

swissmilk

FAMILY



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

p. 17

Compétition en cuisine

Qui fera les meilleurs biscuits de Noël? Vous, avec nos recettes!

Cadeaux faits maison

3 idées de cadeaux à faire
avec les enfants.

Travailler à la ferme

Deux agricultrices, deux générations,
une rencontre.

SOS souper

Pas le temps, un frigo vide...? Nous
avons les recettes qu'il vous faut.



ÉDITORIAL

J'adore la période de Noël, avec ses bonnes odeurs de chocolat, de cannelle et de vanille, et cette espèce de magie qui flotte dans l'air. C'est aussi un moment où j'aime me souvenir du passé. Par exemple, quand nous préparions les délicieux miroirs de ma grand-mère selon la recette qu'elle avait écrite à la main – recette que mes sœurs et moi utilisons encore aujourd'hui. Ce sont de jolis souvenirs d'enfance.

Dans notre reportage, il est question d'avenir avec Yvon, agricultrice expérimentée, et Lea, fraîchement diplômée. Les deux femmes se rencontrent à la ferme d'Yvon et discutent travail, reconnaissance, équilibre entre vie professionnelle et vie privée et défis du quotidien. À propos de défis, en voici un bien concret: savoir quoi cuisiner pour nourrir sa tribu au quotidien. Nous avons donc réuni dans ce numéro quelques recettes faciles et rapides.

Je vous souhaite beaucoup de plaisir en cuisine et une merveilleuse période de l'avent!

Marie Wagner
Responsable de projet Saveur et recettes Swissmilk



4

Les meilleurs biscuits

Compétition en cuisine entre frère et sœur... Et vous, quel est votre biscuit préféré?



22

Deux femmes en action

Une génération sépare Yvon et Lea. Ce qui les unit? La passion de l'agriculture. Rencontre.



14

Cadeaux maison

Qu'offrir aux parents et marraines cette année? Idées et marches à suivre.

12 Yogourt nature

Ferme ou crémeux? Découvrez comment on fabrique le yogourt.

18 Calendrier des saisons

La cuisine de saison: pour l'environnement et les vitamines. Avec un tableau à détacher.

20 Choux variés

En dip, dans un wok ou en chips: découvrez comment sublimer ces chou(chou)x.

34 Femmes paysannes

Astuces pour une période de l'avent sans stress et de chouettes idées de cadeaux. Avec les femmes paysannes et rurales.

28

Repas vite fait

Idées de recettes pour un bon repas quand le temps manque.



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: Stämpfli AG, Berne

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

Suisse. Naturellement.

Nico, 10 ans, est plutôt fan de foot. Mais quand il s'agit de faire des biscuits, il fonce en cuisine.

Robert, 75 ans, parle souvent de son voyage aux États-Unis. Aujourd'hui, il transmet ses souvenirs à son petit-fils d'une façon bien particulière.

Sophie, 12 ans, aide souvent à la cuisine. Elle se réjouit de goûter aux biscuits de sa tante.

Denise, 49 ans, habite loin. Elle est heureuse de passer du temps avec sa nièce, son neveu et son père en cette période de l'aveil.

La cuisine de Noël

Qui fera les meilleurs biscuits?

La compétition est lancée entre Nico et Sophie: qui sortira les meilleurs biscuits du four? Les enfants peuvent compter sur une aide précieuse: leur tante Denise et leur grand-père Robert sont là pour les soutenir et leur dévoiler leurs recettes secrètes préférées. Et vous, quels biscuits allez-vous préparer?

Les mains dans la farine, Nico et Sophie sont en pleine action. Les deux enfants ne veulent pas seulement faire des biscuits: ils veulent aussi que leurs biscuits soient les meilleurs. Pour atteindre cet objectif ambitieux, ils ont demandé de l'aide: Nico à leur grand-papa Robert, et sa sœur à leur tante Denise.

Robert et Denise partagent avec les enfants leurs meilleures recettes de biscuits et leur expliquent ce qui les rend spéciales. Biscuits fondants à la vanille ou délices croquants au chocolat, tous les ingrédients sont réunis pour mettre l'eau à la bouche des protagonistes. C'est parti, allons voir ce qui se passe en cuisine!

Le grand classique de Grand-Papa

BISCUITS AU CHOCOLAT MARQUE-PLACE

Temps total 1 h 40 Préparation 1 heure

Pour 30 biscuits

emporte-pièces • farine pour abaisser • papier sulfurisé • 2 plaques de four • papier épais • crayons de couleur

Pâte: 250 g de beurre ramolli • 120 g de sucre glace tamisé • 1 sachet de sucre vanillé • 2 cs de cacao/chocolat en poudre • 1 pincée de sel • 1 blanc d'œuf • 350 g de farine

Garniture: pâte à tartiner au chocolat ou gelée de raisinet

Décoration: cacao/chocolat en poudre, pour saupoudrer

1 Travailler le beurre en pommade. Incorporer le sucre glace, le sucre vanillé, le cacao ou le chocolat en poudre et le sel. Ajouter le blanc d'œuf, battre 1 min. Ajouter la farine, mélanger brièvement, rassembler en une pâte sans pétrir. Aplatir, emballer dans du film alimentaire et placer env. 30 min au frais.

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

3 Sur un peu de farine, abaisser la pâte par portions à 5 mm d'épaisseur. Découper différentes formes à l'emporte-pièce (autant de fonds que de couvercles). Les déposer sur les plaques chemisées de papier sulfurisé. Cuire 10 min au milieu du four chaud. Laisser refroidir.

4 Saupoudrer les couvercles de cacao ou de chocolat en poudre. Tartiner les fonds de pâte à tartiner ou de gelée, ajouter les couvercles.

5 Incrire les noms des convives sur des bouts de papier, les glisser entre les deux biscuits.

Conservation: 2-3 semaines



CRUMBLE COOKIES

Temps total 1 h 20 Préparation 40 minutes

Pour 30 cookies

farine pour abaisser • emporte-pièces • év. poche à douille • papier sulfurisé • 2 plaques de four

Pâte: 125 g de beurre ramolli • 120 g de sucre • 1 sachet de sucre vanillé • 1 pincée de sel • ½ citron, zeste râpé • 1 œuf à température ambiante • 250 g de farine

Garniture: 125 g de gelée, p. ex. de raisinet ou de fraise

1 Travailler le beurre en pommade. Incorporer le sucre, le sucre vanillé, le sel et le zeste de citron. Ajouter l'œuf et battre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter la farine en tamisant, mélanger brièvement, rassembler en une pâte sans pétrir. Aplatir la pâte, emballer dans du film alimentaire et réserver 30 min au réfrigérateur.

2 Sur un peu de farine, abaisser la pâte par portions à 6-8 mm d'épaisseur. Découper différentes formes à l'emporte-pièce. Rassembler les restes de pâtes, abaisser et former des biscuits une seconde fois. Réserver les restes de pâte (pour le crumble). Disposer les cookies sur les plaques chemisées de papier sulfurisé.

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

4 Ajouter un peu de gelée au centre des cookies à l'aide d'une poche à douille ou d'une cuillère à café. Répartir le reste de pâte par-dessus (crumble), év. mélangé à 2-3 cs de sucre.

5 Cuire 10-12 min au milieu du four chaud.

Conservation: 2 semaines



«Une pâte fondante, de la confiture et un crumble croustillant: ces biscuits ont tout pour plaire!»

Denise, 49 ans

L'arme secrète de Tata Denise



Le tout-choco de Nico



«J'adore le chocolat!
Surtout les petits morceaux
bruns ou blancs qui fondent
quand on croque dans
le biscuit.»

Nico, 10 ans

COOKIES AUX DEUX CHOCOLATS

 Temps total
30 minutes  Préparation
20 minutes

Pour 8 biscuits

papier sulfurisé • plaque de four

55 g de beurre ramolli • 90 g de sucre • ½ cc de sucre vanillé • 1 pincée de sel • 1 œuf à température ambiante • 80 g de farine • 1 cc de cacao/chocolat en poudre • 1 pte de couteau de poudre à lever • 80 g de pépites de chocolat • 50 g de chunks (dés) de chocolat blanc ou de chocolat blanc grossièrement haché

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

2 Travailler le beurre en pommade. Ajouter le sucre, le sucre vanillé, le sel et l'œuf, battre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Mélanger la farine, le cacao ou le chocolat en poudre et la poudre à lever, incorporer. Ajouter les pépites de chocolat noir et blanc, mélanger. Former 8 boules de pâte, les disposer sur une plaque chemisée de papier sulfurisé en les espaçant suffisamment.

3 Cuire 10-15 min au milieu du four chaud.

Conservation: 2 semaines



Les douceurs de Sophie

BISCUITS À LA VANILLE

 Temps total
1 h 40  Préparation
25 minutes

Pour 60 biscuits

farine pour former les biscuits • papier sulfurisé • 2 plaques de four

170 g de beurre ramolli • 200 g de sucre • 1 sachet de sucre vanillé • ¼ cc de sel • 2 œufs • 350 g de farine • 1½ cc de poudre à lever • sucre glace pour saupoudrer

1 Travailler le beurre en pommade. Incorporer le sucre, le sucre vanillé et le sel. Ajouter les œufs un à un et battre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Mélanger la farine et la poudre à lever, ajouter à la pâte en tamisant, mélanger brièvement. Rassembler en une pâte sans pétrir. L'emballer et la réserver env. 1 h au réfrigérateur.

2 Former trois rouleaux d'un diamètre d'env. 2 cm. À l'aide d'un couteau ou d'une corne à pâte, couper des morceaux d'env. 3 cm, les déposer sur les plaques chemisées de papier sulfurisé.

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

4 Cuire 12-15 min au milieu du four chaud.

5 Selon les goûts, enrober ou saupoudrer les biscuits tièdes de sucre glace.

Conservation: 2 semaines



Le rêve de gosse de Robert

COOKIES AU CHOCOLAT ET AUX MARSHMALLOWS

🕒 Temps total 45 minutes 🍪 Préparation 30 minutes

Pour 20 biscuits

2 plaques de four • papier sulfurisé

220 g de beurre ramolli • 300 g de sucre • 2 œufs à température ambiante • 2 cc de poudre ou de pâte de vanille • 260 g de farine • 85 g de cacao en poudre • ½ cc de poudre à lever • ¼ cc de sel • 160 g de pépites de chocolat • 10 marshmallows coupés en deux

Garniture: 1 paquet de mini marshmallows de 18 g

- 1 Préchauffer le four à 160 °C chaleur tournante (chaleur traditionnelle: 180 °C).
- 2 Travailler le beurre en pommade avec le sucre, incorporer les œufs et la vanille, battre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Mélanger la farine, le cacao, la poudre à lever et le sel, incorporer brièvement, ajouter les pépites de chocolat et rassembler en une pâte sans pétrir.
- 3 Avec la moitié de la pâte, former 20 petits tas sur les plaques chemisées de papier sulfurisé, déposer un demi-marshmallow sur chaque tas, ajouter le reste de pâte par-dessus et appuyer. Former des boules. Répartir les mini marshmallows sur les boules.
- 4 Cuire 13-15 min au milieu du four chaud.

Conservation: 2 semaines



«Depuis mon voyage aux USA quand j'étais enfant, je fais des cookies à Noël.»

Robert, 75 ans



«Avec une seule pâte, on fait trois biscuits différents. C'est Tata Denise qui m'a donné cette astuce.»

Sophie, 12 ans



Les sablés futés de Sophie

TRIO DE SABLÉS

🕒 Temps total 1 heure 🍪 Préparation 20 minutes

Pour 45 biscuits

papier sulfurisé • 2 plaques de four

Pâte: 190 g de beurre ramolli • 110 g de sucre • 1 pincée de sel • 265 g de farine

Sablés chocolat: 1½ cs de cacao/chocolat en poudre • 60 g de pépites de chocolat

Sablés caramel: 75 g de petits dés de caramel • gros sel (facultatif)

Sablés framboises-chocolat blanc: 1½ cs de framboises lyophilisées* • 50 g de chocolat blanc haché

- 1 Travailler le beurre en pommade. Ajouter le sucre et le sel, battre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter la farine en tamisant, mélanger brièvement, rassembler en une pâte sans pétrir.
- 2 Partager la pâte en trois. Mélanger chaque partie avec une saveur. Former des rouleaux d'env. 3 cm de Ø. Emballer dans du film alimentaire et réserver au moins 30 min au frais.
- 3 Préchauffer le four à 160 °C chaleur tournante (chaleur traditionnelle: 180 °C).
- 4 Couper les rouleaux de pâte en rondelles d'env. 1 cm d'épaisseur à l'aide d'un couteau bien aiguisé, les déposer sur les plaques chemisées de papier sulfurisé.
- 5 Cuire 10-15 min au milieu du four chaud.

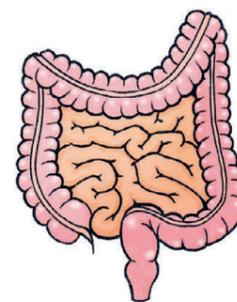
Conservation: 2 semaines

*Les framboises lyophilisées sont disponibles dans le commerce de détail au rayon pâtisserie ou parmi les snacks pour bébé/enfant.

À la loupe

YOGOURT NATURE

Le yogourt nature est présent dans à peu près tous les frigos suisses. Saviez-vous qu'il a un effet bien spécial quand on en met dans le pain et les gâteaux? Et que vous pouvez faire du yogourt maison?



UN PETIT-DÉJEUNER SAIN

Grâce aux bactéries lactiques qu'il contient, le yogourt est digeste. Les bactéries facilitent la digestion et renforcent le système immunitaire. Les yogourts probiotiques, qui sont enrichis en cultures bactériennes, en contiennent beaucoup.

CONSERVATION

Le yogourt étant un produit fermenté, il se conserve plus longtemps que le lait pasteurisé. On peut d'ailleurs souvent le consommer après la date limite de consommation. Si le yogourt a l'air bon et ne sent pas mauvais, on peut le manger.

EASY!

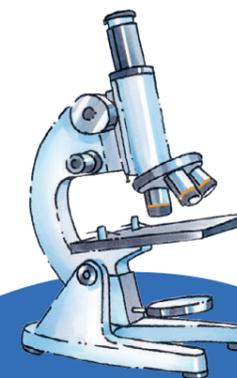
Le yogourt est obtenu en chauffant le lait et en y ajoutant des bactéries lactiques ou un peu de yogourt. On maintient ensuite le tout à 40 °C pendant plusieurs heures. Ce processus transforme le lactose en acide. Essayez chez vous en suivant notre recette!

2600

L'ancêtre du yogourt remonte à 2600 ans. À l'époque, les habitant·es de la péninsule balkanique faisaient déjà fermenter le lait de brebis. Cela leur permettait de le conserver plus longtemps.

SUCRÉ ET SALÉ

On utilise le yogourt dans des desserts comme les frozen yogurts, les crèmes ou les cakes. On aime aussi beaucoup le manger salé, comme dans le tzatziki ou dans une sauce pour accompagner un burger.



1905

Jusqu'au début du XX^e siècle, on laissait simplement reposer le lait, qui se transformait en une sorte de yogourt. En 1905, le médecin bulgare Stamen Grigorov découvre la bactérie «Lactobacillus bulgaricus», que l'on utilise toujours aujourd'hui.

TURC

Le mot yogourt vient du turc et signifie «lait fermenté».

FERME OU CRÉMEUX?

Pour les yogourts fermes, le lait est chauffé avec les bactéries lactiques directement dans l'emballage de vente, puis refroidi. Les yogourts crémeux sont mélangés après le refroidissement, puis conditionnés.

POUR DES PÂTISSERIES MOELLEUSES

Le yogourt rend les gâteaux particulièrement moelleux. Cela est dû à l'acidité produite par les bactéries lactiques, qui active la poudre à lever.

Recettes avec du yogourt

Saviez-vous qu'on peut faire du pain pita et de délicieuses sauces pour la fondue chinoise avec du yogourt? Découvrez nos recettes!



Les enfants en cuisine

Jolis cadeaux faits main

Noël, c'est le plaisir d'offrir. D'autant plus quand on a réalisé un cadeau de ses propres mains. Voici trois cadeaux sympas et gourmands qui donneront le sourire aux parrains et aux marraines, et que les enfants peuvent préparer presque tout seuls. Lequel allez-vous réaliser?

Chocolat à la casse



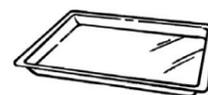
Temps total
50 minutes



Préparation
10 minutes



Saison
janvier-décembre



PLAQUE DE FOUR



PAPIER SULFURISÉ



CURE-DENT



PLANCHE



COUPEAU

Ingrédients

2 plaques de chocolat au lait suisse de 100 g* • 2 plaques de chocolat blanc suisse de 100 g**

Garniture: env. 100 g de mini bretzels coupés en deux • lentilles en chocolat ou perles de sucre rouges • yeux en sucre • autres décorations, p. ex. vermicelles ou perles en sucre selon les goûts

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 60 °C (four conventionnel). Casser 1-2 rangées de chaque sorte de chocolat. Disposer le reste des plaques de chocolat l'une à côté de l'autre sur la plaque chemisée de papier sulfurisé. Sur chacune des plaques, disposer un carré de chocolat de l'autre sorte pour faire la tête.
- 2 Cuire env. 10 min au milieu du four chaud (vérifier que le chocolat a bien fondu à l'aide d'un cure-dent).
- 3 À l'aide d'un cure-dent, former des têtes à partir des carrés de chocolat de l'autre sorte.
- 4 Rennes: ajouter les yeux et les nez rouges. Former les bois avec les moitiés de mini bretzels. Ajouter d'autres décorations selon les goûts. Réserver au moins 30 min au frais.
- 5 Casser le chocolat en morceaux de votre choix et emballer.

Conservation: 2-3 semaines

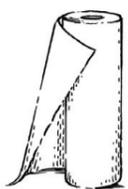
*Lindt Extra au Lait, Cailler au Lait, Prix Garantie au Lait

**Lindt Blanc, Frey Giandor Blanc, Qualité & Prix Blanc, Frey Blanca, Nestlé Galak

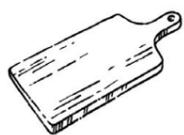
Fromages à l'huile



BOCAUX
1,5-2 dl



PAPIER MÉNAGE



PLANCHE



COUTEAU

🕒 Temps total 15 minutes
👩 Préparation 15 minutes
🌿 Saison janvier-décembre

Ingédients

150 g de mozzarelline suisses • 200 g de fromage de type féta coupé en dés de 1,5×1,5 cm • 4 brins de romarin et/ou de thym • 2 cc de grains de poivre multicolores • 2 gousses d'ail coupées en deux • quelques petits piments selon les goûts • 3-4 dl d'huile de colza

Préparation

- 1 Sécher le fromage avec du papier ménage. Répartir le fromage, les fines herbes, les grains de poivre et les gousses d'ail en couches dans les bocaux. Selon les goûts, ajouter des petits piments.
- 2 Ajouter l'huile de manière à tout recouvrir. Bien refermer les bocaux, conserver au réfrigérateur. Laisser macérer pendant au moins 24 h avant de déguster.

Conservation: 1-2 semaines

Mélange à pancakes



BOUTEILLE
1 litre, grande ouverture



RECETTE & FICELLE



BALANCE DE CUISINE

🕒 Temps total 5 minutes
👩 Préparation 5 minutes
🌿 Saison janvier-décembre

Mélange (Bouteille)

250 g de farine • ¼ cc de sel • 2 cc de poudre à lever • 2-3 cs de sucre brut • 1 sachet de sucre vanillé • 1 cc de cannelle (facultatif)

- 1 Remplir la bouteille avec la farine, le sel, la poudre à lever, le sucre, le sucre vanillé et la cannelle, la fermer et l'étiqueter (joindre les instructions ci-dessous pour préparer les pancakes).

Pancakes

1,5 dl de lait • 1 dl de crème entière • 2 œufs battus • beurre ou crème à rôtir

- 1 Tenir la bouteille inclinée de manière à ce que le mélange à pancakes se trouve sur un coté de la bouteille. Bien mélanger le lait, la crème et les œufs, verser dans la bouteille. Bien fermer la bouteille et secouer énergiquement jusqu'à obtenir une pâte épaisse. Laisser reposer 15 min.
- 2 Faire fondre le beurre à rôtir dans une poêle antiadhésive. Bien secouer la bouteille, verser la pâte par portions, cuire les pancakes. Retirer de la poêle et servir chaud.

Conservation du mélange sec: 8-10 mois

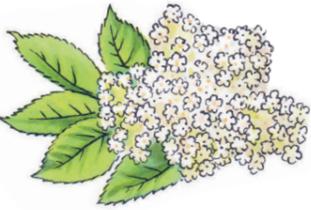
Local & de saison

Local & de saison

À détacher et à garder sous les yeux pour cuisiner local et de saison!

CALENDRIER DES SAISONS

Comment cuisiner de saison? Le calendrier Swissmilk vous offre un aperçu clair des saisons des fruits et légumes suisses.



Fruits

	JAN	FEV	MAR	AVR	MAI	JUN	JUL	AOU	SEP	OCT	NOV	DEC
Abricots												
Cerises												
Coings												
Mirabelles												
Nectarines												
Pêches												
Poires												
Pruneaux												
Prunes												
Raisin												
Reines-claudes												

Pommes

	JAN	FEV	MAR	AVR	MAI	JUN	JUL	AOU	SEP	OCT	NOV	DEC
Boskoop												
Braeburn												
Cox Orange												
Elstar												
Gala												
Golden Delicious												
Gravenstein												
Idared												
Jazz®												
Jonagold												
Kanzi												
Maigold												
Mairac®												
Milwa (Diwa®)												
Pink Lady®												
Pomme cloche												
Rose de Berne												
Rubinette												
Sauergrauech												
Summerred												
Topaz												
Transparente Blanche												

Herbes & fleurs

	JAN	FEV	MAR	AVR	MAI	JUN	JUL	AOU	SEP	OCT	NOV	DEC
Ail des ours												
Aneth												
Aspérule odorante												
Basilic												
Bourrache												
Cerfeuil												
Ciboulette												
Cresson alénois												
Cresson de fontaine												
Estragon												
Fleur de capucine												
Fleur de sureau												
Hysope												
Livèche												
Marjolaine												
Mélisse												
Menthe												
Origan												
Ortie												
Oseille												
Pâquerette vivace												
Pélargonium												
Persil												
Pétales de rose												
Pissenlit												
Romarin												
Sarriette												
Sauge												
Souci												
Thym												
Verveine												
Violette												



Légumes

	JAN	FEV	MAR	AVR	MAI	JUN	JUL	AOU	SEP	OCT	NOV	DEC
Asperges												
Aubergines												
Bette à tondre												
Betterave rouge												
Brocoli												
Cardon												
Carotte												
Carotte jaune												
Carottes nouvelles												
Céleri-branche												
Céleri-pomme (céleri-rave)												
Chou blanc												
Chou frisé												
Chou kale												
Chou pointu												
Chou romanesco												
Chou rouge												
Chou-fleur												
Choux de Bruxelles												
Cima di rapa												
Colrave												
Concombre												
Côte de bette												
Courge												
Courgette												
Courgette ronde												
Épinards												
Fenouil												
Haricot												
Kalettes®												
Mais doux												
Navet												
Navet d'automne												
Oignon												
Oignon nouveau												
Panais												
Patate douce												
Pâtisson												
Petits pois												
Poireau												
Pois mange-tout												
Poivron												
Pommes de terre												
Pommes de terre nouvelles												
Radis												
Radis blanc												
Rhubarbe												
Rutabaga												
Salsifis												
Tomates												
Topinambour												



Fruits rouges

	JAN	FEV	MAR	AVR	MAI	JUN	JUL	AOU	SEP	OCT	NOV	DEC
Airelles rouges												
Baies de sureau												
Cassis												
Fraises												
Framboises												
Groseilles à maquereau												
Mûres												
Myrtilles												
Raisinets												

Salades

	JAN	FEV	MAR	AVR	MAI	JUN	JUL	AOU	SEP	OCT	NOV	DEC
Batavia												
Catalogna												
Chicorée grumolo verte												
Chou chinois												
Endive												
Laitue												
Laitue feuille de chêne												
Laitue iceberg												
Laitue lollo												
Laitue pommée												
Pain de sucre												
Pourpier												
Rampon (doucette)												
Roquette												
Rouge de Trévise												
Salade à tondre												
Scarole												

Champignons

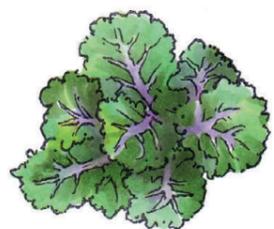
	JAN	FEV	MAR	AVR	MAI	JUN	JUL	AOU	SEP	OCT	NOV	DEC
Bolet (cèpe)												
Champignons de Paris												
Chanterelle												
Corne d'abondance												
Morille												
Pleurote												
Pleurote du panicaut												
Shiitake												
Truffe blanche												
Truffe noire												

Recettes de saison
Retrouvez plus de 9000 idées de recettes locales sur swissmilk.ch/recettes.



Le chou en toute saison

Le chou est un légume polyvalent qui nous accompagne toute l'année. La cima di rapa en été, les choux de Bruxelles en hiver... certaines variétés sont même de saison toute l'année. Notre conseil: essayez-les toutes!



Kalettes
novembre-mars

La Kalette est un croisement entre le chou de Bruxelles et le chou kale. À savourer dans un buddha bowl hivernal ou avec des gnocchi.



Chou romanesco
mai-novembre

Avec son goût de noisette, le romanesco est un régal avec des spaghettis ou dans une soupe réconfortante avec de la crème fouettée.



Cima di rapa
avril-octobre

La cima di rapa est un chou d'été. En Italie, on la blanchit, puis on la fait revenir à feu vif et on la mange avec des orechiette, de l'ail, de la demi-crème et du fromage. Che buono!



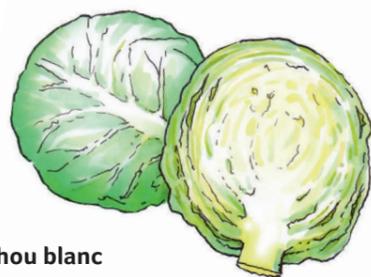
Chous d'été

Le saviez-vous? Le brocoli et le chou-fleur sont des légumes d'été: on les trouve de mai à novembre.



Pak-choï
avril-novembre

Le pak-choï est notamment présent dans la cuisine asiatique. C'est un chou d'été et d'automne, dont la saison s'étend jusqu'en novembre. À tester sans attendre!



Chou blanc
janvier-décembre

Pour faire des paupiettes, du coleslaw ou dans un pulled pork burger: le chou blanc est le chou à tout faire. Et surtout la choucroute.



Chou kale
octobre-mars

En smoothie, en salade ou sous forme de chips: le chou kale renforce le système immunitaire. Il est encore meilleur après les premières gelées.



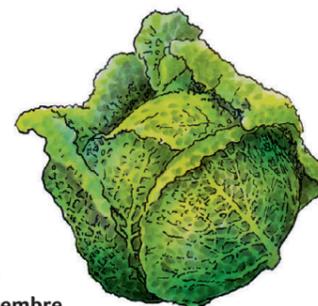
Choux de Bruxelles
septembre-janvier

Rôtis, grillés ou cuits à la vapeur, les choux de Bruxelles sont tendres et raffinés. Conseil: entailler la tige en forme de croix pour une cuisson uniforme.



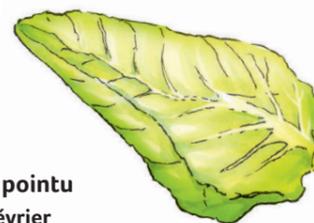
Chou chinois
mai-mars

Le chou chinois est la star du mah mee. Il est aussi délicieux grillé au four avec des amandes et du citron.



Chou frisé
janvier-décembre

Le chou frisé contient de la vitamine C et renforce le système immunitaire. Ajouter une cuillère à café de bicarbonate dans l'eau de cuisson pour le rendre plus digeste.



Chou pointu
juin-février

Finement coupé en salade avec des noix, du persil et de la crème acidulée... On en redemande!



Rutabaga
juin-avril

Cru, le rutabaga est parfait en dip. Cuit, il a un goût légèrement sucré: les enfants sont souvent fans de la purée de rutabaga!

Quels sont les fruits et légumes de saison? Recettes avec des légumes d'hiver suisses à savourer au quotidien.



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 x 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?



Participez sur swissmilk.ch/concours-family

Travailler à la ferme: un métier de rêve?

Lea Niederberger et Yvon Ritter se trouvent à des moments de vie très différents: âgée de 19 ans, Lea vient de terminer son apprentissage d'agricultrice, tandis qu'Yvon, 40 ans, est devenue cheffe d'exploitation il y a peu. Lea se rend dans la ferme d'Yvon à Diegten (BL) pour échanger et glaner de précieux conseils. Une chose est sûre: les deux femmes sont sur la même longueur d'onde.

Lea, 19 ans, Alpnach (OW)
Agricultrice CFC

«J'ai grandi dans une petite ferme et j'ai toujours su que je voulais devenir agricultrice à plein temps, et vivre dans une ferme avec beaucoup de vaches. Je ne possède pas encore de ferme, mais mon père m'a fait un merveilleux cadeau: une vache nommée Havanna.»

Yvon, 40 ans, Diegten (BL)
Cheffe d'exploitation

«Cela fait 16 ans que je suis agricultrice, et mon métier est toujours aussi passionnant qu'au premier jour. J'aime le fait qu'à la ferme, chaque année soit différente, et que je doive me débrouiller avec ce que j'ai. À côté du travail aux champs et à l'étable, je fais du théâtre, des agrès et des sorties à vélo.»



Stage à la ferme, apprentissage, maturité professionnelle: Lea Niederberger, d'Alpnach dans le canton d'Obwald, les a réussis tous les trois. Elle est aujourd'hui agricultrice. La suite? Direction le Canada, dans une ferme laitière: les vaches sont sa grande passion. Et puis? Pour Lea, la suite est claire: «Mon plus grand rêve, c'est de reprendre une ferme laitière en Suisse.»

«Mon plus grand rêve, c'est de reprendre une ferme laitière.»

Lea

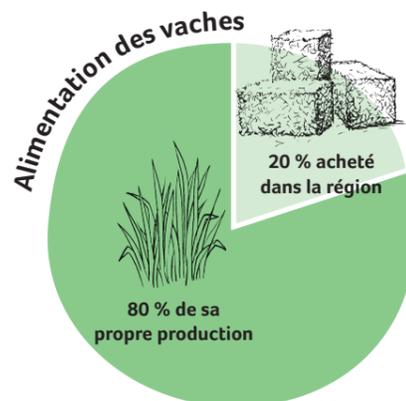
Lea se rend à Diegten, dans le canton de Bâle-Campagne, où elle espère recevoir des conseils pour la suite de sa carrière et pour sa vie d'agricultrice. C'est là que vit Yvon Ritter, 40 ans. Elle a une étable remplie d'animaux

et, espérons-le, quelques conseils pour la jeune agricultrice.

Deux femmes pleines de vie

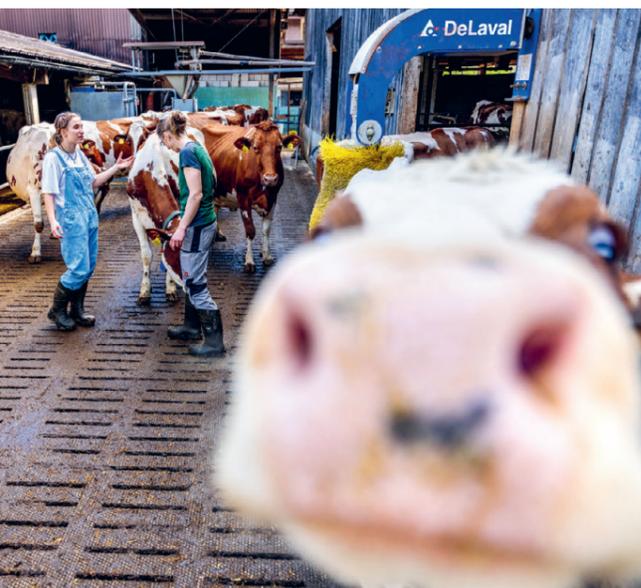
Lea est déjà dans la cour quand Yvon apparaît en tenue de travail: «Désolée, j'ai dû nourrir les vaches». Elle attrape Lea par la main. «Viens, je vais te faire visiter.» Lea ne se le fait pas dire deux fois. Elle a déjà enfilé sa salopette.

La ferme Eimatt est l'une des plus grandes de la région. Elle compte



Des vaches curieuses

Yvon et Lea apprécient le contact avec les animaux.



Le robot, une aide précieuse

Le robot de traite mesure les composants dans le lait de chaque vache.



À l'étable

La stabulation libre d'Yvon accueille 60 vaches laitières.

60 vaches laitières, 35 génisses et une quarantaine de veaux par année. Yvon emmène Lea dans la spacieuse étable, où les vaches se baladent librement. Celles-ci choisissent quand elles vont se faire traire, s'offrir un massage à la grande brosse ou se coucher. Elles décident aussi quand elles mangent. Au menu: beaucoup d'herbe fraîche, des pois, des céréales et du maïs. Le tout produit à la ferme. Yvon achète une partie des balles d'ensilage dans le village voisin.

Lea saisit une fourche et aide Yvon à nourrir les vaches. «Tu ne dois pas nettoyer le sol toi-même, c'est malin!» dit-elle en montrant la barre au

sol qui racle automatiquement le fumier dans la fosse. Yvon acquiesce. «Cela me fait gagner beaucoup de temps.» Du temps dont elle sait tirer profit, puisque seules deux personnes travaillent à la ferme Eimatt: Yvon et son partenaire. Ce dernier travaille aussi à 50 % à l'extérieur.

«Je suis habituée à travailler dur.»

Yvon

Du robot de traite au Natel

La traite aussi est automatisée chez

Yvon, grâce à un robot. Depuis le local technique, les données de traite des vaches sont transmises en direct sur le portable d'Yvon. Lea regarde l'écran: «On voit la quantité de lait par vache». Le lait est collecté tous les deux jours, puis transformé par une société de laiterie. «Notre ferme a été parmi les premières à être équipée d'un robot», raconte Yvon. Aujourd'hui, il serait impensable pour elle de travailler sans.

Les deux femmes profitent d'un moment de calme pour bavarder autour d'un café au soleil. «Comment es-tu arrivée là où tu es?» demande Lea. Yvon avale une gorgée de café: «Par

des chemins détournés. J'ai commencé par étudier le sport. C'est mon frère qui devait reprendre la ferme. Mais il a choisi une autre voie. Alors, j'ai saisi ma chance». Après avoir suivi une formation d'agricultrice et obtenu une maîtrise, Yvon a travaillé plusieurs années pour son père. Elle a repris la gestion de l'exploitation il y a un an. Ça a été un gros changement. Elle se souvient: «Du jour au lendemain, j'étais ma propre cheffe». Son père s'est rapidement retiré de la

LA FERME EIMATT À DIEGTEN

Yvon Ritter pratique principalement l'élevage laitier et cultive le fourrage servant à nourrir ses vaches.



24,8 ha
Prairies naturelles, prairies extensives, prairies temporaires



9,4 h
Céréales, mélange céréales-pois-haricots, maïs d'ensilage



2,3 ha
Forêts, haies, bosquets champêtres et berges boisées, cerisiers



Un moment de partage
Yvon fait découvrir sa ferme à Lea, tout en lui prodiguant de précieux conseils.

ferme, ce qui lui a laissé la voie libre, mais l'a aussi placée face à elle-même. «Parfois, mon père me manque à la

«Durant l'apprentissage, j'ai parfois atteint mes limites.»

Lea

ferme», dit Yvon. «Maintenant, tout repose sur moi. L'ensemble du travail, et les responsabilités.» La responsabilité de la ferme. Des machines. Des bâtiments. Mais surtout des animaux. «Je veux qu'ils aillent bien. Tous», dé-

clare Yvon. Elle place la barre haut. Et la pression est bien présente.

Des nerfs solides

«À quoi ressemble ton quotidien, comment est-ce que tu t'en sors avec le travail?» demande Lea. «Physiquement, ce n'est pas un problème», répond Yvon. Ancienne athlète multidisciplinaire, Yvon est habituée à des efforts importants. Elle parcourt plusieurs kilomètres par jour à la ferme. «Mais j'ai dû faire mes preuves ailleurs», se souvient-elle. «J'étais l'une des rares femmes durant la formation. J'ai souvent entendu: elle est peut-être bonne en classe, mais ça reste de la théorie. Il a fallu du temps pour que je sois acceptée comme cheffe d'exploitation à part entière»,



Fraîchement moulus

Les vaches sont nourries avec des céréales, des haricots et du maïs de la ferme.



En liberté

Entourées de dents-de-lion, les vaches reçoivent quelques grattouilles.

explique Yvon. «Il faut avoir les nerfs solides.» Et de la patience.

Lea aussi a dû faire preuve de patience et d'une bonne dose de motivation pendant sa formation. «Quand j'étais en apprentissage, je sortais parfois le soir. Je rentrais tôt le matin et me rendais directement à l'étable. C'est là que j'ai appris à connaître les limites de mon corps.» «Je connais ça», renchérit Yvon. «L'été, la journée de travail termine parfois à 23 heures. Et le lendemain, ça recommence à 6 h 30. À la longue, c'est épuisant.» Yvon a repris la gestion de la ferme en 2023. Elle se souvient: «Ma première année en tant que cheffe d'exploitation, j'étais à la ferme tous les jours». Il n'y a pas eu de vacances. Elle en tire le bilan suivant: «J'ai décidé de mieux prendre soin de moi. De m'accorder plus de temps libre. Par exemple en allant faire du vélo un après-midi».

Soutien du partenaire

Les deux femmes se rendent à l'étable et font sortir les vaches au pâturage. Lea regarde Yvon: «Qu'est-ce qui est le plus difficile pour toi en tant qu'agricultrice?» Yvon réfléchit. «Toutes les règlementations. L'avenir incertain de l'agriculture. Et trouver

un partenaire qui t'accepte, toi et ton métier. Je connais beaucoup d'agricultrices qui ont repris une ferme et qui ont abandonné parce que leur partenaire ne les soutenait pas. Je trouve ça dommage.» Avec son partenaire, Yvon a trouvé un bon équilibre. Lui est responsable des veaux et du parc de machines; elle, du reste. «Je suis contente qu'il travaille aussi à l'extérieur. Cela donne à chacun son espace de liberté.»

«Qu'est-ce qui te plaît le plus dans ton travail?» demande Lea. «J'aime mes animaux», répond Yvon en caressant le dos d'une Red Holstein. «Surtout les vaches. Une ferme est une entreprise incroyablement exigeante, mais aussi passionnante. Tu es responsable de tes animaux. Tu dois avoir l'esprit d'entreprise. Tu dois jongler avec beaucoup de balles.» Lea sourit. «C'est génial que tu arrives à gérer tout ça. J'espère y arriver aussi – un jour, quand je serai rentrée du Canada.»

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



SOS! DEMANDE SOUPER RAPIDE

Un rendez-vous qui va durer jusqu'en début de soirée, des restes à finir ou un frigo vide? Nous avons des recettes pour toutes les situations, avec effet «miam» garanti!



BRETZEL SAVEUR TARTE FLAMBÉE

Temps total
20 minutes

Préparation
10 minutes

Pour 4 bretzels
plaque de four • papier sulfurisé

4 bretzels précuits • 100 g de crème acidulée • 1 petit oignon coupé en deux, puis en fines lamelles • 100 g de lardons • ciboulette hachée • sel • poivre • fromage râpé à choix

- 1 Préchauffer le four à 180 °C chaleur tournante (chaleur traditionnelle: 200 °C).
- 2 Couper les bretzels horizontalement, déposer les fonds sur une plaque chemisée de papier sulfurisé.
- 3 Farce: mélanger tous les ingrédients. Répartir sur les fonds de bretzel, ajouter les couvercles par-dessus. Cuire 10 min au milieu du four chaud.

Conservation: Les bretzels saveur tarte flambée se conservent au moins 2 jours dans une boîte hermétique à température ambiante.

Tout-en-un



ONE POT COUSCOUS DE POULET

Temps total
25 minutes

Préparation
25 minutes

Pour 4 personnes

beurre à rôti • 500 g d'émincé ou de viande hachée de poulet • 1 gousse d'ail hachée • 1 oignon haché • 2-3 cs de concentré de tomates • 300 g de carottes ou de courge grossièrement râpées • 250 g de couscous • 4 dl de bouillon • 1,25 dl de crème • 1 cc de sel • poivre • épices selon les goûts, p. ex. curry, garam masala • fines herbes hachées (à choix)

- 1 Saisir le poulet par portion dans une casserole, ajouter l'ail, l'oignon, le concentré de tomates et la carotte ou la courge, faire revenir. Ajouter le couscous, le bouillon, la crème, le sel, le poivre et les épices. Remuer et couvrir. Arrêter le feu, laisser cuire env. 5 min sur la plaque éteinte et égrenner avec une fourchette.
- 2 Rectifier l'assaisonnement, ajouter les fines herbes.



Un pour tous

Avec des légumes, du couscous et du poulet, la casserole contient les trois composants d'un repas équilibré. Le poulet fournit des protéines pour faire fonctionner nos muscles; le couscous, des glucides pour une bonne dose d'énergie, et les légumes apportent vitamines et minéraux.

Anti-gaspi



CRÊPES AU PAIN RASSIS

 Temps total
30 minutes

 Préparation
10 minutes

Pour 12-16 crêpes
mixeur

100 g de pain de la veille coupé en dés • 100 g de farine •
5 dl de lait • 3 œufs • 20 g de beurre fondu • ½ cc de sel •
beurre à rôtir

- 1 Mixer tous les ingrédients.
- 2 Préchauffer le four à 70 °C chaleur tournante (chaleur traditionnelle: 90 °C).
- 3 Pour chaque crêpe, chauffer un peu de beurre à rôtir dans une poêle. Verser une louche de pâte en penchant la poêle afin de recouvrir le fond d'une fine couche régulière. Dorer la crêpe.
- 4 La retourner à l'aide d'une spatule ou la faire sauter. Terminer brièvement la cuisson de l'autre côté. Réserver dans le four chaud jusqu'à ce que toutes les crêpes soient prêtes.

Conservation: Dans un récipient fermé hermétiquement, la pâte à crêpes se conserve 2-3 jours au réfrigérateur (utiliser des œufs bien frais).



À propos de restes

Saviez-vous qu'en Suisse, plus de la moitié du pain et des produits de boulangerie finissent par être jetés? Les ménages sont responsables d'une grande partie de ce gaspillage. Cette recette vous permet d'utiliser votre pain sec de manière créative et de préparer un délicieux souper.



Idéal à préparer à l'avance

LASAGNES À LA COURGE

 Temps total
1 h 35

 Préparation
25 minutes

Pour 4 personnes

plat allant au four d'env. 35×25 cm

Sauce tomate: 1 oignon haché • 1 gousse d'ail hachée • 2 cs de beurre • 1 cs de concentré de tomates • 800 g de tomates pelées concassées • 0,4 dl de bouillon de légumes • 1 cc de sel • poivre

Sauce béchamel: 60 g de beurre • 60 g de farine • 6 dl de lait • sel • poivre • noix de muscade

Lasagnes: 400 g de courge coupée en fines tranches • 12 feuilles de lasagne • 300 g de fromage râpé, p. ex. mozzarella, Gruyère AOP

1 Sauce tomate: faire revenir l'oignon et l'ail dans le beurre. Ajouter le concentré de tomates et étuver brièvement. Ajouter les tomates pelées. Assaisonner, couvrir et laisser mijoter 30 min.

2 Sauce béchamel: verser tous les ingrédients dans une casserole et porter à ébullition en remuant constamment avec le fouet, assaisonner, réserver.

3 Monter les lasagnes en procédant par couches: sauce béchamel, courge, sauce tomate, feuilles de lasagne et fromage, etc. Commencer avec la sauce béchamel et terminer avec le fromage.

4 Cuire 40-45 min au milieu du four réglé à 180 °C (air chaud/chaleur tournante: 160 °C).



POULET STROGANOFF

⌚ Temps total 30 minutes

👩 Préparation 30 minutes

Pour 4 personnes

600 g d'émincé de poulet • beurre à rôtir

Sauce: 2 gousses d'ail hachées • 1 oignon haché • 1-2 poivrons rouges coupés en fines lamelles • 2 cs de concentré de tomates • 2 cc de paprika • poivre • 2½ dl de bouillon • 2 dl de demi-crème pour sauces • 1 cc de sel • 2-3 cornichons coupés en fines lamelles

- 1 Saisir le poulet par portions env. 3 min dans le beurre à rôtir chaud. Réserver.
- 2 Sauce: faire revenir l'ail et l'oignon dans la même poêle. Ajouter les poivrons, le concentré de tomates, le paprika et le poivre, faire revenir. Mouiller avec le bouillon, laisser mijoter env. 10 min sans couvrir. Ajouter la crème et le sel, porter à ébullition. Ajouter le poulet et les cornichons, chauffer, rectifier l'assaisonnement.

Saveurs express



Un compagnon pratique

Le Stroganoff est prêt en deux temps, trois mouvements. Pour ne pas perdre de temps avec l'accompagnement, on peut simplement couper une tranche de pain, ou mettre le Stroganoff sur une tortilla pour le déguster en wrap.

On vide les placards

PÂTES AUX CISEAUX AUX LÉGUMES

⌚ Temps total 35 minutes

👩 Préparation 15 minutes

Pour 4 personnes

Pâtes aux ciseaux: 380 g de farine •

1 cc de sel • 1¼ dl d'eau • 1¼ dl de lait

Sauce: ½ oignon haché • beurre ou crème à rôtir • 500 g de mélange de légumes surgelés (p. ex. petits pois, carottes) • 2½ dl de demi-crème • 130 g de Gruyère AOP râpé • sel • poivre

- 1 Pâte aux ciseaux: pétrir la farine, le sel, l'eau et le lait en une pâte ferme et souple.
- 2 Chauffer de l'eau salée dans une grande casserole.
- 3 Partager la pâte en deux et former deux ovales de la longueur d'une main. Couper aux ciseaux des morceaux fins d'env. 3 cm de long directement au-dessus de l'eau bouillante, ou les couper sur une planche et les plonger par portion dans l'eau. Laisser cuire env. 2 min. Sortir de l'eau avec une écumoire, laisser égoutter, réserver.
- 4 Sauce: faire revenir les oignons dans une grande poêle. Ajouter les légumes, faire revenir. Ajouter la crème, porter brièvement à ébullition. Ajouter le fromage et les pâtes, chauffer. Saler et poivrer.



Coups de ciseaux rigolo

Faire des pâtes maison, ça semble compliqué. Ces pâtes au ciseaux sont pourtant très rapides à faire. En plus de ça, les enfants peuvent voir de quels ingrédients la pâte est composée et la découper eux-mêmes en morceaux avec des ciseaux.

Une période de l'avent tout en douceur

Les paysannes et femmes rurales partagent avec nous leur savoir-faire et nous confient leurs tips et astuces du quotidien. Découvrez de nouvelles idées et des conseils dans les domaines suivants: cuisine, jardin, santé & beauté, récup' (upcycling) et travaux ménagers. Sur ces pages, vous trouverez des suggestions pour essayer de vivre plus sereinement la période de Noël, souvent bien chargée.

L'Union suisse des paysannes et des femmes rurales (USPF) publie aussi ses tips & astuces sur paysannes.ch, Facebook et Instagram. Vous êtes intéressé-e? Alors consultez sans attendre ces mines d'informations.

BRICOLAGE



Emballage cadeau nature avec Virginie Bugnon

On peut créer des emballages cadeaux uniques en utilisant des éléments trouvés dans la nature. Feuilles, baies, pives et plantes viennent embellir vos paquets de Noël.



Matériel: papier d'emballage • ficelle à rôtir • branches (pin, sapin, romarin, lierre, houx...) • pives • baies • ciseaux • colle • autocollants

Marche à suivre: Emballer le cadeau avec du papier. Faire un joli nœud avec la ficelle. Coller des noix, des pives, des baies avec la colle. Écrire un mot selon les envies.

Conseil: Les éléments de décoration peuvent changer selon la saison, le résultat sera toujours ravissant. Il est conseillé de rassembler les différents éléments tout au long de l'année.



ENTRETIEN MÉNAGER



Un Noël sans stress avec Trudi Berchtold



Avoir un appartement ripoilé, préparer 20 sortes de

biscuits et prévoir un repas à cinq plats. Est-ce vraiment nécessaire? Arrêtez-vous un instant et réfléchissez à ce qui est vraiment important pour vous et votre famille. Au lieu de préparer x sortes de biscuits, organisez plutôt un échange de biscuits avec vos ami-es. Pour le repas de Noël, chacun apporte quelque chose, ce qui permet de répartir le travail. L'appartement devra de toute façon être nettoyé après les festivités. Rappelez-vous de ne pas en faire trop, tout ne doit pas être parfait. Si le temps passe quand même trop vite, le planificateur de tâches peut vous aider (code QR).

JARDINAGE



Faire durer sa couronne de l'avent avec Debora Heusser

Une fois les branches de sapin coupées, il faut les garder humides pour qu'elles se dessèchent moins vite. Si vous confectionnez votre couronne vous-même, placez les branches fraîches dans l'eau pendant 1-2 jours après l'achat ou la cueillette avant de les utiliser. Une couronne de paille constitue une meilleure base, car la paille absorbe l'humidité et la restitue aux branches. Pour que votre couronne de l'avent reste fraîche longtemps, humidifiez régulièrement les branches en vaporisant la couronne tous les 1-2 jours.

Conseil: Placez la couronne à l'extérieur pendant la nuit, à l'abri des intempéries: le froid maintient la fraîcheur des branches.

SANTÉ



Sels de bain à la lavande avec Doris Marti

Les bienfaits de la lavande pour une soirée détente dans votre bain, ou comme cadeau de Noël vite réalisé.

Ingrédients: 1 bocal de 1 l • 2 tasses de sel de mer (d'env. 200 g) • 1 cs d'huile de colza • 15 gouttes d'huile essentielle de lavande • 1-2 cs de fleurs de lavande séchées • 2 cs de bicarbonate de soude • mortier • 2 bocaux de 250 ml

Marche à suivre: Verser une tasse de sel de mer dans le grand bocal. Écraser au mortier le contenu de la deuxième tasse. Mélanger les deux sels dans le grand bocal. Verser l'huile de colza et l'huile essentielle de lavande sur le sel. Fermer le bocal, bien secouer et laisser reposer 12 heures. Pour finir, ajouter le bicarbonate de soude et les fleurs de lavande séchées, bien secouer. Répartir dans les deux petits bocaux.

RECETTE



BISCUITS APÉRITIFS AU SBRINZ

avec Rahel Brüttsch



Temps total
1 h 35



Préparation
20 minutes



Saison
janvier-décembre

Pour 20 biscuits

papier sulfurisé • 2 plaques de four • farine pour abaisser • emporte-pièce de 4 cm de Ø

100 g de beurre • 1 pincée de sel • 65 g d'eau • 90 g de farine mi-blanche • 60 g de farine complète • 100 g de Sbrinz AOP râpé • 2 cs de cumin • ½ cc de poudre à lever

- 1 Chauffer le beurre, le sel et l'eau jusqu'à ce que le beurre fonde. Laisser légèrement refroidir.
- 2 Mélanger la farine, le Sbrinz, le cumin et la poudre à lever dans un saladier. Y ajouter le mélange au beurre. Pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte souple. L'emballer et la réserver env. 1 h au réfrigérateur.
- 3 Préchauffer le four à 160 °C chaleur tournante (chaleur traditionnelle: 180 °C).
- 4 Abaisser la pâte à env. 1 cm d'épaisseur sur suffisamment de farine. Découper des palets à l'emporte-pièce. Les déposer sur les plaques chemisées de papier sulfurisé. Abaisser de nouveau le reste de la pâte, découper des palets.
- 5 Cuire env. 15 min au milieu du four chaud.

Nos vaches profitent du grand air même en hiver. Trop fort.

swissmilk.ch/hiver



Suisse. Naturellement.

Le lait et les produits
laitiers suisses. Trop fort.

swissmilk