

swissmilk

# FAMILY

Concours

**GAGNEZ UNE BOÎTE  
À RÉCRÉ**

avec le nom de  
votre enfant

p. 17

**Un petit-déj' sans stress? C'est possible!**

Planificatrice avisée, gros dormeur ou petite gourmande:  
des idées pour tous les profils

#### **Pâques**

Trois recettes de pâtisserie à  
faire en famille.

#### **La crèche à la ferme**

Découvertes et mise en pratique  
pour les enfants.

#### **Viande hachée**

Recettes du quotidien dont  
tout le monde raffole.



## À CHACUN SON PETIT-DÉJ'

Le matin, vous êtes plutôt café au lait sur le pouce ou repas complet pour démarrer votre journée? Les préférences en matière de petit-déjeuner sont aussi variées que les membres d'une famille. Et elles ne sont pas toujours faciles à concilier. Retrouvez dans ce numéro des idées de recettes pour tous les profils et des pistes pour des matins zen. La psychologue nutritionniste Ronia Schiftan donne des conseils simples.

À Habstetten près de Berne, les enfants d'une crèche à la ferme ont un rapport privilégié avec la nature, les animaux et les aliments. Ils vont voir les vaches à l'étable, ramasser les œufs dans le poulailler et aident à préparer le gâteau aux pommes pour le dîner. Portrait d'une crèche pas comme les autres dans notre reportage.

Pour Pâques, nous vous montrons comment transformer vos cookies et vos escargots aux noisettes en lapins. Votre décoration de Pâques sera gourmande et irrésistible!

*Irina*

**Irina Kaeser**

Responsable de projet Santé chez Swissmilk, diététicienne BSc



# 4

### Petits-déjeuners variés

Plutôt smoothie ou tartine? Les différents profils à la table du petit-déjeuner.



# 20

### Pâques

Les lapins sont de sortie! Nos meilleures recettes de pâtisserie à faire en famille.

# 30

### Recettes à la viande hachée

Fajitas, gratin ou quiche: ces plats à la viande hachée font l'unanimité.



# 24

### Crèche à la ferme

Dans cette crèche, les enfants donnent un coup de main à l'étable et au jardin.

### 12 Un petit-déjeuner sans stress

La psychologue nutritionniste Ronia Schiftan donne des astuces pratiques aux familles.

### 14 Lait condensé

Il est sucré, se conserve longtemps et entre dans la recette originale du petit-déjeuner le plus connu au monde.

### 16 Boîte à récré

Une idée de dix-heures rafraîchissants et croquants qui tiennent au ventre jusqu'à midi.

### 18 Calendrier des saisons

Les fruits et légumes frais et de saison sont toujours les meilleurs.



**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](http://www.swissmilk.ch/family)

# Astuces pour un petit-déjeuner sans stress

Manger comme un roi le matin, comme un prince le midi, et comme un pauvre le soir: vous connaissez sûrement le proverbe. Pourtant, ce n'est pas une règle universelle. Certains enfants sont encore tout endormis le matin ou n'ont simplement pas faim. Un verre de lait ou un smoothie leur suffit. D'autres se réveillent affamés et font honneur au dicton. Dans les pages suivantes, nous vous présentons différents profils et des idées de recettes adaptées. Ou comment répondre à chaque situation et éviter le stress en début de journée. Vous trouverez aussi des idées pour les dix-heures (voir p. 16), car les estomacs endormis se font entendre au plus tard au moment de la récréation.

Simon, 7 ans, dort le plus longtemps possible et n'a pas besoin de déjeuner. Sa maman lui prépare toujours un muesli, mais il préfère un yogourt à boire.

## Trio gagnant: produits laitiers, calcium et os

Les produits laitiers sont une source de calcium. Ce minéral joue un rôle important dans la croissance et la stabilité de notre ossature. Il est conseillé aux enfants de consommer trois portions de lait et de produits laitiers. En intégrer une le matin est idéal.

Le matin, Ben, 6 ans, aime manger du granola avec du lait. Il a même tendance à se resservir.

Planificatrice  
hors pair

✓  
PANCAKES AUX  
FLOCONS D'AVOINE



🕒 Temps total  
30 minutes

👩‍🍳 Préparation  
15 minutes

#### Pour 20 pancakes

##### Mixeur

200 g de flocons d'avoine • 1½ cc de poudre à lever •  
1½ cc de pâte ou de poudre de vanille • ¼ cc de sel •  
2,5 dl de lait • 3 œufs • beurre à rôtir

- 1 Mettre les flocons d'avoine, la poudre à lever, la vanille, le sel, le lait et les œufs dans un récipient à bord haut. Mixer le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
- 2 Chauffer le beurre 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. Faire dorer à feu moyen de chaque côté.
- 3 Servir les pancakes encore chauds sur des assiettes et ajouter la garniture de son choix.

##### Idées de garniture

Fruits frais ou surgelés et décongelés – yogourt et confiture – noisettes hachées – miel

**Conseil:** congeler les restes de pancakes. Le moment venu, les réchauffer simplement au grille-pain.

**Conservation:** 1 mois au congélateur

«Le dimanche, je prépare un peu plus de pancakes et je les congèle. Durant la semaine, je les sors du congélateur et les réchauffe au toaster.»

Elena, 35 ans



🍏  
HOUMOUS  
POMME-CHOCOLAT

Petite  
gourmande

🕒 Temps total  
30 minutes

👩‍🍳 Préparation  
15 minutes

#### Ingrédients pour un grand bocal

250 g de pois chiches cuits • 4 pommes coupées en petits dés •  
30 g de cacao en poudre • 80 g de fromage frais, p. ex. Filona •  
1-2 cs de miel • 1 pte de couteau de sel

- 1 Houmous au chocolat: faire mijoter les pois chiches et les dés de pommes env. 10 min dans un peu d'eau. Vider l'eau, laisser refroidir brièvement.
- 2 Ajouter le cacao en poudre, le fromage frais, le miel et le sel, mixer finement.
- 3 Déguster sur du pain complet, des pancakes ou avec du yogourt nature.

**Conservation:** 1 semaine au réfrigérateur

«Je mets la pâte au chocolat sur mes pancakes ou mes tartines. Des fois, ma maman me prépare un sandwich pour la récré: j'adore ça!»

Lia, 5 ans

#### Un petit-déj' facile et sain, mais non moins gourmand!

Le week-end, on investit un peu plus de temps afin d'avoir des petits-déjeuners stylés pendant la semaine, même quand le temps manque: cuire des pancakes le week-end, les congeler, puis les passer au grille-pain le moment venu. Pour les gourmandes, on prépare un grand bocal de pâte à tartiner pomme-chocolat-houmous, qui constitue une alternative saine aux pâtes à tartiner du commerce.

GRANOLA MAISON

Fan de céréales



«Un bol de mes céréales préférées et du lait: c'est le meilleur petit-déjeuner au monde!»

Ben, 6 ans

Temps total  
35 minutes

Préparation  
10 minutes

Pour un bocal d'env. 1,5 l

200 g de flocons d'avoine • 100 g de noisettes hachées • 100 g de graines de tournesol • 50 g de graines de sésame ou de lin • 50 g de cornflakes • 1-2 pincées de sel • 2 cc de cannelle • 1 cc de poudre de vanille • 3 cs de miel ou de concentré de jus de poire • 1 cs d'huile de colza

- 1 Préchauffer le four à 140°C chaleur tournante (chaleur traditionnelle: 160°C).
- 2 Bien mélanger tous les ingrédients, étaler sur la plaque chemisée de papier sulfurisé.
- 3 Dorer 25-30 min au milieu du four en remuant toutes les 10 min. Sortir du four, laisser refroidir, émietter et mettre dans un récipient hermétique. Conserver dans un endroit frais et sec jusqu'au moment de servir.

Conservation: env. 1 mois



Gros dormeur

SMOOTHIE YOGOURT-FRUIITS ROUGES

Temps total  
10 minutes

Préparation  
10 minutes

Pour 2 grands verres

2 cc de graines de lin • 150 g de fruits rouges frais ou surgelés • ½ yogourt • 3 dl de lait

- 1 Passer tous les ingrédients au mixeur. Diluer avec un peu de lait ou d'eau si besoin.
- 2 Boire sans attendre ou mettre dans une bouteille et réserver au frais. Bien secouer avant de déguster.

Conservation: 2 jours au réfrigérateur

«Je n'ai pas très faim quand je me lève. Mais j'adore les smoothies!»

Simon, 7 ans

### Plutôt affamé·e ou fatigué·e?

Certain·es se réveillent en ayant faim, d'autres commencent la journée fatigués et n'ont pas l'énergie nécessaire pour manger quelque chose. Il existe un petit-déjeuner adapté à chaque profil: pour les grands appétits, le granola maison accompagné de yogourt ou de lait et de fruits de saison fournit de l'énergie pour toute la matinée. Les personnes fatiguées auront peut-être davantage envie de boire quelque chose. Un smoothie est une bonne option: il fournit des nutriments importants pour bien commencer la journée et donne de l'énergie jusqu'à la pause du matin.



Anticipa-  
trice avisée



«Le matin, je n'ai qu'à sortir mon petit-déjeuner du frigo. Exactement ce qu'il me faut pour bien commencer ma journée.»

Katharina, 42 ans

🕒 Temps total  
8 heures

👩‍🍳 Préparation  
15 minutes

**Ingrédients pour 4 bocaux de 3 dl**

**Compote**

400 g de fruits rouges surgelés • 3 cs de miel

**Overnight oats**

360 g de yogourt • 12 cs de flocons d'avoine

1 Compote: faire mijoter les fruits rouges et le miel 10-15 min à feu moyen. Laisser refroidir.

2 Overnight oats: alterner les couches de compote de fruits rouges, de yogourt et de flocons d'avoine dans le bocal. Placer au réfrigérateur toute une nuit.

**Conservation:** 3 jours



En deux temps,  
trois mouvements



🕒 Temps total  
10 minutes

👩‍🍳 Préparation  
10 minutes

**Ingrédients pour 1 wrap**

1 wrap complet • 2 cs de fromage frais • 5 fines tranches de concombre • 1 poignée de salade • 2 tranches de viande séchée

1 Tartiner le wrap de fromage frais, ajouter les tranches de concombre, la salade et la viande séchée.

2 Rabattre un peu le haut et le bas du wrap pour éviter que les ingrédients ne tombent. Rouler bien serré depuis le côté et couper en deux. Placer dans un récipient ou emballer dans du film alimentaire/papier sulfurisé pour emporter.

**Conservation:** 2 jours au réfrigérateur

«Je mange la moitié au petit-déjeuner et l'autre à la récré.»

Vito, 8 ans

### Commencer la journée sans stress

Pas le temps de s'asseoir à table pour déjeuner? L'overnight oats et les wraps vous permettent de gagner de précieuses minutes le matin. Préparés la veille, ils sont parfaits à emporter – pratiques, délicieux et équilibrés! La journée peut commencer de manière détendue et dans la bonne humeur.



# «Le petit-déjeuner ne doit pas être une source de stress.»

Ronia Schiftan, MSc en psychologie de l'alimentation

**Pour beaucoup de familles, le petit-déjeuner est une épreuve du quotidien. La psychologue nutritionniste Ronia Schiftan explique pourquoi ce n'est pas une fatalité et comment faire pour commencer la journée de manière zen.**

**Ronia Schiftan, un petit-déjeuner en famille peut être très mouvementé: tout le monde doit manger quelque chose de sain et si possible vite préparé...**

Mais non, pas du tout. Il n'est pas obligatoire d'être tous réunis le matin pour manger ensemble. Peut-être qu'un enfant a besoin de plus de temps, que Maman n'a pas encore faim et que Papa veut se préparer une omelette. On se met souvent beaucoup de pression, car on a en tête l'image de la famille parfaite réunie pour le petit-déjeuner. Nous devons l'oublier. Chaque famille doit trouver l'organisation qui lui convient pour bien débuter la journée.

**Pourtant, les enfants doivent manger quelque chose avant le dîner, non?**

Oui, mais ça peut être à la récréation, avec une collation plus consistante, par exemple. Il est surtout important de boire quelque chose: ça peut être un smoothie, un verre de lait ou simplement de l'eau.

**Quand les enfants doivent-ils manger le matin? Y a-t-il une différence entre les plus jeunes et les plus âgés?**

Non, pas vraiment. Les plus grands ont souvent «appris» qu'on mange le matin – ce qui n'est pas forcément plus sain puisqu'ils écoutent moins leur corps. Ils ne sentent plus vraiment quand ils ont faim; ils sont plutôt habitués aux heures des repas.

**De nombreux parents interdisent à leurs enfants les petits-déjeuners trop sucrés, comme le Nutella ou les corn flakes, et leur servent quelque chose de «sain» comme un yogourt ou des tartines beurrées.**

En tant que parent, on aimerait que nos enfants mangent bien, grandissent bien et deviennent forts. C'est tout à fait compréhensible. Mais on a tendance à opposer les

aliments «sains» et «malsains». Conséquence: les enfants sont attirés par ce qui est «malsain». Et souvent, ces catégorisations sont très arbitraires. Prenons l'exemple d'une tartine avec du beurre et de la confiture, qui contient autant de sucre et de graisses qu'une tartine de Nutella.

**«Mon fils veut souvent manger les saucisses de la veille au petit-déjeuner. Est-ce ok?»**

Anna Favre, Berne

Oui, c'est parfait: votre enfant sait ce qu'il veut et vous, en tant que parent, vous pouvez préparer un petit-déjeuner en toute simplicité.

Pourtant, cette dernière est considérée par beaucoup comme extrêmement malsaine. Il n'est évidemment pas judicieux de proposer à nos enfants des produits très sucrés au petit-déjeuner, car ils n'auront plus d'énergie à un moment donné. Mais la plupart des enfants s'en rendent compte et finissent par ne plus aimer ce genre de petit-déjeuner. Le mieux, c'est que les parents leur donnent ce qu'ils estiment judicieux.

**Et comment réagir si l'enfant fait du chantage? «Si je n'ai pas mes corn flakes, je ne mange pas!»**

En tant que parent, je me demanderais pourquoi la nourriture est devenue un sujet de négociation. Elle devrait être simplement de la nourriture, pas un moyen de pression. Il est donc tout à fait acceptable de dire à son enfant, par exemple: on n'achète pas de corn flakes parce que c'est trop cher. Ou bien: on attend de toi que tu te brosses soigneusement les dents après.

**Pour beaucoup, le petit-déjeuner est un rituel: on est ensemble à table, on mange toujours la même chose. Est-ce une bonne idée?**

Les rituels sont le ciment d'une société, ils ont quelque chose de rassurant. La question, c'est: qu'est-ce qui convient à notre famille? Il faudrait toujours remettre en question les rituels et les adapter de sorte qu'ils ne soient pas une contrainte, mais une aide. Pour une famille, cela peut vouloir dire par exemple que chacun-e prépare le petit-déjeuner qui lui convient, mais que toute la famille se retrouve autour du souper pour se raconter la journée.

**«Mes enfants dorment longtemps et ne veulent pas déjeuner. Je leur fais quand même une tartine. Est-ce une erreur?»**

Jonas Meier, Zurich

Les forcer n'est pas la meilleure des solutions. Une idée serait de leur donner une plus grande collation pour l'école. Vous aurez moins de stress le matin et les enfants tiendront sans problème jusqu'à midi.

**Comment montrer l'exemple à nos enfants?**

En montrant que nous aussi, nous avons des besoins et que nous leur donnons de l'espace. Quand Papa est tranquillement assis à table avec une tasse de thé, que Maman mange ses cinq tartines au beurre et que chacun-e fait ce qu'il aime, tout va bien. Les enfants doivent voir que chacun-e a des besoins et des envies différents, et qu'ils ont tous leur place.

**L'ambiance est donc presque aussi importante que la nourriture?**

Je dirais même qu'elle est plus importante! On se dit que c'est bien d'obliger un enfant à manger son petit-déjeuner «sain», même s'il n'aime pas vraiment ça. Mais à long

terme, il apprend qu'on peut le forcer à manger un aliment, que la nourriture peut être un instrument de pouvoir et il risque de l'utiliser de la même manière. À la longue, ce n'est pas bon pour la santé. Manger devrait être un plaisir.

**«Dans notre crèche, on donne aux enfants de la confiture, du miel et du cacao au petit-déjeuner. N'est-ce pas trop sucré?»**

Aisha Weber, Lucerne

C'est un petit-déjeuner sucré, oui. Demandez-vous pourquoi ça vous dérange. Craignez-vous que le sucre abîme les dents? Pensez-vous que les enfants ont vite de nouveau faim? En interrogeant nos croyances, on arrive à les comprendre. N'hésitez pas à en parler avec la direction de la crèche.

**Parfois, le petit-déjeuner est «sous tension», par exemple lorsqu'il y a un examen ou que l'on est soi-même stressé.e.**

Oui, le stress agit à plusieurs niveaux: sur le physique, avec des fringales ou un manque d'appétit; sur les émotions, avec davantage de grignotage, et enfin en termes de temps, quand on ne vient même plus manger et qu'on avale quelque chose sur le pouce. Il est important de savoir quand on risque d'être stressé.e et d'anticiper pour être prêt.e à affronter la journée.

À la loupe

# LAIT CONDENSÉ

Il entre dans la composition du bircher, le petit-déjeuner suisse le plus connu au monde. Autrefois ration de secours en temps de guerre, le lait condensé est aujourd'hui utilisé pour réaliser de savoureux desserts et pralinés.



Facile à faire et sans sorbetière!

## GLACE AU LAIT CONDENSÉ



Temps total  
4h10



Préparation  
10 minutes

### Pour 4 portions

1 sachet plastique solide d'au moins 3 l

1 tube de lait condensé sucré de 300 g •  
2,5 dl de crème entière

- 1 Battre la crème. Incorporer délicatement le lait condensé à la crème fouettée.
- 2 Placer le sachet en plastique dans un récipient, verser le mélange dans le sachet, bien le fermer et le placer 4-5 h à plat au congélateur. Malaxer le contenu du sachet à plusieurs reprises (après 2 h, env. toutes les 30 min), de manière à ce que la partie dure se mélange à la partie molle.
- 3 Pour les boules: malaxer le mélange, le mettre dans une boîte, couvrir et congeler à nouveau pendant 30-60 min.
- 4 Service: découper un petit coin du sachet en plastique et remplir des verres ou des coupelles pré-refroidis, ou former des boules de glace dans la boîte. Décorer.

**Conservation:** 3 mois

# 6-12

mois: c'est sa durée de conservation une fois ouvert. Le lait condensé est chauffé à très haute température, ce qui tue tous les germes. Même entamé, un tube ou une boîte se conserve encore 2 à 3 semaines au réfrigérateur.



### OBJECTIF: CONSERVATION

Pour fabriquer du lait condensé, le lait frais est pasteurisé, puis concentré par une méthode d'évaporation sous vide. Le lait s'épaissit. La préparation est encore chauffée une fois et peut ainsi être conservée longtemps.



### INGRÉDIENT DU BIRCHER

Flocons d'avoine, pommes râpées, noix, noisettes et amandes hachées, jus de citron, lait condensé: voilà la recette originale du médecin Maximilian Bircher. Aujourd'hui, la plupart des birchers contiennent du yogourt, du lait, de la crème et d'autres fruits.

# 9%

Avec le lait en poudre, le lait condensé fait partie des produits laitiers dits de longue conservation. Ceux-ci représentent 9 % de la production laitière annuelle.

### SUBSTITUT À LA CRÈME

Il existe aussi du lait condensé non sucré. Avec sa consistance crémeuse, celui-ci peut remplacer la crème dans des sauces ou des soupes, car il ne tranche pas.

### RATION DE SECOURS

Avec plus de 1300 kcal par boîte, le lait condensé, surtout dans sa version sucrée, est riche en énergie. C'est pourquoi il constituait une ration de secours appréciée des soldats, par exemple pendant la guerre de Sécession américaine dans les années 1860.

# 1866

La première usine de lait condensé d'Europe ouvre en 1866 à Cham, près de Zoug: l'Anglo-Swiss Condensed Milk Company. L'entreprise fusionne avec Nestlé au début du XX<sup>e</sup> siècle.

### FAIT MAISON

Faire du lait condensé maison, c'est facile: il suffit de porter à ébullition du lait et du sucre et de laisser réduire. La confiture de lait (ou «dulce de leche») n'est d'ailleurs rien d'autre que du lait condensé cuit très longtemps et parfumé à la vanille.



### UNE STAR MONDIALE

Le lait condensé est connu dans le monde entier. En Malaisie, par exemple, on mélange du thé noir et du lait condensé, avant de verser la boisson d'un récipient à un autre jusqu'à obtenir une belle mousse. On appelle ça «teh tarik».

Plus de recettes avec du lait condensé  
Saviez-vous que l'on peut faire des truffes ou de la limonade avec du lait condensé? Essayez nos recettes!



Pour la récré

# Concombre et fromage frais

Que donner à mon enfant pour la récré? Il lui faut une collation saine, vite préparée et qui lui plaise. Retrouvez dès maintenant une idée de dix-heures sympa dans chaque numéro!

**Croquants et croustillants: ainsi soient les dix-heures!**

Pour une collation saine, il faut de l'eau, des fruits et des légumes. Mais une pomme à chaque récréation, c'est lassant. Notre idée pour votre boîte à récré: de délicieux sandwichs de concombre au fromage frais! Une bonne manière de rendre le concombre plus excitant. Si l'appétit est grand à dix heures, qu'un match de foot ou un test difficile sont prévus, on ajoute des crackers complets pour que les enfants aient assez d'énergie jusqu'au repas.

## CRACKERS COMPLETS

Les crackers complets fournissent de l'énergie aux enfants, ainsi que des fibres pour la digestion. Contrairement aux céréales raffinées comme la farine blanche, les céréales complètes contiennent tous les composants du grain et conservent ainsi tous les nutriments importants.

## FROMAGE FRAIS

Une couche de fromage frais entre deux rondelles de concombre apporte une touche gourmande, mais aussi des protéines et des lipides. De quoi rassasier les enfants jusqu'à midi.

## CONCOMBRE

Il apporte du liquide, des vitamines et des minéraux. Attention: les vitamines se situent principalement dans la peau. Mieux vaut donc bien laver le concombre et ne pas l'éplucher entièrement. La saison du concombre s'étend d'avril à septembre.

Concours

# GAGNEZ UNE BOÎTE À RÉCRÉ!



Participez au tirage au sort et remportez une boîte à récré avec le nom de votre enfant. Il y a plus de 300 boîtes personnalisées à gagner: tentez votre chance maintenant!

Les heureux gagnant·es recevront leur boîte dans le courant du mois de juillet 2025, car elles sont produites sur commande.



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

Délai de participation: 4 mai 2025

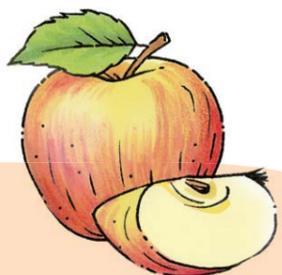
# CALENDRIER DES SAISONS

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

Le printemps est là, l'été approche... Et avec lui, la promesse de nombreux produits pour se régaler en mode «local»!

## Fruits

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



### Gala août-juin

La Gala se marie à merveille avec des légumes: associez-la à des carottes dans un sandwich ou à du fenouil dans une salade croquante.



### Abricot juin-août

En tarte, au barbecue ou en sauce avec les côtelettes: on adore les abricots!



### Cerises juin-août

Petits bonbons sucrés, les cerises conviennent aux personnes diabétiques. Elles sont par ailleurs riches en vitamine C.

## 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												

### Mûres juin-septembre

Les mûres sont un régal dans un gâteau ou une crème, mais aussi sous forme de compote pour accompagner de la viande.



### Raisinets juin-août

Laver les groseilles rouges, les déposer en une seule couche sur une assiette et congeler: c'est ainsi qu'on les conserve le mieux.



### Myrtilles juin-août

Les myrtilles regorgent de vitamines, de minéraux et de substances végétales secondaires. Mettez-les dans la bouche, fermez les yeux et... savourez!

## 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												



### Oignon nouveau avril-octobre

Les oignons de printemps ne se conservent que 1 à 2 jours. Leur goût doux et épicé relève soupes, sauces pour les pâtes et salades.



### Rhubarbe avril-juin

La rhubarbe est encore meilleure si on la pèle avant de la cuire: couper l'extrémité la plus épaisse et, en partant de là, peler la tige en tirant sur les fils.



### Asperges avril-juin

Pour des asperges particulièrement savoureuses, ajouter un peu de sucre et d'huile dans l'eau de cuisson.

Recettes de saison  
Retrouvez plus de 9000 idées de recettes locales sur [swissmilk.ch/recettes](http://swissmilk.ch/recettes).



Les enfants en cuisine

## Apprendre la pâtisserie

Des biscuits croquants, une roulade garnie d'une crème onctueuse et tout plein de lapins aux noisettes. Voici trois idées pour occuper vos enfants pendant les congés de Pâques.

# Biscuits de Pâques



SALADIER



BATTEUR



CUILLÈRE À SOUPE



PAPIER SULFURISÉ



PLAQUE DE FOUR



🕒 Temps total  
35 minutes

👩 Préparation  
25 minutes

🌿 Saison  
janvier-décembre

### Ingredients

100 g de beurre ramolli • 160 g de sucre • ¼ sachet de sucre vanillé • ¼ cc de sel • 1 œuf • 150 g de farine • 3 cs de cacao/chocolat en poudre • 1 pte de couteau de poudre à lever • env. 130 g de lentilles au chocolat colorées, p. ex. Smarties

### Préparation

- 1 Travailler le beurre en pommade avec le sucre, le sucre vanillé et le sel. Ajouter l'œuf et battre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Mélanger la farine, le cacao ou le chocolat en poudre et la poudre à lever, incorporer.
- 2 Prélever une cuillère à soupe de pâte, former une boule de la taille d'une balle de ping-pong entre les paumes des mains, la déposer sur une plaque chemisée de papier sulfurisé. L'aplatir légèrement de sorte qu'elle mesure 1 cm de haut. Recommencer avec le reste de la pâte.
- 3 Préchauffer le four à 160°C chaleur tournante (chaleur traditionnelle: 180°C).
- 4 Cuire 11-13 min au milieu du four chaud.
- 5 Décoration: à la sortie du four, enfoncer les lentilles au chocolat dans les biscuits encore mous. En refroidissant, les biscuits durcissent et les lentilles au chocolat ne bougent plus.



#### 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!



# Carrot cake roulé

🕒 Temps total  
45 minutes

👩 Préparation  
20 minutes

🌿 Saison  
janvier-décembre

## Ingédients

**Pâte/génoise:** 3 œufs • 90 g de sucre • 1 pincée de sel • 60 g de farine • 1 cs de féculé • 1 cc de poudre à lever • ¼ cc de cannelle • 200 g de carottes finement râpées

**Garniture:** 200 g de fromage frais • 2,5 dl de crème entière • 120 g de sucre glace • 1 cc de sucre vanillé

**Décoration:** carottes en massepain

## Préparation

- 1 Pâte: battre en mousse les œufs, le sucre et le sel au moins 5 min jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Tamiser la farine avec la féculé, la poudre à lever et la cannelle, incorporer délicatement. Incorporer délicatement les carottes râpées.
- 2 Préchauffer le four à 180°C chaleur tournante (chaleur traditionnelle: 200°C).
- 3 Verser la pâte sur une plaque chemisée de papier sulfurisé. L'étaler de manière à obtenir un rectangle de 1 cm d'épaisseur. Cuire env. 12-15 min dans le four chaud. Enrouler la génoise encore chaude avec le papier sulfurisé, laisser refroidir complètement.
- 4 Garniture: fouetter le fromage frais avec la crème, le sucre glace et le sucre vanillé, réserver au frais.
- 5 Dérouler la génoise et retirer le papier sulfurisé. Étaler les 3/4 de la garniture en gardant une marge de 2 cm sur le côté court. Bien lisser. Enrouler la génoise en partant du côté fourré. Utiliser le reste de la garniture pour décorer. Réserver au frais jusqu'au moment de servir.
- 6 Au moment de servir: décorer avec des carottes en massepain.



SALADIER



BATTEUR



PAPIER SULFURISÉ



PLAQUE DE FOUR



SPATULE

# Escargots aux noisettes «lapin»



🕒 Temps total  
2h 20

👩 Préparation  
25 minutes

🌿 Saison  
janvier-décembre

## Ingédients

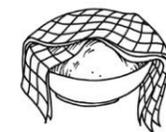
**Pâte:** 300 g de farine • ½ cc de sel • 40 g de sucre • 75 g de beurre ramolli • 10 g de levure émietée • 1,5 dl de lait • 1 jaune d'œuf

**Garniture:** 0,75 dl de lait • 1 cs de beurre • 50 g de sucre • 200 g de noisettes moulues • ½ cc de cannelle • 1 blanc d'œuf

**Glaçage:** 100 g de sucre glace • 1-1½ cs de jus de citron

## Préparation

- 1 Pâte: mélanger la farine, le sel et le sucre, former un puits. Ajouter le beurre. Délayer la levure dans le lait, verser le mélange dans le puits avec le jaune d'œuf. Mélanger le tout et former une pâte.
- 2 Pétrir la pâte au moins 10 min jusqu'à ce qu'elle soit souple et élastique. Mettre la pâte dans un saladier, couvrir avec un linge de cuisine humide et laisser doubler de volume à température ambiante.
- 3 Garniture: faire chauffer le lait avec le beurre et le sucre dans une petite casserole jusqu'à ce que le beurre soit fondu, retirer du feu. Incorporer les noisettes, la cannelle et le blanc d'œuf.
- 4 Former des lapins: à l'aide d'un couteau, faire une incision en forme de croix sur la pâte. Sur un peu de farine, abaisser la pâte en un rectangle de 25x40 cm. Étaler uniformément la garniture dessus, en laissant 10-12 cm sans garniture sur le côté long (pâte pour les oreilles). Couper la pâte en bandes de 1-2 cm de large (longueur totale des bandes: 40 cm, dont 30 cm avec la garniture). Enrouler chaque bande sur la partie garnie et utiliser le reste de la bande pour former des oreilles. Déposer les lapins sur la plaque chemisée de papier sulfurisé. Corriger la forme.
- 5 Préchauffer le four à 200°C (chaleur tournante: 180°C). Laisser lever au moins 10 min pendant que le four chauffe.
- 6 Cuire 15-20 min dans le bas du four chaud. Sortir du four, laisser légèrement refroidir.
- 7 Glaçage: mélanger le sucre glace et le jus de citron. Ajouter le jus de citron goutte à goutte jusqu'à ce que le glaçage ait la bonne consistance pour être étalé.
- 8 Badigeonner les lapins tièdes de glaçage ou les recouvrir de filaments de glaçage. Laisser sécher.



LINGE



PETITE CASSEROLE



COUPEAU



ROULEAU À PÂTISSERIE



PAPIER SULFURISÉ



PLAQUE DE FOUR

Reportage

# Une crèche pour découvrir la vie à la ferme

Où les enfants peuvent-ils jouer, chanter, bricoler et se familiariser avec les animaux et les saisons? Dans une crèche à la ferme! Comme chez les Kiener, à Habstetten près de Berne. Ici, même les plus petits peuvent participer, que ce soit à l'étable, au champ, au jardin ou à la cuisine. Un modèle dont les parents profitent aussi.



L'envie d'aider

Quand Severin Kiener nourrit les vaches, les enfants l'aident avec leur petite brouette.

C'est jour de gâteau aux pommes à la crèche Burehof. La grande table est recouverte de farine. Les enfants ont fort à faire: certains sortent des morceaux de pâte du saladier, d'autres ont déjà le rouleau entre les mains, tandis que les derniers mettent la pâte dans le moule. Mais ici, on travaille en chanson. Assise entre les enfants, Susanne Kiener chante avec eux une chanson sur le foin. Cette institutrice à la retraite l'a écrite elle-même, comme tant de poèmes, de chansons et d'histoires de la crèche Burehof. «Encore!» crie un enfant, et c'est reparti de plus belle.

#### Une tâche pour chaque enfant

Pendant ce temps, un autre groupe d'enfants prépare la garniture. Janis enfle les pommes dans l'éplucheur mécanique, Arno tourne la manivelle avec ardeur et une épluchure longue d'un mètre s'échappe de la machine. «Regarde, la mienne est encore plus longue que la tienne!» s'exclame Arno. En cuisine, Andrin dispose les morceaux de pomme sur la pâte. Un peu de liaison par-dessus, et voilà, le dîner est prêt!

### «Ici, les enfants font l'expérience de la vie à la ferme.»

Severin

#### Une histoire de famille

La crèche Burehof est une institution à Habstetten. «J'ai commencé avec un enfant, dans notre salon», se souvient Susanne. Elle voulait offrir aux enfants du village la possibilité de découvrir la vie à la ferme. C'était il y a 23 ans. Susanne était alors enseignante et paysanne. Aujourd'hui, la crèche est installée dans une annexe spacieuse à côté de la ferme, vieille de plus de 200 ans. Elle accueille 18 enfants

Gagné!

Qui réalisera la plus longue épluchure?  
C'est moi!



#### Repas de midi

Les enfants participent souvent à la préparation du repas, comme ici avec un gâteau aux pommes.



#### Nourrir les lapins

Les pommes pour le gâteau de midi sont pelées – les lapins se réjouissent des épluchures.



#### En famille

Peter et Susanne Kiener, les grands-parents, Andrea et Severin avec Luisa et Andrin, et les deux sœurs, Bettina et Sophie.

chaque jour. Toujours aussi passionnée par son activité, Susanne a toutefois confié la direction de la crèche à sa fille Sophie, qui a suivi une formation d'éducatrice de l'enfance. Sophie s'occupe des enfants avec sa sœur Bettina et cinq autres employé-es.

Le frère de Sophie, Severin, et sa femme Andrea, parents d'Andrin et

Luisa, jouent également un rôle important: ils gèrent la ferme où se trouve la crèche. Tout le monde profite de cette collaboration. Les enfants de la crèche parce qu'ils découvrent toute la diversité d'une ferme, et les Kiener, parce que les enfants font des expériences positives avec l'agriculture. Expériences qu'ils emportent avec eux, dans leur

## LA FERME

Severin et Andrea Kiener exploitent 40 hectares de terres et 6 hectares de forêt à Habstetten/Bolligen. La production laitière est leur activité principale. La ferme compte 35 vaches, 35 veaux par an, des chèvres, des lapins, des poules et des chats.

Mise à part l'herbe, les Kiener cultivent de l'épeautre, du blé, de l'orge, des lupins, du maïs, des pommes de terre et des pommes. Ils vendent du lait, de la farine et des œufs dans leur magasin.

Les Kiener produisent du lait des prés: les vaches sont essentiellement nourries à l'herbe en été, et avec du foin et de l'ensilage en hiver. Le soja est interdit et les aliments concentrés sont limités au minimum. En été, les vaches sont souvent au pâturage et bénéficient d'un élevage particulièrement respectueux.



#### Outils adaptés

Pelle, tracteur, balai: chez les Kiener, tout existe à échelle d'enfant.

#### Savoir-faire

Les enfants de la crèche ont appris à nettoyer l'étable des chèvres.

### LA CRÈCHE BUREHOF

La plupart des enfants de la crèche Burehof viennent de Habstetten et du village voisin de Bolligen. Quelques places sont encore disponibles pour les enfants en âge préscolaire, ainsi que pour le repas de midi pour les enfants scolarisés.



prés" et ne leur donnons ni soja ni concentrés», déclare Severin.

#### Jouer et travailler en fonction des saisons

À la crèche Burehof, le programme varie au gré des saisons. Les enfants peuvent participer à de nombreux travaux de la ferme et apprennent à connaître la nature et la météo. Au printemps, ils plantent les pommes de terre; en été, ils vont cueillir des fraises des bois; en automne, ils aident à récolter les pommes et en hiver, ils ramassent les pommes de pin pour le feu. En hiver, lorsque la nature se repose, l'étable des Kiener devient le centre de toutes les attentions. Située un peu en dehors du village, elle est une destination appréciée des enfants de la crèche. Le lait fascine: «Nous montrons aux enfants tout ce qu'on peut faire avec du lait», raconte Sophie. Ensemble, ils fabriquent du beurre et font leurs propres yogourt, fromage, séré et mozzarella.

#### De la crèche aux familles

Les enfants sont aussi souvent dans les champs et au jardin. Comme pour la récolte des pommes de terre, que les enfants ramassent avec une vieille machine. «En automne, nous faisons cuire les pommes de terre directe-

ment dans le champ pour le goûter», explique Sophie. C'est un moment très attendu à la crèche.

Pommes de terre, sirop, confiture de fraises: les enfants participent à toutes les étapes et emportent avec

### «Les enfants parlent de la ferme à la maison. Cela a un effet sur les parents.»

Sophie

eux le fruit de leur travail. «Les enfants racontent à la maison tout ce qu'ils font ici. Et cela a un effet sur les parents», dit Sophie avec conviction. Ça les rapproche un peu de l'agriculture. «Les enfants vivent ici une partie de l'enfance que j'ai connue. C'est un bonheur de leur transmettre cela.»

famille. «Ici, les enfants sont plongés dans le monde de la ferme», explique Severin Kiener.

#### Rendez-vous à l'étable

La proximité avec la nature, les saisons et la météo est intentionnelle et fait vivre des moments très spéciaux aux enfants de la crèche Burehof. C'est pourquoi on ne déroge pas à la règle et, comme tous les jours, on enfile pantalons de pluie, bottes et veste. Il faut bien nourrir les animaux, même quand il pleut! Sophie aide les plus petits à s'habiller et rassemble le nécessaire. Les trognons et les épluchures de pomme sont mis dans un bac pour les lapins. «Ne mange pas tout, il faut en garder pour les lapins», lance Susanne à un garçon en train de grignoter une épluchure. Un petit groupe trotte déjà vers la grange, où les lapins frémissent d'impatience.

Le deuxième groupe est équipé de mini-brouettes: ils sont chargés de

nettoyer les enclos des chèvres. «Aujourd'hui, j'y vais seule», annonce Susanne. En raison du mauvais temps,

### «Nous sommes dans une ferme avec de vrais animaux, il ne faut pas l'oublier.»

Susanne

toutes les chèvres sont à l'intérieur. Elles sont un peu trop fougueuses pour les jeunes enfants. «Nous sommes dans une ferme avec de vrais animaux, il ne faut jamais l'oublier», dit Susanne. Les enfants peuvent en revanche tout à fait transporter le fumier dans leur brouette et le font avec dévouement et gaieté. Brouettes, fourches, balais et arrosoirs: ici, tous ces outils existent en version miniature.

#### Pas un conte de fées

«Il est important pour nous que les enfants expérimentent la vie à la ferme», explique Sophie. «Nous ne voulons pas leur faire croire à un conte de fées, mais leur montrer le quotidien d'une exploitation agricole.» Concrètement, cela signifie que les enfants doivent parfois dire adieu à un petit veau qui part chez le boucher. Le principal secteur d'activité de Severin et Andrea est la production laitière et, dans une moindre mesure, la production de viande. Ils ont 35 vaches de race Swiss Fleckvieh, ainsi que 35 veaux par an – ils en gardent quelques-uns pour l'élevage. «La Tachetée rouge nous convient bien, car c'est une race à deux fins», explique Andrea. En d'autres termes, les vaches donnent moins de lait que les races à haut rendement, mais elles sont robustes et bien adaptées à la production de viande. Les vaches mangent de l'herbe, du foin, du maïs et des céréales – le tout produit à la ferme. «Nous produisons du "lait des



#### Une place pour chacun·e

La crèche accueille environ 18 enfants par jour, et chacun·e a sa place.

La vie à la ferme  
De nombreuses autres histoires  
passionnantes vous attendent ici.



# LA VIANDE HACHÉE EN 6 RECETTES FACILES ET RAPIDES

Des plats variés dont toute la famille raffole et qui sont faciles à préparer?  
Misez sur la viande hachée!



## POLPETTE

⌚ Temps total 30 minutes  
👨‍🍳 Préparation 30 minutes

### Pour 4 portions

**Polpette:** 1-2 tranches de pain rassis coupées en petits dés • 1,5 dl de lait chaud • 500 g de viande hachée de bœuf, de porc ou mélangée • 1 œuf • 50 g de Sbrinz AOP râpé • 1 oignon finement haché • 1-2 cc de persil finement haché ou d'herbes aromatiques italiennes • 1 cc de sel • poivre • beurre à rôtir

**Sauce:** 1 oignon finement haché • 1 gousse d'ail pressée • beurre à rôtir • 3 cs de concentré de tomates • 400 g de tomates pelées concassées ou de tomates • 1-2 cc de persil finement haché ou d'herbes aromatiques italiennes • sel • poivre

1 Polpette: arroser le pain de lait chaud. Laisser gonfler au moins 10 min. Ajouter la viande hachée, l'œuf, le fromage, l'oignon, les herbes, le sel et le poivre, bien mélanger. Avec les mains humides, former env. 30 boulettes de la taille d'une balle de ping-pong. Saisir de tous les côtés à feu doux pendant 10 min.

2 Sauce: faire revenir l'oignon dans le beurre à rôtir. Faire revenir brièvement l'ail et le concentré de tomates, ajouter les tomates, les herbes, le sucre, le sel et le poivre, porter à ébullition. Réduire le feu. Ajouter les polpette, chauffer.

# Légume star de l'été

🌿 Saison des courgettes:  
mai-octobre

## COURGETTES FARCIES

⌚ Temps total 55 minutes  
👨‍🍳 Préparation 20 minutes

### Pour 4 portions

1 plat allant au four d'env. 38×28 cm

**Garniture:** 500 g de viande de bœuf hachée • 1 œuf battu • 1 oignon haché • 1 gousse d'ail pressée • 1 cs d'origan ciselé • 1 cs de persil ciselé • sel • poivre

4 courgettes coupées en deux dans la longueur • crème à rôtir • sel • 2 dl de bouillon • 100 g de mozzarella pour pizza

- 1 Garniture: bien mélanger tous les ingrédients, saler, poivrer.
- 2 Préchauffer le four à 200°C chaleur tournante (chaleur traditionnelle: 220°C).
- 3 Badigeonner les courgettes de crème à rôtir sur toutes les faces, saler. Déposer dans le plat, face coupée vers le haut. Garnir de préparation à la viande, presser. Parsemer de fromage. Verser le bouillon dans le plat.
- 4 Cuire 35-40 min dans le bas du four.



### Low carb

Les courgettes farcies représentent un repas généreux en légumes et en protéines, pauvre en glucides et super bon! Un peu de pain ou de riz en accompagnement fournit un peu plus d'énergie aux enfants.

# Force et réconfort



## SAUCE BOLOGNAISE AUX LENTILLES

 Temps total  
1 heure

 Préparation  
20 minutes

### Pour 4 portions

1 oignon finement haché • beurre à rôtir •  
200 g de carottes coupées en petits dés •  
150 g de céleri-rave coupé en petits dés •  
2 gousses d'ail pressées • 2 cs de concentré  
de tomates • 3,5 dl de bouillon • 400 g de  
tomates pelées • 230 g de lentilles vertes •  
1 feuille de laurier • sel • poivre

**1** Faire revenir l'oignon dans le beurre à rôtir  
chaud. Ajouter les carottes, le céleri et l'ail.  
Cuire à feu moyen.

**2** Ajouter le concentré de tomates, chauffer  
brièvement. Mouiller avec le bouillon. Ajouter  
les tomates pelées, les lentilles et la feuille de  
laurier. Porter à ébullition, assaisonner.

**3** Couvrir et laisser mijoter 40-50 min à feu  
doux jusqu'à ce que les lentilles soient cuites.  
Retirer la feuille de laurier.



### Végétarien

Riches en protéines, les lentilles sont une bonne  
alternative à la viande hachée. Très polyvalentes,  
on les utilise par exemple pour faire des burgers,  
des boulettes ou des gratins.



# Enroulé, c'est pesé

## FAJITAS

 Temps total  
30 minutes

 Préparation  
30 minutes

### Pour 4 portions

**Sauce tomate:** 3 tomates coupées en dés • 1 gousse  
d'ail pressée • 1 oignon rouge coupé en dés • 1 bouquet  
de persil finement haché • 1 citron vert pressé • sel  
**Garniture:** 1 cs de beurre à rôtir • 500 g de viande ha-  
chée mélangée • 600 g de légumes de saison, p. ex.  
carottes, maïs, chou rouge, chou blanc, coupés en fines  
lamelles • 1 oignon rouge coupé en fines lamelles •  
1 gousse d'ail pressée • sel • poivre

8 tortillas de blé • un peu de salade, p. ex. pain de sucre,  
coupée en fines lamelles • 120 g de fromage râpé, p. ex.  
Gruyère AOP • 200 g de crème acidulée

**1** Préchauffer le four à 110°C (chaleur tournante: 100°C).

**2** Sauce tomate: mélanger les tomates, l'ail, l'oignon et le persil. Assaison-  
ner avec du sel et le jus de citron vert.

**3** Garniture: saisir la viande hachée dans le beurre à rôtir chaud. Ajouter  
les légumes et l'oignon, faire revenir brièvement. Ajouter l'ail, assaisonner.  
Placer dans un plat allant au four, couvrir et réserver au chaud dans le four.

**4** Chauffer les tortillas selon les indications de l'emballage. Couvrir et ré-  
server au chaud dans le four.

**5** Servir séparément la sauce tomate, la garniture, les tortillas, la salade, le  
fromage râpé et la crème acidulée. Garnir les tortillas selon les goûts et rou-  
ler pour former des fajitas.

## HACHIS PARMENTIER

🕒 Temps total 1h20 🍳 Préparation 50 minutes

**Pour 4 portions**  
plat à gratin

**Hachis:** 500 g de bœuf haché • beurre à rôtir • 1 oignon haché • 1 boîte de tomates de 400 g hachées • 1 dl de bouillon de légumes • sel • poivre  
**Purée:** 1 kg de pommes de terre farineuses coupées en morceaux • 50 g de beurre • 6 cs de lait • sel • poivre • fromage râpé pour parsemer

- 1 Hachis: saisir la viande dans le beurre à rôtir. Ajouter l'oignon, faire revenir. Ajouter les tomates et le bouillon. Cuire 3 min sans cesser de remuer. Rectifier l'assaisonnement. Verser dans le plat à gratin.
- 2 Purée: cuire les pommes de terre à l'eau salée, égoutter. Ajouter le beurre et le lait. Écraser à l'aide d'un presse-purée, fouetter jusqu'à obtention d'une consistance onctueuse, assaisonner.
- 3 Préchauffer le four à 200°C chaleur tournante (chaleur traditionnelle: 220°C).
- 4 Répartir la purée de pommes de terre sur la viande, lisser. Parsemer de fromage râpé.
- 5 Cuire au milieu du four jusqu'à obtention d'une belle croûte dorée.



*Doublement bon*

## QUICHE AUX LÉGUMES ET À LA VIANDE HACHÉE

🕒 Temps total 50 minutes 🍳 Préparation 20 minutes

**Pour 8 parts**  
moule à tarte de 28-30 cm de Ø

**Garniture:** 300 g de viande hachée • beurre ou crème à rôtir • 1 oignon haché • 1 gousse d'ail pressée • 500 g de légumes, p. ex. carottes, céleri, poireau, grossièrement râpés • 2 cs de concentré de tomates • 0,5 dl de bouillon de viande • 2 cs de persil ciselé • sel • poivre  
**Liaison:** 3 dl de lait • 2 œufs • ¼ cc de sel • poivre • noix de muscade

1 abaisse ronde de pâte brisée au beurre • 100 g de Gruyère AOP râpé • persil pour décorer

- 1 Garniture: saisir la viande, réduire le feu, ajouter l'oignon, l'ail et les légumes, faire revenir. Ajouter le concentré de tomates, chauffer brièvement. Mouiller avec le bouillon, couvrir et cuire à point 5-10 min. Ajouter le persil, saler, poivrer, laisser refroidir.
- 2 Liaison: mélanger tous les ingrédients.
- 3 Préchauffer le four à 220°C (chaleur tournante: 200°C).
- 4 Dérouler la pâte dans le moule avec le papier sulfurisé et piquer généreusement à la fourchette.
- 5 Répartir la garniture sur la pâte, parsemer de Gruyère, verser la liaison.
- 6 Cuire 30-35 min tout en bas du four.



*Régal en pâte dorée*



**Aussi bon le lendemain**

Les restes de quiche sont pratiques à emporter: mettre dans un récipient, réchauffer le lendemain midi et savourer avec une bonne salade!

# 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](http://swissmilk.ch/herbages)

swissmilk