retournez le produit et jetez un œil à la liste des ingrédients. Un réflexe malin, surtout pour les aliments qu'on achète régulièrement. En règle générale, moins il y a d'ingrédients, mieux c'est. Et rappelez-vous que le premier ingrédient de la liste est présent en plus grande quantité.



PRÊT EN
20 MINUTES



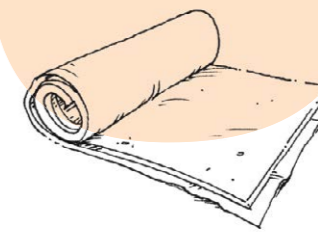
AVEC DES TORTILLAS COMPLÈTES



bien roulés



PRÊT EN
30 MINUTES



AVEC UNE PÂTE FEUILLETÉE
AU BEURRE

ESCARGOTS EN PÂTE FEUILLETÉE AUX ÉPINARDS



Ingrédients pour 4 personnes

500 g d'épinards surgelés • 1 cc de sel • poivre • 1 abaisse rectangulaire de pâte feuilletée au beurre • 250 g de séré

- 1 Préchauffer le four à 200 °C chaleur tournante (chaleur traditionnelle: 220 °C).
- 2 Laisser décongeler les épinards toute une nuit au réfrigérateur, ou les décongeler au micro-ondes ou dans une casserole. Enlever l'eau. Saler et poivrer.
- 3 Dérouler la pâte feuilletée et la placer sur la plaque avec le papier sulfurisé. Tartiner la pâte de séré. Répartir les épinards uniformément par-dessus.
- 4 Enrouler le rectangle de pâte sur sa longueur. Couper le rouleau en 12 tranches de même épaisseur. Les déposer sur le papier sulfurisé en les espaçant suffisamment.
- 5 Cuire 15-20 min au milieu du four chaud.



«Ma recette préférée! C'est toujours moi qui étale le séré sur la pâte. Et puis, on peut les manger avec les doigts. S'il en reste, on en a parfois pour le goûter.»

Sofia, 6 ans



généreux

PITAS FARCIS AU POULET ET AUX LÉGUMES

Ingrédients pour 4 personnes

4 pains pita préparés selon les indications de l'emballage

Farce: 4-6 feuilles de salade coupées • 2 tomates coupées en deux, puis en tranches • ½ concombre coupé en rondelles • carottes grossièrement râpées • 120 g de rouleaux de fromage à rebibes • 200 g de blancs de poulet en tranches

Sauce: 150 g de séré • 1 cs de ketchup ou de concentré de tomates • sel • poivre

1 Inciser les pains pita pour les farcir de sorte qu'ils tiennent encore ensemble. Farcir avec tous les ingrédients.

2 Sauce: mélanger tous les ingrédients, assaisonner. Verser sur la farce.



«Pour moi, c'est très important que mes enfants mangent sainement. Même quand on n'a pas le temps.»

Torben, 36 ans



PRÊT EN
15 MINUTES



AVEC DES PAINS PITA

Interview

«Les enfants mangent ce dont ils ont besoin»

Ronia Schiftan, psychologue MSc en psychologie de l'alimentation



Si on leur laissait le choix, beaucoup d'enfants mangeraient des pâtes tous les jours. Comment faire pour qu'ils mangent plus sainement?

Rien du tout. Les enfants mangent de manière intuitive. Ils doivent pouvoir développer leurs propres habitudes alimentaires; ils prennent ce dont ils ont besoin. Ils sont nombreux à avoir des phases où ils adorent un plat en particulier, et puis ça passe, sans que cela ne leur fasse de mal.

Pourquoi les légumes sont-ils un problème pour tant d'enfants?

Quand un enfant goûte quelque chose de nouveau, que ce soit un légume ou autre, il doit apprendre, ce qui lui demande de l'énergie. Et il est difficile d'apprendre quand les batteries sont vides et que l'on a faim, précisément à l'heure du dîner ou du souper. La préparation du repas offre de bien meilleures conditions: les enfants ne sont pas encore affamés et se trouvent au plus proche de l'action. Ils peuvent couper les poivrons. Goûter un morceau. Ils ont alors davantage de contrôle sur la nourriture et sont plus en confiance. Voilà pourquoi on suggère de ne pas mélanger les aliments dans l'assiette: les enfants comprennent ainsi plus facilement ce qu'on leur sert.

Un sujet de dispute récurrent, ce sont les sucreries. Comment apaiser ce sujet?

En évitant de cataloguer les aliments comme «bons» ou «mauvais». Les aliments ne doivent pas être jugés selon une échelle de valeurs. Par ailleurs, il ne faudrait pas utiliser les sucreries comme un instrument d'éducation, en disant par exemple: «Tu auras droit à un biscuit si tu manges tes petits pois», car l'enfant apprend qu'il doit

manger ce qui est «mauvais» pour accéder à ce qui est «bon». Les petits pois sont alors aussitôt relégués au rang de «mauvais». Je conseille aux parents de poser le gâteau sur la table, tout simplement, et de voir ce qu'il se passe. Si l'enfant demande une immense part de gâteau au chocolat, on peut la lui donner. Il remarquera tout seul qu'elle était trop grande. Et en tant que parent, on peut simplement le constater, sans grandes discussions. La prochaine fois, l'enfant saura mieux ce dont il a besoin. Pour tout ce qui est sucré, il vaut mieux modérer qu'émettre un jugement de valeur. On peut ainsi demander: «As-tu vraiment faim ou en as-tu plutôt envie?»

«Les sucreries ne doivent pas servir d'instrument de pouvoir.»

De nombreux parents ont des exigences élevées en matière de nourriture. Et ils ont mauvaise conscience quand ils sortent une pizza toute prête du frigo. À raison?

Non! Bien sûr qu'il est préférable pour la santé de ne pas manger des plats préparés tous les jours, ce qui serait d'ailleurs aussi très ennuyeux.

Mais il est plus important que l'am-

biance soit bonne: avec une table détendue, on mâche mieux, on mange plus consciemment, et les quantités dont on a vraiment besoin. Autre point important: ne pas forcer un enfant à terminer son assiette. S'il sent qu'il a assez mangé, son corps lui envoie un signal très important qu'il faut respecter. Ensuite, l'enfant devrait pouvoir quitter la table. C'est aussi plus relaxant pour les parents!

D'autres astuces?

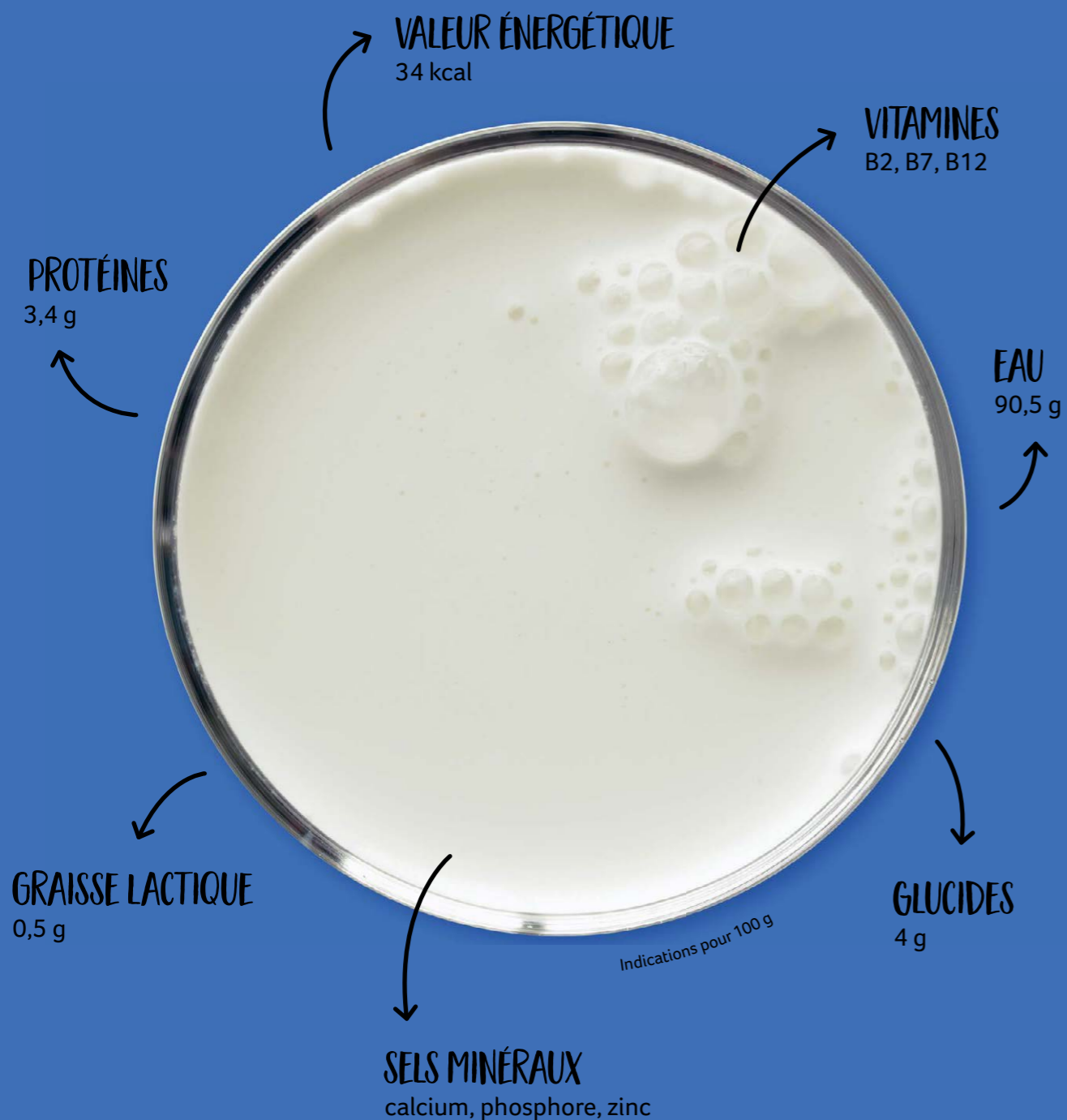
Écoutez notre podcast avec les blogueuses et mamans @mrsmartinezcooks et @nutritionbyaurelia.



À la loupe

BABEURRE

Le babeurre a plus d'une corde à son arc. En plus d'être une excellente boisson désaltérante, il fait du bien aux os et aux muscles. Le babeurre se savoure nature. Il trouve aussi sa place dans des plats chauds et froids, dans des recettes allant de la soupe au dessert.

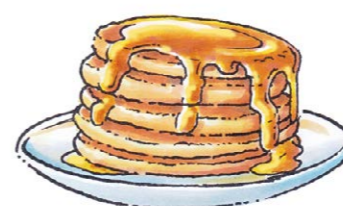


PUISSANCE DEUX

Les muscles apprécient le babeurre pour deux raisons: les protéines de petit-lait et la caséine. Ces deux protéines se complètent bien, puisque la première atteint les muscles rapidement, et la seconde, lentement. Associées au sport, ces protéines sont une nourriture idéale pour vos muscles.

PAS FAN DE LA CHALEUR

Le babeurre peut remplacer la crème ou le lait dans de nombreuses recettes. Le résultat est plus frais et acidulé. Mais attention: le babeurre ne résiste pas à la chaleur. Il faut toujours l'ajouter à un plat chaud à la toute fin de la cuisson; sinon, il caille.



PANCAKES AU BABEURRE

Mélanger 200 g de farine, 2 cc de poudre à lever, ¼ cc de sel, 1½ cs de sucre et ½ sachet de sucre vanillé. Ajouter 2 dl de babeurre et 2 œufs battus, mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Chauffer du beurre ou de la crème à rôtir dans une poêle. À l'aide d'une cuillère à soupe, verser la pâte par portion dans la poêle chaude de manière à former de petits pancakes. Dorer à feu moyen sur les deux faces, réserver au chaud.

BON POUR L'ESTOMAC

Même si le babeurre contient du lactose, les personnes intolérantes le supportent souvent bien. En effet, la fermentation à l'œuvre lors de sa production transforme une partie du lactose en acide lactique. Il n'existe pas de babeurre sans lactose. Le mieux, c'est d'essayer pour voir si vous le supportez.

TOUCHE DE FRAÎCHEUR

Le babeurre contient de l'acide lactique. Sa saveur légèrement acidulée apporte une touche de fraîcheur aux plats. Avez-vous déjà essayé une purée de pommes de terre au babeurre avec du cresson et des radis? Le babeurre confère aussi cette note de fraîcheur aux soupes, aux sauces à salade et aux pancakes.

6 DEGRÉS

Conserver le babeurre au réfrigérateur à env. 6 °C. Comme d'autres produits laitiers, le babeurre est parfois encore bon après la date indiquée. S'il sent bon, a bon goût et a l'air normal, vous pouvez le boire. Une fois l'emballage ouvert, consommer le babeurre dans les trois jours.

DURABLE

Si on fouette de la crème, la graisse se sépare du liquide. La matière grasse, c'est le beurre, et le liquide obtenu, le babeurre. Ce sous-produit de la fabrication du beurre est ainsi tout à fait durable.

4500

On profite des bienfaits du babeurre depuis plus de 4500 ans. Les Sumériens, les Égyptiens, les Indiens et les Babyloniens connaissaient déjà cette boisson rafraîchissante et nourrissante – faut-il rappeler que les pyramides ont été construites à cette époque?



PLUS D'UNE CORDE À SON ARC

Étancher la soif tout en nourrissant les muscles? C'est une mission pour le babeurre! Sa part élevée en eau et en protéines, mais faible en matière grasse, fait de lui une boisson idéale pour se désaltérer. Le babeurre est aussi bon pour le système immunitaire: notre intestin apprécie la présence de ses bactéries lactiques.

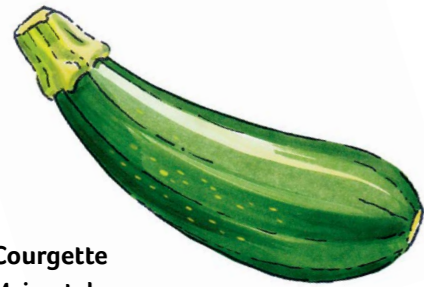
Recettes avec du babeurre
Saviez-vous que le babeurre est aussi super pour la pâtisserie? Faites l'essai!



Récolte de printemps

Le vert est partout, même dans nos plates-bandes! Voici un florilège d'informations et d'astuces sur les fruits et légumes de saison.

NOUS ❤️ CUISINER LOCAL & DE SAISON



Courgette
Mai-octobre

Les courgettes et la menthe se marient à merveille dans une salade. L'huile de colza ou la crème à rôtir, le citron et le thym la subliment sur le grill.



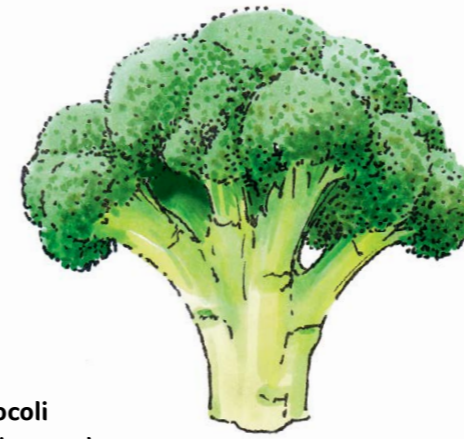
Fenouil
Mai-novembre

Ce légume aux allures de gros dur est étonnamment fragile. Attention lors du transport et du stockage.



Chou-fleur
Mai-novembre

Le chou préféré des Suisses reste beau blanc si on ajoute un peu de lait dans l'eau de cuisson.



Brocoli
Mai-novembre

Le brocoli vous fait penser à l'hiver? C'est pourtant un légume d'été. Il pousse de mai à novembre en Suisse.



Rhubarbe
Avril-juin

La rhubarbe est un délicieux légume de printemps. Son goût en fait la star des gâteaux, compotes et autres desserts. Profitez-en sans attendre!



Concombre
Avril-septembre

Astuce: bien laver la peau et la manger, car elle contient plein de minéraux.



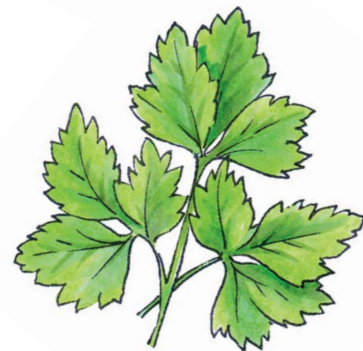
Fraises
Mai-septembre

Test de fraîcheur: soulevez la barquette. Des traces de jus au fond indiquent une surmaturité.



Pak-choï
Avril-novembre

Coupé en morceaux et saisi au wok, ou déposé entier sur le grill: le pak-choï est meilleur lorsqu'il est encore un peu croquant.



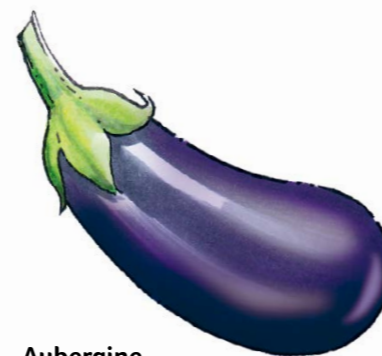
Persil
Mai-novembre

Le persil plat a un goût plus intense que le persil frisé, mais il flétrit plus vite.



Basilic
Avril-septembre

Ajouté au plat après la cuisson, il conserve tout son arôme et toute sa couleur.



Aubergine
Avril-octobre

Une seule et même famille: la tomate et l'aubergine sont toutes deux des solanacées et des baies.



Tomate
Avril-novembre

À stocker séparément: les tomates produisent un gaz qui accélère la maturation des fruits et légumes.

Quels sont les fruits et légumes de saison?

Le calendrier des saisons est désormais encore plus lisible. Pour vous aider à acheter de saison!



GAGNEZ UN BON REKA D'UNE VALEUR DE CHF 2000.-

Gagnez de super prix tout au long de l'année pour vous et votre famille: chaque mois, 50 cadeaux et 1* des vacances Reka en famille dans le lieu de votre choix d'une valeur de CHF 2000.-. Pour participer, répondez correctement à la question.

QUESTION

Combien de portions de lait et de produits laitiers par jour sont recommandées aux enfants et aux adultes?



Camping à la ferme

Le bon air frais de la campagne, des animaux facétieux, un magasin avec de délicieux produits et plein d'aventures: le camping au Bendlihof, c'est tout ça à la fois.



À portée de main

Une envie de légumes frais? Même pas besoin d'aller au magasin pour la combler. Le jardin est à deux pas. Les campeurs et campeuses peuvent se servir à tout moment.



Regarder les vaches ruminer

Il y a quelque chose de très méditatif à observer les vaches qui paissent et qui ruminent paisiblement. Saviez-vous que pour arracher l'herbe, les vaches l'entourent avec leur langue et tirent, sans utiliser leurs dents? Regardez bien la prochaine fois!



Au coin du feu

Un réchaud à gaz, c'est bien, mais rien ne vaut un bon feu de camp. Il permet de griller à la perfection les saucisses achetées au magasin de la ferme. Et il dégage une chaleur agréable lorsque le soleil s'est couché.

À tes crayons!
Mets de la couleur et de la vie dans cette scène de camping à la ferme.

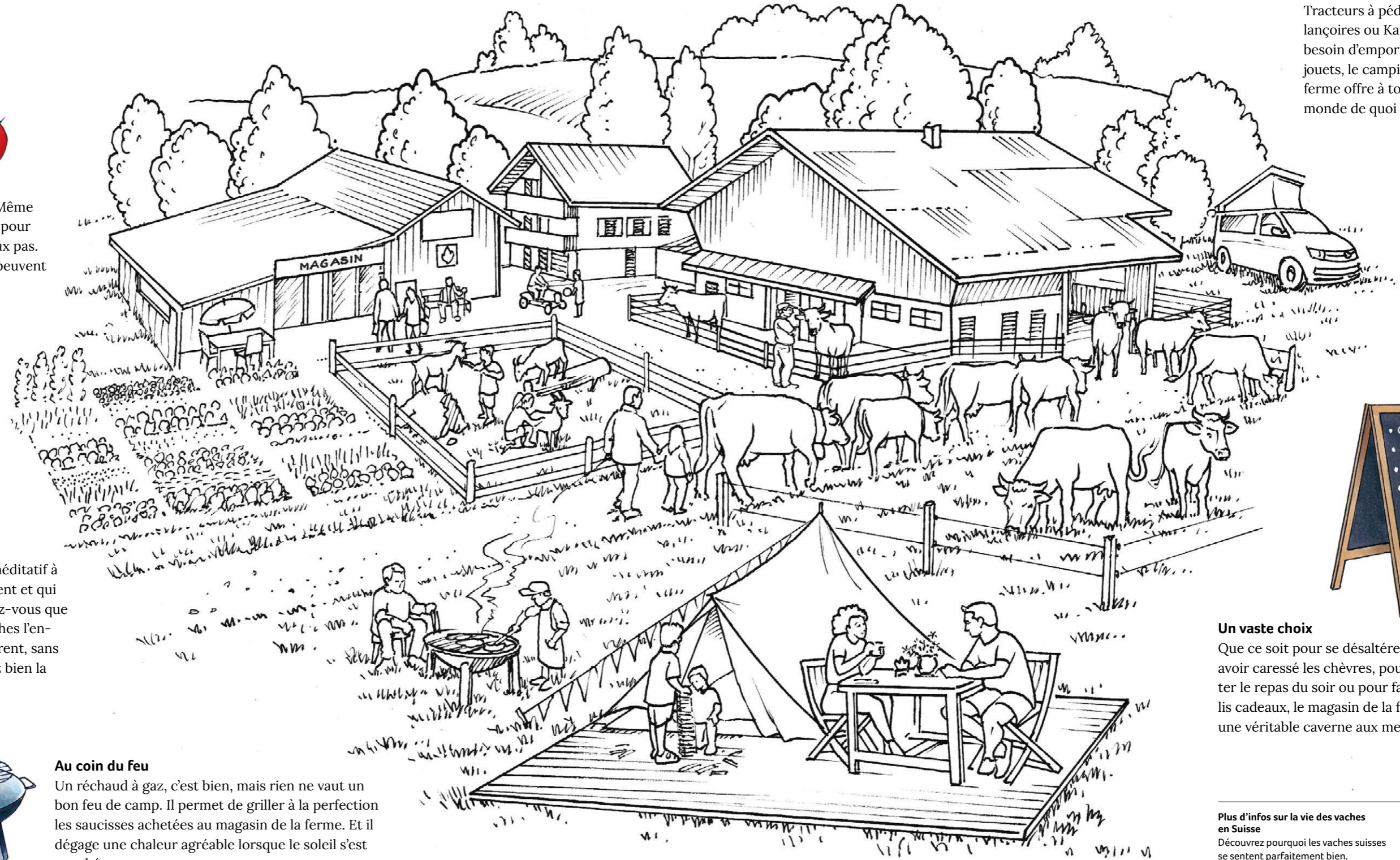
Visite au petit zoo

Il y a toujours de l'animation chez les chèvres. Surtout lorsqu'un bipède se trouve dans l'enclos! Qui leur tendra la meilleure herbe? Attention, les chèvres sont exigeantes et n'acceptent que les brins les plus délicats!



Terrain de jeu

Tracteurs à pédales, balançoires ou Kapla: pas besoin d'emporter ses jouets, le camping à la ferme offre à tout le monde de quoi s'amuser.



Un vaste choix

Que ce soit pour se désaltérer après avoir caressé les chèvres, pour compléter le repas du soir ou pour faire de jolis cadeaux, le magasin de la ferme est une véritable caverne aux merveilles.

Plus d'infos sur la vie des vaches en Suisse
Découvrez pourquoi les vaches suisses se sentent parfaitement bien.



Les enfants en cuisine

Recettes faciles pour pizzaiolos en herbe

Une pâte croustillante, une sauce parfumée et une garniture choisie par l'enfant: nous vous montrons comment préparer très simplement une pizza pour toute la famille. À vos tabliers, sortez la farine, on commence par la pâte!

Pâte à pizza



PLAQUE DE FOUR



BALANCE



SALADIER



PAPIER SULFURISÉ



VERRE DOSEUR



LINGE

Temps total
1 h 10

Préparation
10 minutes

Saison
janvier-décembre

Ingrédients

400 g de farine • ½ cc de sel • 15 g de levure • 2,5 dl d'eau • 2 cs d'huile de colza

Préparation

- 1 Préparer tous les ingrédients.
- 2 Mélanger la farine et le sel dans un saladier et y creuser un puits. Délayer la levure dans un peu d'eau, puis la verser dans le puits avec le reste d'eau et l'huile. Pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte souple.
- 3 Couvrir et laisser doubler de volume env. 1 h à température ambiante.

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!

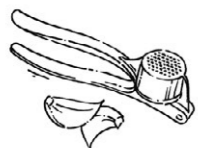
Sauce tomate pour pizza



PLANCHE



COUPEAU



PRESSE-AIL



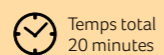
POÊLE



CUILLÈRE EN BOIS



MIXEUR



Temps total
20 minutes



Préparation
20 minutes



Saison
janvier-décembre

Ingrédients

1 oignon finement haché • 1 gousse d'ail pressée • beurre • 2 cs de concentré de tomates • 400 g de tomates pelées • ½ cc de sel • poivre • 1 cc d'herbes aromatiques hachées, p. ex. origan, basilic, thym

Préparation

- 1 Faire revenir l'oignon et l'ail dans le beurre. Ajouter le concentré de tomates, étuver brièvement.
- 2 Ajouter les tomates pelées, le sel, le poivre et les herbes aromatiques. Laisser mijoter 10-15 min sans couvercle jusqu'à ce que la sauce épaississe. Selon les goûts, mixer la sauce.



Pizza pour enfants



Temps total
27 minutes



Préparation
15 minutes



Saison
janvier-décembre



ROULEAU À PÂTISSERIE



PLANCHE



COUPEAU



ROULETTE À PIZZA

Ingrédients

1 pâte à pizza d'env. 600-800 g • 2 dl de sauce tomate • 150 g de mozzarella coupée en tranches • 150 g de tranches de jambon coupées en dés ou en lanières • 150 g de Gruyère AOP râpé

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 230 °C chaleur tournante (chaleur traditionnelle: 250 °C).
- 2 Diviser la pâte en quatre. Abaisser en ronds de 20 cm de diamètre. Placer deux ronds sur chaque plaque chemisée de papier sulfurisé.
- 3 Garniture: répartir 4-5 cs de sauce tomate sur chaque rond de pâte en laissant un bord libre de 1-2 cm. Répartir la mozzarella par-dessus. Garnir de jambon et parsemer de fromage râpé.
- 4 Cuire les pizzas 12-15 min dans le bas du four chaud. Sortir du four, couper en parts, servir.



Reportage

Camping à la ferme: nature, animaux et aventures

Partir en vacances et vivre de près le quotidien d'une ferme? Super idéal! Nous avons accompagné la famille Kuster, de l'Oberland zurichois, lors de son séjour au Bendlihof, à Müswangen, dans le canton de Lucerne. Les surprises étaient au rendez-vous.

Caresses obligatoires
Jacky, le chat de la ferme, semble valider les caresses des nouveaux venus. C'est bon, ils peuvent rester!

Devin aperçoit l'enclos en bois et son visage s'illumine: «Trop cool, des chèvres!» s'exclame-t-il. Le garçon tout juste arrivé de l'Oberland zurichois ouvre la petite porte, et le voilà au milieu des quadrupèdes curieux à l'odeur prenante. Il vient faire du camping avec ses parents et sa sœur au Bendlihof, à Müswangen, dans le Seetal lucernois.

Sous l'œil attentif du jeune chevrier

«Tu peux toutes les caresser», lui lance Elias. C'est l'avant-dernier des sept enfants de la famille Hess et le gardien des chèvres. L'enfant, âgé de huit ans, est ainsi responsable du bien-être des trois chèvres – Bella, Stella et Rex –, ainsi que de faire découvrir la vie des chèvres aux clients intéressés. Devin a trouvé une brosse et s'attèle à broser chacune des bêtes. Mevana, sa petite sœur âgée de quatre ans, l'a rejoint et touche la fourrure rêche des chèvres. Timon et Melissa, leurs parents, rayonnent: «On ne pensait pas que les enfants oseraient faire ça!»

«Nos enfants doivent savoir d'où viennent les aliments.»

Melissa Kuster

Une tente où il fait bon chaud

La famille Kuster a déjà fait un peu de camping, mais à la ferme, c'est une première. Ils vont dormir dans une tente imposante, installée depuis peu sur une estrade en bois juste à côté de la maison et de la ferme. Helen Hess, l'agricultrice, l'a aménagée confortablement, avec un grand lit double et un tapis moelleux. Sa fille Leonie, du haut de ses dix ans, l'a bien aidée et a gonflé les matelas destinés aux enfants. Sur le haut du domaine se trouvent aussi deux emplacements pour les vans, avec une vue magnifique sur les Alpes. «Par temps clair,



on voit jusqu'au Jura», affirme Edi Hess, l'agriculteur du Bendlihof.

Un tour au jardin

Un magasin de ferme et un grand jardin potager font partie du package. «Impossible d'acheter des légumes plus frais», dit Helen en riant. Haricots, choux, tomates, poivrons et côtes de bettes peuvent être récoltés directement dans les plates-bandes.

Melissa ne se le fait pas dire deux fois. Elle attrape un bol et un couteau, et se dirige vers le potager, suivie de Devin. Un chou lui a tapé dans l'œil. «Coupé finement, ça fera une magnifique salade», se réjouit Melissa. Chez elle, dans l'Oberland zurichois, elle loue une parcelle de jardin. Elle applaudit cette initiative de la ferme: «Nos enfants doivent savoir d'où viennent les aliments; qu'ils ne



On rentre à la maison

Le soir, les vaches rentrent tranquillement à l'étable pour la traite.

Sympathiques biquettes

Elias, le chevrier (à g.) et Devin s'amuse avec les chèvres facétieuses.

À la source
Ici, les clients ont le droit de se servir de produits frais au potager.



Retour de courses
Pas besoin d'aller loin: le magasin de la ferme propose plein de délicieux produits!



poussent pas tout seuls, mais demandent beaucoup de travail.»

Direction l'étable pour la traite

Entretemps, Devin a trouvé une nouvelle occupation: Edi a annoncé qu'il allait chercher les vaches au pré pour la traite du soir. «Je veux y aller moi aussi!» s'exclame Devin, qui entraîne son père sur les pas de l'agriculteur. Entre les mois d'avril et d'octobre, les animaux sont tout le temps dehors. Ils ne rentrent que pour la traite. Les vaches reviennent tranquillement en file indienne. Melissa et Mevana ont aussi rejoint le cortège. L'une après l'autre, les vaches aux belles cornes disparaissent dans l'étable. Devin les attend déjà à l'intérieur. Il ouvre de grands yeux: «Qu'est-ce que c'est?» demande-t-il à Edi en montrant une énorme brosse qui tourne. «Les vaches peuvent venir se faire masser

ici», répond-il. Devin est ébahi: «Et ça donne du meilleur lait?» L'agriculteur rigole: «C'est bien possible!» Il produit depuis 12 ans du lait sans antibiotiques et en qualité bio. La majorité de la production est vendue, et une petite partie est transformée en fromage pour leur consommation personnelle et pour le magasin de la ferme.

Leçon de traite

Les vaches savent ce qui les attend. Cinq par cinq, elles s'installent dans la salle de traite. Edi nettoie les trayons, stimule l'écoulement du lait au moyen de quelques gestes experts, puis il place les gobelets trayeurs dans un bruit de succion. «Je peux essayer?» demande Devin. Sous la direction d'Edi, il saisit les trayons de la vache. Quelques gouttes de lait en sortent. «Je sais traire!» s'exclame-t-il tout excité.

La parade des ânes

La famille est à peine sortie de l'étable qu'une nouvelle surprise les attend. Elena et Céline, deux des enfants de la ferme, sont allées chercher les ânes au pré. Quelques minutes plus tard, Devin est installé sur l'un d'eux, qui ne bronche même pas. Il regarde son papa avec fierté. «Tu as vu où je suis?» Timon sourit. Melissa Kuster aussi se sent bien à la ferme, qui offre une expérience assez différente d'un camping habituel. Son regard se dirige vers sa fille: celle-ci est elle aussi

ET VOUS, OÙ IREZ-VOUS FAIRE DU CAMPING À LA FERME?

Il n'y a pas deux endroits identiques: les installations sanitaires, les repas et l'infrastructure diffèrent d'une ferme à l'autre. Voici comment trouver votre prochaine destination:

myfarm.ch/fr

La plateforme d'Agrotourisme Suisse regroupe différentes offres d'hébergement à la ferme.

place-to-bee.com

Un abonnement annuel permet de profiter d'emplacements gratuits. En échange, les clients achètent des produits et prestations de la ferme.

aupaysducampingcar.ch

Entrez le mot-clé «ferme» ou «Bauernhof» pour afficher les emplacements dans tout le pays.

nomady.ch

Vous trouvez les emplacements de camping dans les fermes suisses en utilisant les filtres sous «Environnement».



Le spectacle de la nature

Ambiance du soir depuis la tente, au cœur de la nature.

à califourchon sur l'âne. «Je ne m'attendais pas à autant d'action.» Timon acquiesce et ajoute: «Je trouve génial de pouvoir vivre de si près la vie à la ferme».

Parmi les sept enfants de la famille Hess, il y en a toujours un pour divertir les hôtes. Comme Simona, la plus jeune, qui veut absolument montrer les petits chats aux enfants. Sa maman Helen déclare: «Nous sommes heureux de pouvoir donner un aperçu de la vie à la ferme à nos hôtes». Ils ont lancé leur offre de camping à l'été 2023, et quelques semaines plus tard, les premiers clients d'Allemagne et d'Angleterre étaient là. Aujourd'hui, certains font déjà partie des habitués. «Et c'est le plus beau des compliments», dit Helen.

Dodo dans une tente confortable

Après toutes ces aventures, la famille Kuster ralentit le rythme: elle explore

la tente, sort des livres, et se lance dans la construction d'une tour en bois Kapla. Ici, personne ne s'ennuie.

«Je me réjouis de dormir dans la grande tente!»

Devin, 6 ans

Les enfants de la ferme ont toute une panoplie de jeux qu'ils partagent volontiers. Il y a aussi une place de jeux, des tracteurs à pédales, des balançoires... «Mais maintenant, je me réjouis de dormir dans la grande tente», dit Devin en bâillant. La journée à la ferme a été riche en aventures. Alors que le soleil se couche lentement dans le Seetal lucernois, la famille se prépare à aller au lit. Dans la maison de la famille Hess, la lumière brille



Tout doux et chaud

Le chat est-il aussi heureux que la jeune Mevana? Pas loin!

Wellness

Les vaches viennent se faire masser à la grande brosse.



Bien installés

Il ne faudra pas longtemps avant que les enfants rejoignent le pays des rêves.

encore. Helen pétrit la pâte à tresse, prépare des birchermuesli, ainsi que des planches de fromage et de charcuterie. «Je prends de l'avance pour le petit-déjeuner», glisse-t-elle avec un clin d'œil. Moins de douze heures plus tard, Melissa et Timon sont bien réveillés et savourent le petit-déjeuner en famille. «Wow, à peine sortie du four», s'exclame Melissa en mordant dans la tresse. Ce séjour à la ferme ne sera sûrement pas le dernier!

Camping au Bendlihof

Vous souhaitez passer la nuit au Bendlihof? Retrouvez toutes les infos utiles ici (en allemand).



C'EST LA FÊTE!

C'est la star des goûters d'anniversaire: le gâteau! Conseils et astuces pour réaliser des gâteaux d'anniversaire qui mettront des étoiles dans les yeux des enfants.

Pour une fête d'anniversaire moins stressante, vous pouvez cuire le gâteau ou le cake la veille. Laissez-le refroidir à la sortie du four avant de l'emballer dans du film alimentaire et de le conserver à température ambiante. Il sera plus facile à découper le lendemain. Les recettes de départ sont réalisables sous forme de cake ou de gâteau rond. La préparation et le temps de cuisson sont les mêmes, seules les quantités changent.

Recettes de départ
Première étape: décider si vous voulez un gâteau citronné ou chocolaté.

CAKE AU CITRON

🕒 Temps total
2 h 10

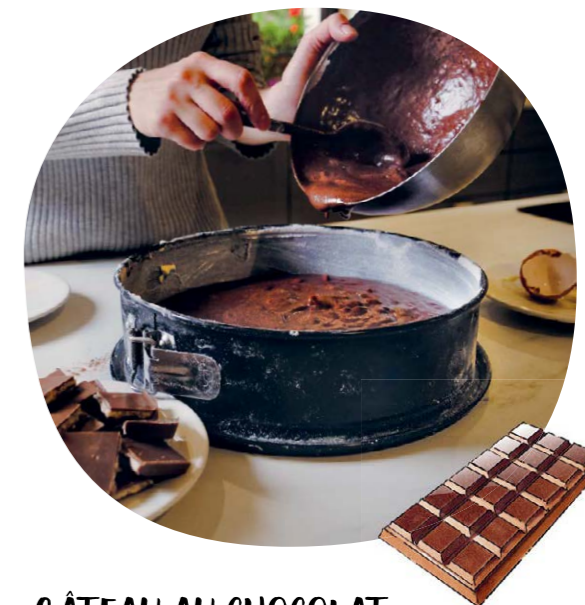
👩‍🍳 Préparation
15 minutes

moule à cake de 26 cm ou moule à charnière de 24 cm de Ø (doubler les quantités) • papier sulfurisé

Ingrédients: 150 g de beurre ramolli • 150 g de sucre • 1 pincée de sel • ½ citron, zeste râpé • 3 cs de jus de citron • 3 œufs à température ambiante • 150 g de farine • 1 cc de poudre à lever

- 1 Préchauffer le four à 160 °C chaleur tournante (chaleur traditionnelle: 180 °C).
- 2 Travailler le beurre en pommade avec le sucre, le sel, le zeste et le jus de citron. Incorporer les œufs l'un après l'autre et battre env. 30 sec après chaque œuf. Mélanger la farine et la poudre à lever, incorporer à l'appareil. Verser la pâte dans le moule chemisé de papier sulfurisé.
- 3 Cuire 55-60 min dans le bas du four. Faire un test de cuisson à l'aide d'une aiguille à tricoter ou d'une pique en bois: vers la fin du temps de cuisson, piquer le centre du cake ou la partie la plus épaisse et la retirer aussitôt. Si elle ressort sans pâte collée dessus, le cake est cuit.
- 4 Sortir le cake du four, laisser reposer un instant dans le moule, démouler et laisser refroidir sur une grille.

Remarque: Laisser refroidir les gâteaux ronds à l'envers.



GÂTEAU AU CHOCOLAT

🕒 Temps total
2 h 10

👩‍🍳 Préparation
15 minutes

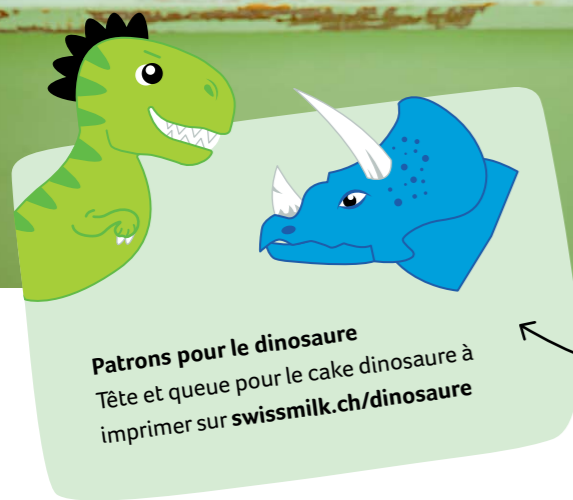
moule à charnière de 24 cm de Ø ou moule à cake de 26 cm (diviser les quantités par deux) • papier sulfurisé • beurre pour le bord

Ingrédients: 1 dl de crème • 200 g de chocolat noir en morceaux • 250 g de beurre ramolli • 200 g de sucre • 1 pincée de sel • 6 œufs à température ambiante • 300 g de farine • 20 g de cacao en poudre • 2 cc de poudre à lever

- 1 Chauffer la crème, retirer la casserole du feu, ajouter le chocolat, laisser fondre et bien mélanger le tout.
- 2 Préchauffer le four à 160 °C chaleur tournante (chaleur traditionnelle: 180 °C).
- 3 Travailler le beurre en pommade avec le sucre et le sel. Incorporer les œufs l'un après l'autre et battre env. 30 sec après chaque œuf. Mélanger la farine avec le cacao et la poudre à lever. Incorporer à la crème au chocolat. Verser la pâte dans le moule chemisé de papier sulfurisé.
- 4 Cuire 55-60 min dans le bas du four. Faire un test de cuisson à l'aide d'une aiguille à tricoter ou d'une pique en bois: vers la fin du temps de cuisson, piquer le centre du gâteau ou la partie la plus épaisse et la retirer aussitôt. Si elle ressort sans pâte collée dessus, le gâteau est cuit.
- 5 Sortir le gâteau du four, laisser refroidir brièvement dans le moule. Retourner le gâteau sur une grille, démouler. Laisser refroidir sur la face retournée.

Remarque: Si la pâte se sépare, pas de panique: l'impact sur le résultat final est souvent à peine perceptible.





DINOSAURE

☆ Décoration: 15 minutes

Recette de départ: cake de 26 cm
Décoration: 200 g de sucre glace • quelques gouttes de colorant alimentaire bleu • 1-2 cs d'eau ou de jus de citron • perles en sucre ou Smarties, à volonté • 100 g de massepain coloré

- 1 **Glaçage:** mettre le sucre glace dans un petit bol. Incorporer le colorant. Ajouter l'eau ou le jus de citron petit à petit jusqu'à ce que le glaçage épaississe. Le glaçage ne doit pas être trop liquide, sinon il coule trop sur le côté. Répartir le glaçage sur le cake. Décorer de perles de sucre ou de Smarties.
- 2 Inciser les deux extrémités du cake à l'aide d'un couteau, y insérer les découpages en papier. Facultatif: formez deux rouleaux à partir du massepain. Les couper en deux en biais et les disposer pour faire les pattes.

PAPILLON

☆ Décoration: 15 minutes

Recette de départ: gâteau de 24 cm de Ø
Décoration: 4-5 tubes de Smarties de 130 g • 2 grandes branches de chocolat de 46 g • 2 sachets de glaçage clair, fondu selon les indications de l'emballage

- 1 Retourner le gâteau (le fond doit être en haut) et le couper en deux de manière à obtenir deux demi-cercles de taille égale. Découper un petit triangle de 5 cm de côté au milieu de chaque bord droit.
- 2 Trier les Smarties par couleur. Verser la moitié du glaçage sur une moitié de gâteau, recouvrir de Smarties. Répéter l'opération avec l'autre moitié du gâteau.
- 3 Disposer le côté arrondi de chaque moitié de gâteau l'un contre l'autre. Superposer les branches de chocolat au milieu.



LOVELY

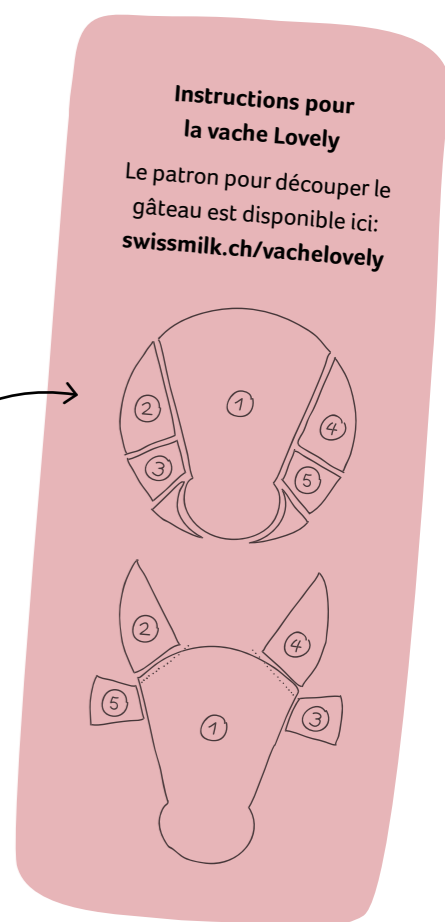
☆ Décoration: 15 minutes

emporte-pièce en forme de trèfle

Recette de départ: gâteau de 24 cm de Ø
Décoration: 1-2 sachets de glaçage foncé, fondu selon les indications de l'emballage • un peu de chocolat en poudre pour saupoudrer les cornes • un peu de vermicelles en chocolat pour les oreilles • un peu de vermicelles en chocolat blanc pour la tache • 1 sachet de glaçage blanc, fondu selon les indications de l'emballage, pour le museau • 3 gouttes de colorant alimentaire rouge pour le museau • 2 anneaux gélatifiés pour les yeux • 3 boules de chocolat, 2 pour les pupilles, 1 coupée en deux pour les narines • feutre alimentaire noir pour les cils • un peu de massepain vert pour le trèfle

- 1 Si le gâteau est bombé, couper la bosse. Retourner le gâteau (le fond doit être en haut) et le découper selon le patron. Rogner un peu le «crâne» de la vache pour faciliter le montage des cornes. Assembler les pièces du gâteau sur un support transportable.
- 2 Badigeonner les oreilles et les cornes de glaçage foncé. Parsemer de chocolat en poudre sur les cornes et de vermicelles en chocolat sur les oreilles.
- 3 Colorer la moitié du glaçage blanc avec le colorant alimentaire, en badigeonner le museau.
- 4 Badigeonner la tête de glaçage foncé. Parsemer de vermicelles en chocolat blanc en guise de tache sur la tête. Placer les yeux et les narines. Dessiner les cils avec le feutre alimentaire. Placer le trèfle sur un côté du museau.

Remarque: Si vous n'avez pas d'emporte-pièce en forme de trèfle: abaisser le massepain, découper 4 petits cœurs et former un trèfle.



BATEAU PIRATE

☆ Décoration: 30 minutes

piques en bois

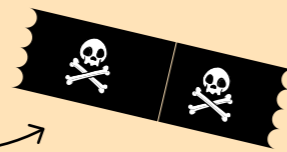
Recette de départ: cake de 26 cm

Décoration: 1-2 sachets de glaçage foncé, fondu selon les indications de l'emballage • 3 branches de chocolat d'env. 23 g • 14 perles en sucre dorées • quelques Smarties • quelques boules de chocolat pour les boulets de canon • 10 sticks salés pour les rames

- 1 Découper le bateau pirate: couper horizontalement la bosse sur le dessus du cake. Découper le devant en pointe. Mettre de côté les coins restants pour la cabine du capitaine.
- 2 Cabine du capitaine: sur la partie supérieure arrière du bateau, placer les coins coupés l'un sur l'autre en les faisant coïncider de manière à former une cabine.
- 3 Décorer le bateau: badigeonner de glaçage tout le bateau, y compris la cabine. Former une rambarde avec les branches de chocolat. Coller les perles de sucre sur les branches de chocolat avec un peu du glaçage restant. Coller les Smarties sur les côtés sur le glaçage encore mou. Placer les boules de chocolat sur le pont du bateau.
- 4 Embrocher les drapeaux pirate et les voiles sur des piques en bois, les planter dans le gâteau.
- 5 Insérer les sticks salés sur le côté pour faire les rames.



Patrons pour le bateau pirate
Drapeaux à imprimer sur
swissmilk.ch/pirate



GÂTEAU D'ANNIVERSAIRE EXPRESS

☆ Décoration: 10 minutes

Recette de départ: gâteau de 24 cm de Ø

Décoration: 1 sachet de glaçage au chocolat noir • Smarties et décors à parsemer, selon les goûts

- 1 Chiffre en chocolat: dessiner au crayon un chiffre, des lettres, des fleurs et des formes sur une feuille de papier sulfurisé. Retourner le papier.
- 2 Faire fondre le glaçage selon les instructions, bien malaxer le sachet pour avoir un glaçage homogène. Découper un coin et repasser sur les dessins. Décorer aussitôt. Réserver au frais.
- 3 Répartir le reste du glaçage sur le gâteau. Coller les Smarties et les décors selon les envies sur le glaçage encore mou.



Portrait MA VACHE ET MOI

Raphael Hess fait une formation de paysagiste et donne un coup de main à la ferme de ses parents, à Müswangen. Sa vache préférée s'appelle Jenny.

Taille et poids
135 cm, 650 kg

En-cas préféré
Trèfle rouge

Mon passe-temps favori
Qu'on me gratte le cou

Comment je me défoule
En courant dans les prés

Comment je me rafraîchis
Je m'installe à l'ombre d'un pommier

Ce que mes amis apprécient chez moi
Mon caractère calme

La soirée d'été parfaite
Pâture au Bendlihof

Je ne me lasse jamais...
des caresses

Ce que je préfère avec les visiteurs
Recevoir des gratouilles

Mon plus grand voyage
De Schlierbach (LU), où je suis née, à Müswangen.

Taille et poids
165 cm, 54 kg

En-cas préféré
Pain et fromage

Mon passe-temps favori
Faire les foins et épandre le fumier

Comment je me défoule
En plantant des piquets de clôture pour les vaches

Comment je me rafraîchis
Je vais me baigner dans le lac de Hallwil

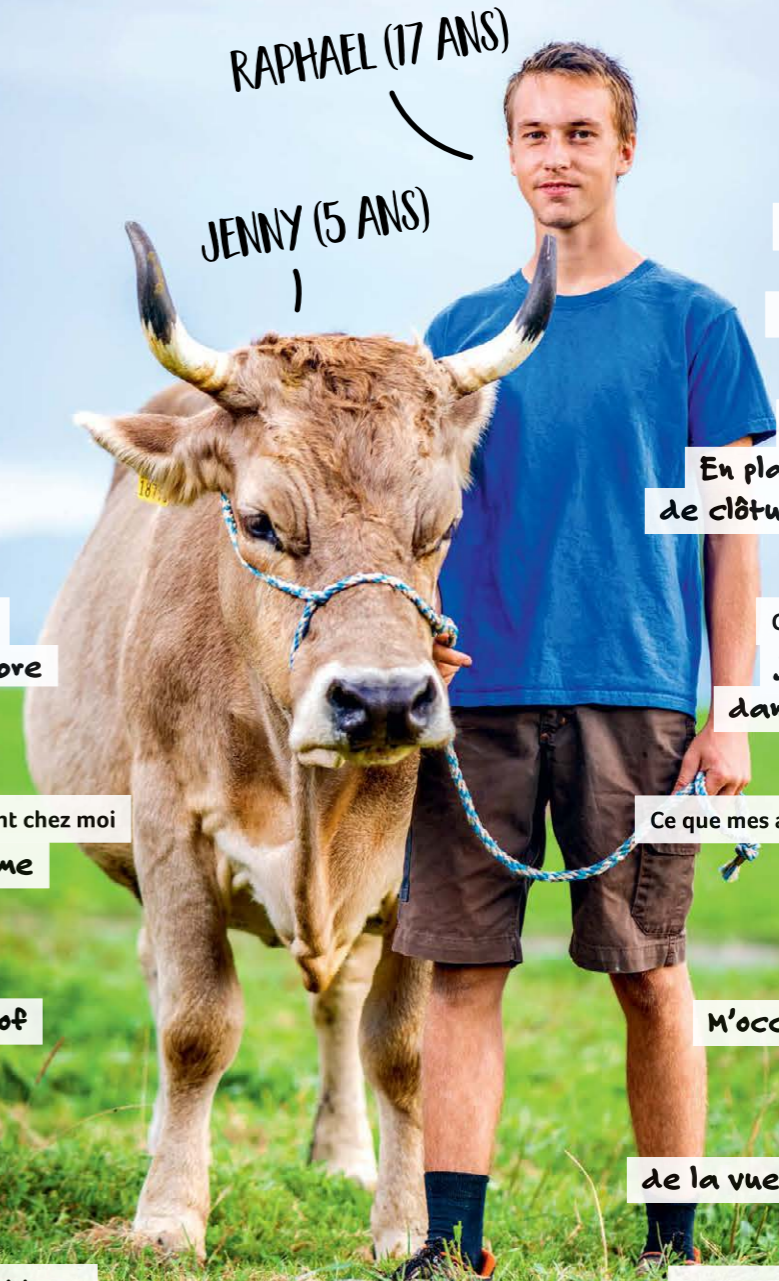
Ce que mes amis apprécient chez moi
Ma fiabilité

La soirée d'été parfaite
M'occuper des animaux

Je ne me lasse jamais...
de la vue sur les montagnes

Ce que je préfère avec les visiteurs
Faire de nouvelles rencontres

Mon plus grand voyage
Canada



Que faire avec autant d'herbe? Du lait, naturellement!

En Suisse, les herbages
couvrent un tiers
du territoire. Idéal
pour une production
laitière durable.



Suisse. Naturellement.

Le lait et les produits
laitiers suisses. Trop fort.
swissmilk.ch/herbages

swissmilk