

SPECIAL
ANTI-GASPI
Réutiliser intelligemment
au lieu de jeter

swissmilk

FAMILY



Concours

GAGNEZ
CHF 2000.–
DE BONS REKA
Participez et planifiez
vos vacances!

p. 15

Voilà les courges!

Tout sur les belles cucurbitacées
et savoureuses recettes à tester.

Enfants créatifs

Abracadabra! Et les restes de repas finissent en fiesta.

Une famille ingénieuse

Les Appenzeller produisent de bons produits et peu de déchets.

Cuisiner les restes

Le plein d'idées pour réaliser de délicieux plats.



COMMENT ÉVITER DE JETER?

L'autre jour, je me suis précipitée au magasin après le travail pour acheter le souper. Mais une fois à la maison, j'ai constaté qu'il me restait du pain de la veille, des légumes un peu rabougris et du fromage râpé. Dans ce numéro, vous trouverez des conseils pratiques et des recettes spéciales pour éviter le gaspillage alimentaire et préparer des plats faciles, créatifs et délicieux. Et notamment des recettes pour faire participer vos enfants en cuisine. À tester absolument!

À propos de gestion des restes, la famille Appenzeller m'a impressionnée. Leurs savoureux yogourts sont fabriqués avec des fruits sauvés in extremis.

Nous avons aussi de succulentes idées pour celles et ceux qui aiment la courge. Grillée, au four, hachée ou mixée: avec elle, on sait toujours quoi cuisiner!

Bon appétit!

Marie Wagner
Responsable de projet Saveur et recettes

Suisse. Naturellement.

Impressum | Éditeur: Swissmilk, Producteurs Suisses de Lait PSL, Laubeggstrasse 68, 3006 Berne | family@swissmilk.ch | Responsable de la rédaction: Annette Beutler, 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



4

Polyvalente

La courge est la star de l'automne: on la savoure grillée, au four et, bien sûr, en soupe.



28

Oser demander son reste

Légumes, pâtes ou pain – quand les restes se transforment en repas savoureux.



22

Un minimum de restes

Dans la ferme de la famille Appenzeller, il n'y a presque pas de restes. Même le colza est utilisé deux fois: sous forme d'huile et de fourrage pour les vaches.

18

Irrésistibles

Faire des cookies avec du pain rassis? Tous les enfants répondent présents!

12 Beurre à rôtir

Apprenez-en plus sur le beurre à rôtir et sa variante indienne, le ghee.

14 Boîte à récré

Wraps moelleux et tomates cerises pour être en forme jusqu'au dîner!

16 Calendrier des saisons

Les salades de saison et nos conseils pour les conserver plus longtemps.

34 Femmes paysannes

Mood automnal à la maison et astuce anti-gaspi des femmes paysannes et rurales.





Saison des courges

Laquelle choisirez-vous?

La ferme Obergrundhof, à Emmen dans le canton de Lucerne, brille de mille et une couleurs: potimarrons d'un orange profond, butternuts jaune clair et musquées vertes. Toutes attendent d'être l'élué de votre cuisine pour finir en délicieux repas. Que diriez-vous de tranches de courge au four croustillantes? D'un calzone automnal ou, tout simplement, d'une soupe onctueuse? On choisit, on emporte chez soi, on émince et on savoure. De la ferme à l'assiette, tout simplement.

Obergrundhof

La ferme Obergrundhof à Emmen (LU) est le paradis des fans de citrouilles en tout genre. Courges d'Halloween, courges comestibles ou coloquines: ici, tout tourne autour du légume d'automne. Des courges de toutes les formes et de toutes les couleurs vous attendent au magasin de ferme. Plus d'informations sur obergrundhof.ch



SOUPE À LA COURGE

Temps total
40 minutes Préparation
20 minutes

Ingédients pour 4 personnes

1 oignon haché • 1 cc de curry • beurre pour faire revenir •
400 g de courge, p. ex. musquée, coupée en morceaux •
6 dl de bouillon de légumes • sel • poivre
Idées de topping: 200 g de crème acidulée • restes de pâtes, p. ex.
tortellini • 60 g de lardons grillés • pop-corn • dés de fromage •
saucisse de Vienne coupée en rondelles • croûtons *

1 Faire revenir l'oignon dans le beurre avec le curry. Ajouter la courge, faire revenir. Mouiller avec le bouillon, porter à ébullition, saler et poivrer. Couvrir et laisser mijoter 20-25 min.

2 Mixer la soupe, rectifier l'assaisonnement, servir. Accompagner de toppings selon les goûts.

Utiliser son pain sec *

Couper le pain en dés de 1 cm, les faire dorer dans une poêle avec de la crème à rôtir. Assaisonner selon les envies: sel, ail en poudre ou paprika, par exemple.

Le bol du bonheur



Musquée de Provence

L'arôme de la musquée de Provence est intense et légèrement sucré. Sa chair épaisse et riche en eau permet de réaliser des soupes onctueuses.



COURGE PANÉE AU FOUR

Temps total
1 heure Préparation
20 minutes

Ingédients pour 4 personnes

papier sulfurisé
5 cs de lait • 1 cc de moutarde
Panure: 80 g de chapelure • 2 cs de noisettes ou noix hachées • 2 cc de thym • ½ cc de sel • 50 g de Sbrinz AOP râpé
500 g de courge butternut coupée en tranches de 1 cm • crème à rôtir
Sauce à salade: 3 cs d'huile de colza • 2 cs de yogourt • 3 cs de vinaigre • 1 cc de confiture ou de miel • ½ cc de sel • poivre
1 poire coupée en fines tranches • 150 g de rampon ou de roquette • 50 g de noisettes ou noix hachées • Sbrinz AOP râpé à la mandoline, à volonté

1 Bien mélanger le lait et la moutarde dans une assiette plate.

2 Panure: mélanger tous les ingrédients dans une assiette plate.

3 Passer les tranches de courge dans le lait et la moutarde, puis dans la panure. Appuyer sur la panure avec les doigts. Disposer les tranches de courge panées sur la plaque chemisée de papier sulfurisé. Arroser de crème à rôtir.

4 Cuire 40-45 min au milieu du four réglé à 180° C chaleur tournante (chaleur traditionnelle: 200° C).

5 Sauce à salade: mélanger tous les ingrédients, rectifier l'assaisonnement.

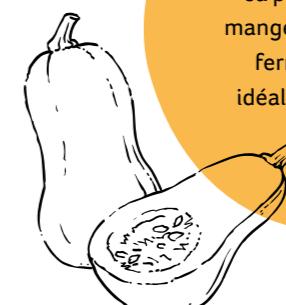
6 Mélanger le rampon/la roquette avec la sauce. Répartir dans les assiettes, ajouter les tranches de courge, garnir de noix et de Sbrinz

Crousti-fondante



Butternut

La courge butternut a un goût de noisette; elle est peu fibreuse et sa peau est si fine qu'on peut la manger sans la peler. Sa chair reste ferme et juteuse à la cuisson: idéale pour ces tranches panées.





CALZONE À LA COURGE, AU POIREAU ET AU CHOU

Temps total
1 h 10

Préparation
45 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

papier sulfurisé, 2 plaques de four

4 pâtes à pizza de 260 g, d'env. 24 cm de Ø • 300 g de sauce tomate • 1 pincée d'origan • sel • poivre • 300 g de mozzarella suisse coupée en tranches • 200 g de dés de jambon • 1 oignon finement haché • 150 g de courge, p. ex. potimarron, coupée en dés d'env. 1 cm • 70 g de chou frisé coupé en lamelles • 80 g de poireau coupé en lamelles

Congeler la mozzarella

Vous pouvez aussi utiliser de la mozzarella congelée pour cette recette. Coupez-la en dés ou en tranches avant de la congeler, vous vous faciliterez ainsi la tâche au moment de l'ajouter au calzone. La mozzarella se conserve jusqu'à 6 mois au congélateur.

Merveille au four

1 Préchauffer le four à 180° C chaleur tournante (chaleur traditionnelle: 200° C). Déposer les pâtes sur une plaque chemisée de papier sulfurisé de manière à ce qu'une moitié de chaque pâte dépasse du bord.

2 Répartir la sauce tomate sur les moitiés de pâte qui se trouvent sur la plaque, jusqu'à 1 cm du bord. Saupoudrer d'origan, saler, poivrer, garnir avec le reste des ingrédients.

3 Replier la moitié des pizzas sur la moitié garnie. S'humecter les doigts pour bien presser les bords. Badigeonner les calzones d'un peu d'eau.

4 Cuire 25-30 min dans le four.

Remarque: Les restes de calzone se conservent 3 jours au réfrigérateur. Enveloppés dans du film alimentaire et placés dans un sac de congélation, ils se conservent 3 mois au congélateur.

SPAGHETTI SAUCE BOLOGNAISE À LA COURGE

Temps total
1 h 05

Préparation
35 minutes

Ingrédients pour 4 portions

Bolognaise à la courge: 1 cs de crème à rôtir • 3 oignons hachés • 400 g de viande hachée • 1 cs de paprika • poivre • sel • 2 cs de concentré de tomates • 2,5 dl de bouillon • 450 g de courge, p. ex. potimarron, coupée en petits dés • 3 cs de thym haché

Spaghetti: 400 g de spaghetti ou autres pâtes • 8 cs de Sbrinz AOP râpé

1 Chauffer la crème à rôtir. Faire revenir les oignons, ajouter la viande hachée et saisir à feu vif. Ajouter le paprika, le poivre, le sel et le concentré de tomates, faire revenir un instant.

2 Mouiller avec le bouillon. Ajouter la courge, réduire le feu. Couvrir et laisser mijoter env. 30 min en remuant de temps en temps.

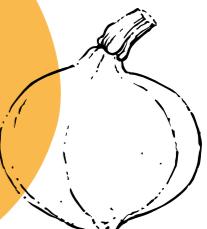
3 Cuire les pâtes selon les indications de l'emballage. Ajouter à la sauce 1-2 louches d'eau de cuisson des pâtes selon la consistance. Ajouter le thym, rectifier l'assaisonnement.

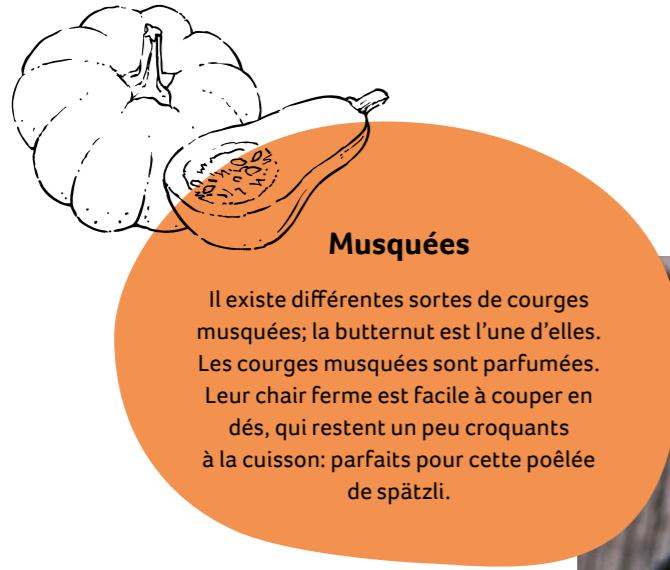
4 Servir les pâtes avec la sauce bolognaise à la courge et le Sbrinz.



Potimarron

Aussi appelé «courge d'Hokkaido», le potimarron est une petite courge au goût sucré, à la chair ferme et parfumée. Il conserve sa structure à la cuisson: idéal pour réaliser une bonne bolognaise. Il n'y a pas besoin de le peler, car sa peau est comestible.





Musquées

Il existe différentes sortes de courges musquées; la butternut est l'une d'elles. Les courges musquées sont parfumées. Leur chair ferme est facile à couper en dés, qui restent un peu croquants à la cuisson: parfaits pour cette poêlée de spätzli.

POËLÉE DE SPÄTZLI

Temps total 45 minutes Préparation 45 minutes

Ingrédients pour 5 portions

passoire à spätzli ou râpe à rösti, écumeoire

Pâte à spätzli: 500 g de farine • 2,5 dl de lait • 5 œufs • sel • poivre • 100 g de beurre pour dorer 1 oignon émincé • 30 g de beurre • 200 g de courge, p. ex. butternut, coupée en dés • 200 g de carottes coupées en dés ou d'autres restes de légumes • 1 dl de bouillon ou de vin blanc • 3 dl de crème • 100 g de chou frisé non pommé (chou kale) coupé en lanières • sel • poivre • 1 pincée de cardamome en poudre • 1 cs de curry

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

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

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

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



soul food

Recycler les légumes

Cette recette vous donne l'occasion de finir vos restes de légumes. Veillez simplement à ne pas les cuire trop longtemps pour qu'ils restent croquants.

Interview

«Quelques gestes suffisent à réduire le gaspillage alimentaire»

Claudio Beretta, président de l'association foodwaste.ch



Claudio Beretta, scientifique de l'environnement, mène des recherches sur l'alimentation durable à la ZHAW et préside l'association foodwaste.ch. Il nous dit comment faire des achats malins, être créatifs en cuisine et ce que nos grands-parents faisaient de mieux que nous.

Claudio, tu es un expert en matière de gaspillage alimentaire. Est-ce qu'il t'arrive de jeter de la nourriture?

Malheureusement, oui, comme la plupart des gens. Il n'est pas facile de garder la vue d'ensemble dans une colocation de six personnes. Dernièrement, un yogourt au chocolat a tourné dans mon frigo, car j'avais endommagé le couvercle sans m'en apercevoir.

Sur quoi travailles-tu en ce moment?

Nous recensons où et combien de déchets alimentaires sont générés en Suisse. Surtout pour les aliments à courte durée de conservation comme les fruits, les légumes ou le pain. On produit chaque année 2,8 millions de tonnes de déchets alimentaires, soit l'équivalent d'un convoi de camions reliant Zurich à Madrid!

Où y a-t-il le plus de gaspillage?

Dans la transformation ou dans les ménages, selon le point de vue adopté.

«Acheter local et de saison aide à éviter de gaspiller des aliments.»

Comment éviter de jeter?

En achetant la quantité de produits frais qu'on va consommer, pas plus. Les légumes tordus ou «trop petits» que le commerce a refusés et qu'on trouve au marché sont aussi une manière d'éviter le gaspillage. Enfin, il vaut mieux acheter local et de saison pour éviter les trajets et avoir des produits plus frais.

Et quand un aliment a expiré?

Observer, sentir, goûter! La date de durabilité minimale (DDM) n'est pas une obligation à jeter le produit. Beaucoup sont encore bons après. Un muesli peut se conserver trois mois de plus, le beurre un mois, le yogourt deux semaines. Et même après, on peut se fier à ses sens. Le miel, le sucre ou le sel ne se détériorent pas s'ils sont conservés correctement.

Cela vaut aussi pour l'indication «à consommer jusqu'au»?

Il faut tenir compte de la date, par exemple pour la viande ou le poisson. Mais congeler les produits avant cette date prolonge leur durée de conservation de 90 jours.

Comment garder longtemps les fruits et légumes?

En les stockant correctement. Les patates au frais et à l'abri de la lumière, les bananes séparément des pommes. Ou en les transformant: congélation, séchage, conserves...

Nos grands-parents géraient-ils mieux la nourriture que nous?

Probablement. Il y avait moins d'abondance et ils s'y connaissaient mieux en matière de conservation et de transformation, car beaucoup cultivaient leurs propres fruits et légumes.

Du pain rassis ou des patates fripées, ce n'est pas très appétissant...

Mais si! Avec un peu d'imagination, on réalise de super plats, j'ai réchauffé un vieux croissant avec du fromage et des tomates: il était comme neuf! Des abricots gâtés deviennent un smoothie, des légumes un gratin ...

Tes 3 meilleurs conseils anti-gaspi?

1. Prendre une photo du frigo avant de faire les courses, faire une liste. 2. S'inspirer de recettes: swissmilk.ch/foodwaste. 3. Faire ses courses au marché ou à la ferme swissmilk.ch/de-la-ferme.

Aliment périme?
Découvrez si vous pouvez encore le manger sur foodwaste.ch/conservation.



À la loupe

BEURRE À RÔTIR

VITAMINE D

Le beurre à rôtir contient de la vitamine D, qui aide le corps à absorber le calcium de l'alimentation et à le stocker dans les os.

Sans éclaboussures

Comme le beurre à rôtir ne contient presque plus d'eau, il ne provoque pas d'éclaboussures quand on le chauffe, contrairement au beurre.

70%

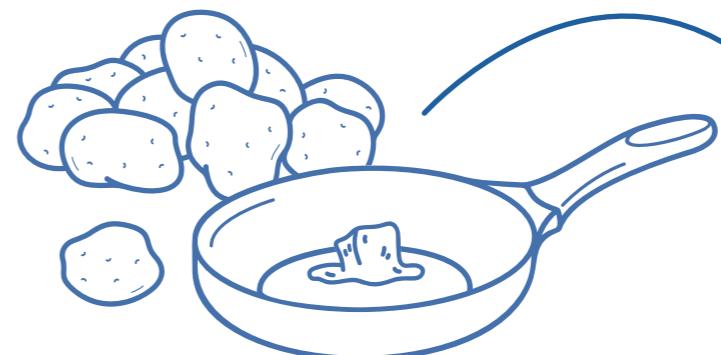
Le beurre à rôtir est fabriqué à partir de beurre. Le beurre est chauffé lentement pour que la majeure partie de l'eau s'évapore. Les protéines du lait remontent à la surface sous forme de mousse et sont retirées. La pâte dorée obtenue est refroidie. Il faut 1 kilo de beurre pour obtenir 700 g de beurre à rôtir.

Bye bye lactose

Le beurre à rôtir ne contient pas d'hydrates de carbone et est donc exempt de lactose. Idéal pour les personnes intolérantes au lactose qui aiment le bon goût du beurre.

200° C

Le beurre à rôtir est stable à la chaleur jusqu'à 200° C. Parfait pour préparer des rösti ou des pancakes! Le beurre normal, lui, brunit vite et devient amer.



RÖSTI!!

Une galette de rösti bien croustillante? Optez pour le beurre à rôtir! Il est génial pour les cuissons à feu vif et confère aux rösti le bon goût de beurre qu'on recherche.

RÖSTI

Temps total
40 minutes

Préparation
40 minutes

Pour 4 portions

1 kg de pommes de terre en robe des champs de la veille • 1 cc de sel • 3 cs de beurre à rôtir • poivre • beurre pour agrémenter

- 1 Selon les goûts, éplucher ou non les pommes de terre et les râper grossièrement dans un saladier, saler.
- 2 Faire fondre le beurre à rôtir dans une grande poêle antiadhésive. Ajouter les pommes de terre, faire revenir env. 5 min à feu doux à moyen en remuant plusieurs fois. Rassembler en une galette compacte, faire cuire encore 10 min sans remuer.
- 3 Retourner la galette: poser une grande assiette ou un couvercle sur les rösti. Tenir fermement, retourner rapidement. Faire glisser de l'assiette ou du couvercle dans la poêle. Poursuivre la cuisson de l'autre face à feu doux pendant 12 – 15 min, jusqu'à ce qu'une belle croûte brune se soit formée, ne plus remuer.
- 4 Selon les goûts, affiner avec des flocons de beurre.



ANTI-GASPI

Autrefois, tous les ménages n'avaient pas de réfrigérateur. Le beurre à rôtir se conserve jusqu'à 9 mois à température ambiante: un produit anti-gaspillage que nos grands-parents connaissaient déjà.

GHEE

Le ghee est une forme particulière de beurre clarifié: le beurre est chauffé très lentement jusqu'à ce que les protéines lactiques coagulent et puissent être retirées. Utilisé en cuisine, il fait aussi office de remède ayurvédique.

Graisse et eau

Le beurre à rôtir est composé à 99,8 % de matière grasse et d'une toute petite part d'eau. Les protéines, elles, ont été extraites.

Rôtir à l'huile ou au beurre?
Voici ce qu'il faut savoir.



La boîte à wraps

En plus d'être bons, des dix-heures bien pensés fournissent de l'énergie à votre enfant jusqu'au dîner. Cette collation fera un·e heureux·euse et plein d'envieux dans la cour de récré!

Un côté frais et croquant et un autre moelleux: votre enfant va adorer cette boîte colorée!

Lorsque la cloche sonne la récréation, beaucoup d'élèves ont vraiment faim, surtout s'ils ont peu mangé le matin ou qu'ils ont une dure journée. Il leur faut une collation qui, en plus de leur donner envie, les rassasie. Cette boîte à récré contient tout ce dont votre enfant a besoin pour une matinée active: des tomates cerises pour les vitamines, un wrap complet pour l'énergie, et de la viande séchée et du fromage frais pour un supplément de vitalité. Votre enfant pourra ainsi mieux penser et bouger, en classe comme dans la cour de récréation.

TORTILLAS COMPLÈTES

Les céréales complètes fournissent une énergie durable et rassasient longtemps. Les précieuses fibres qu'elles contiennent facilitent la digestion, tandis que les glucides apportent de l'énergie jusqu'au dîner.

TOMATES

Les tomates cerises sont de petites bombes vitaminées! Elles croquent sous la dent et soutiennent le système immunitaire. De plus, elles sont de saison jusqu'en novembre et apportent de la couleur dans la boîte à récré.

VIANDE & FROMAGE

La viande séchée et le fromage frais apportent des protéines, qui renforcent nos muscles et nos os. Si on n'aime pas la viande, on peut rajouter une couche de fromage frais.

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

Nous mettons en jeu quatre fois par an 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 dès 1 an?



Participez sur
[swissmilk.ch/
concours-family](http://swissmilk.ch/concours-family)



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

ASSIETTES AUTOMNALES

Salades croquantes, légumes de saison et champignons: cet automne, composez des assiettes pleines de fraîcheur et conservez vos produits plus longtemps grâce à nos astuces.

Rampon janvier-décembre



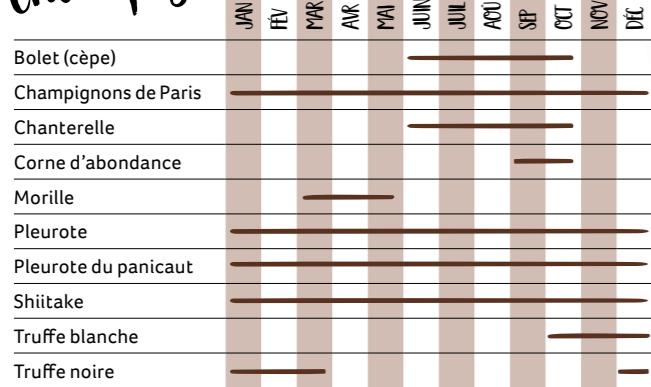
Nature ou avec un œuf et des lardons: on adore le rampon! Enveloppé dans un linge humide, il se conserve environ 3 jours au réfrigérateur.

Scarole mai-novembre



Légèrement amère, la scarole est bonne pour la santé et regorge de vitamines. Pour réduire son amertume, faites-la tremper dans de l'eau citronnée.

champignons



Chanterelles juin-octobre

La saveur délicate des chanterelles se marie bien avec des pâtes, un plat de chasse ou une salade de pommes de terre. Elles sont bonnes pour la santé et faciles à préparer. Séchées, elles se conservent au moins un an.



Salades



Pain de sucre juin-février

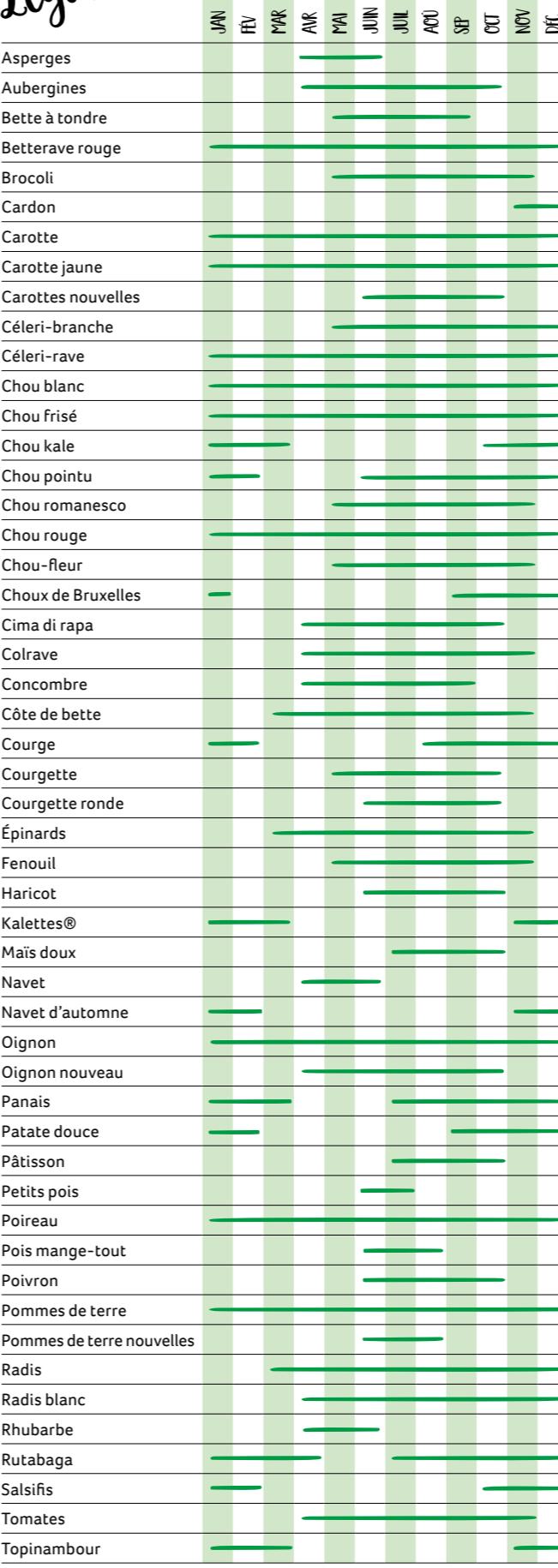
La chicorée pain de sucre est idéale dans les hamburgers ou pour emballer un rôti haché. Elle se conserve plusieurs semaines au frais.



Champignons de Paris janvier-décembre

Faites d'abord revenir les champignons sans matière grasse et ajoutez-la ensuite pour un goût plus prononcé! Ils se conservent plusieurs mois dans de l'huile ou du vinaigre.

Légumes

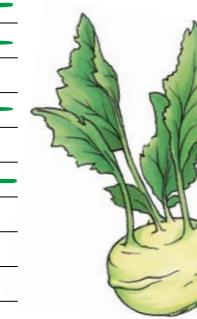


Local & de saison

Betterave janvier-décembre



Le tubercule au rouge lumineux est excellent en salade, au four ou en smoothie. Cuite et mise sous vide, la betterave se conserve longtemps. Pratique quand on a besoin d'un repas rapide!



Colrave avril-novembre

Le colrave, ou chou-rave, est sain, pauvre en calories et apprécié des enfants. Cru, il rehausse les sandwiches; cuit, on l'adore en soupe ou en gratin. Avez-vous déjà essayé de le mettre au vinaigre?



Carotte janvier-décembre

Crues en salade ou cuites à la vapeur, on ne se lasse jamais des carottes. Vous pouvez les blanchir et les congeler. Conseil: associez-les à du gingembre, de l'orange et du thym!



Chou kale octobre-mars

Le chou frisé non pommé, chou kale de son petit nom, est un légume plein de vitamines. Il est parfait en smoothie, en salade ou sous forme de pesto pour le conserver.

Recettes rapides pour l'automne
Des idées savoureuses à base d'ingrédients locaux et de saison.



Les enfants en cuisine

Trois idées pour sublimer les restes

Quand on cuisine pour nourrir sa famille, on se retrouve souvent avec des restes. Et si vous testiez quelque chose de nouveau? Impliquez vos enfants pour leur apprendre à faire du neuf avec du vieux. Car avec un peu d'imagination, les restes d'hier se transforment en un délicieux repas ou dessert.



cake au yogourt



POT DE YOGOURT VIDE



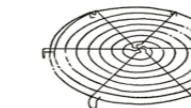
RÂPE



PAPIER SULFURISÉ



MOULE À CAKE



GRILLE À PATISSERIE

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!



Temps total
1 h 10

Préparation
20 minutes

Ingédients

1 pot de yogourt nature (180 g) • 1 ½ pot de sucre • ½ cc de sel • 3 œufs •
1 pot d'huile de colza ou de beurre fondu • 3 pots de farine • 1 sachet de poudre à lever •
1 citron ou orange, zeste râpé • sucre glace pour saupoudrer (facultatif)

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 160° C chaleur tournante (chaleur traditionnelle: 180° C).
- 2 Bien mélanger tous les ingrédients, verser le mélange dans le moule à cake chemisé de papier sulfurisé.
- 3 Cuire 50-55 min dans le bas du four. Sortir le cake du four et le laisser refroidir sur une grille. Saupoudrer de sucre glace selon les goûts.

Variantes: 2 pots de farine et 1 pot de noisettes moulues, 2 pots de farine et 1 pot de flocons de noix de coco, 3 pots de farine et 1 tablette de chocolat en morceaux

Remarque: Ce cake est tout aussi bon avec un yogourt entamé.

Cookies au pain rassis



PETITE CASSEROLE



MIXEUR



SALADIER



CUILLÈRE À SOUPE



PAPIER SULFURISÉ



PLAQUE DE FOUR



Dur dur: plus le pain est sec, plus il est facile à mixer. Si vous n'avez pas de pain rassis, vous pouvez le remplacer à quantité égale par de la farine.

Ingédients

70 g de beurre • 100 g de chocolat au lait en morceaux • 150 g de pain rassis coupé en dés • 1 œuf • 100 g de sucre • ½ sachet de sucre vanillé • 1 pincée de sel • 70 g de farine • 1 pte de couteau de poudre à lever • 160 g de pépites de chocolat

Préparation

- Faire fondre le beurre à feu doux dans une petite casserole, ajouter le chocolat et laisser fondre.
- Mixer finement le pain.
- Dans un saladier, battre l'œuf, le sucre, le sucre vanillé et le sel jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Mélanger la farine, la chapelure et la poudre à lever, ajouter, mélanger. Ajouter le mélange beurre-chocolat et les pépites de chocolat, bien mélanger.
- Préchauffer le four à 155° C chaleur tournante (chaleur traditionnelle: 175° C).
- À l'aide de deux cuillères, répartir la pâte à cookies en 16 portions sur deux plaques chemisées de papier sulfurisé en les espacant suffisamment. Cuire 10-13 min au milieu du four. Laisser refroidir sur les plaques.



Galettes aux restes de purée



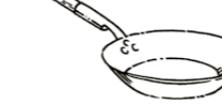
SALADIER



CUILLÈRE À SOUPE



COUTEAU



POËLE



PLANCHE À DÉCOUPER

Temps total
15 minutes

Préparation
15 minutes

Ingédients

250 g de restes de purée de pommes de terre • 1 œuf • 1 cs de lait • 1 cs de féculle de maïs • 2 cs de farine • 1 bouquet de ciboulette ciselée • 3 cs de beurre

Préparation

- Mélanger la purée de pommes de terre, l'œuf, le lait, la féculle, la farine et la ciboulette.
- Dorer dans le beurre par portions.

Reportage

Une ferme, une famille de quatre enfants et quasi pas de restes

Lait, yogourts aux fruits, huile de colza, compote de pommes: la famille Appenzeller produit plein de bonnes choses dans sa ferme, située au-dessus du lac de Pfäffikon (ZH). Sa particularité: elle utilise des denrées alimentaires imparfaites à première vue et les transforme en mets délicieux pour les humains et les animaux.



Un travail d'équipe
Florian et Fabienne Appenzeller avec Andrin, Silvan, Nadine et Larina.

L'étable de Florian Appenzeller est bien aérée: un côté est entièrement ouvert. Près de 35 vaches, avec de magnifiques cornes sur la tête, s'ébattent sur la vaste superficie de l'étable à stabulation libre. «En hiver, il peut même neiger à l'intérieur», raconte Florian. Cela ne gêne pas les bêtes: «Les vaches se sentent bien jusqu'à -20 degrés», dit-il.

Il exploite une ferme à Pfäffikon, dans le canton de Zurich, avec sa femme Fabienne et leurs enfants Andrin, Silvan, Nadine et Larina, âgés de 6 à 13 ans.

«Je peux utiliser la plante deux fois: pour les humains et pour les animaux.»

Florian Appenzeller

Des déchets en guise d'aliments concentrés

Les vaches semblent à l'aise; elles se déplacent tranquillement vers les places d'affouragement. Silvan, 11 ans, pousse le foin avec une fourche dans leur direction. Sa petite sœur Larina, âgée de 6 ans, plonge la main dans un grand bidon et donne des granulés vert foncé aux vaches. «D'abord Veltlina», dit-elle en jetant une poignée à une vache aux cornes imposantes. C'est du tourteau de colza pressé. «De notre ferme», souligne Florian.

Depuis cinq ans, il cultive du colza dans sa ferme (lire encadré à la page 27). La famille en tire une délicieuse huile de colza pressée à froid et, comme sous-produit, les granulés de colza. «Ce tourteau de colza contient beaucoup de protéines, c'est un complément alimentaire parfait pour les vaches en hiver et au printemps», explique-t-il. «Le tourteau était l'une des principales raisons de commencer à cultiver du colza», indique Florian. «J'utilise ainsi la plante deux fois,

Un sous-produit riche en énergie: les granulés de colza sont un complément alimentaire précieux pour les vaches.

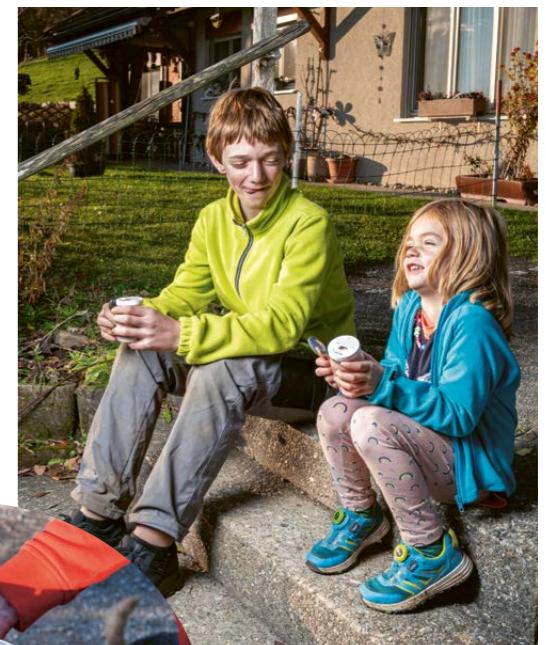


Concentré d'énergie

Des aliments nutritifs produits à la ferme: les vaches des Appenzeller les adorent!

Pause yogourt

Les fruits un peu moins parfaits finissent en yogourts, dont raffolent Andrin et Larina.



À grignoter

Silvan et Larina donnent du pain sec à leurs lapins... et grignotent parfois un morceau au passage.

pour les humains et pour les animaux.» Le blé et le maïs donnés aux vaches proviennent également de sa ferme.

«Éviter le gaspillage alimentaire est souvent une course contre la montre.»

Florian Appenzeller

Des fruits de second choix pour un yogourt de premier choix

Utiliser ce qui est bon et le rendre encore meilleur: telle est la devise de Florian lorsqu'il s'agit de ses yogourts, qu'il produit à la ferme. Pour ses yogourts aux fruits, il utilise exclusivement des fruits de deuxième catégorie. Des baies et des fruits à noyau mûrs à point, tout droit venus des producteurs-trices. Bien souvent, éviter le gaspillage alimentaire est



Courge, chocolat, abricots, fruits rouges, pissenlit et vanille: les parfums varient au gré des saisons.

une course contre la montre, comme l'explique Florian: «La plupart du temps, les fruits rouges sont mûrs quand le soleil refait son apparition après quelques jours de pluie. Pile le moment où je devrais faire les foins». Fabienne prend alors le relais, va chercher les kilos de fruits, les cuît pour en faire de la confiture et les congèle jusqu'à ce qu'ils soient ajoutés au yogourt.

Sécher, presser, cuire

Prendre soin de la nourriture, utiliser tout ce qui peut l'être: ces choses-là

font partie de l'ADN des Appenzeller. Leurs ancêtres fonctionnaient déjà ainsi. Florian et Fabienne perpétuent la tradition et transmettent cette habitude à leurs enfants. «Tout ce qui pousse dans notre jardin est utilisé en cuisine pour nourrir notre famille», explique Fabienne. Nadine, 10 ans, en est bien consciente. Elle sort les carottes de la terre humide en compagnie de sa mère. «Regarde, c'est une petite» lance-t-elle. Fabienne retire la terre de la carotte à l'aide des fanes. «On peut quand même la manger, peu importe qu'elle soit petite ou tordue»,



Prendre soin de la nourriture

Fabienne transmet à sa fille Nadine une valeur profondément ancrée depuis des générations.

dit-elle. Fabienne fait sécher certains légumes dont elle n'a pas besoin tout de suite et en fait de bonnes soupes en hiver. Tous les fruits des arbres du domaine sont également transformés: ils sont consommés crus pour les dix-heures, cuits pour agrémenter les yogourts, pressés pour faire du jus de pommes et, les très bonnes années, fermentés et distillés pour obtenir de l'eau-de-vie. «On ne jette pas un aliment simplement parce qu'il n'est plus très beau. C'est ce que j'ai appris de mes parents», dit Fabienne. «Quand on mange une compote, on ne voit pas si, au départ, les pommes étaient petites et rabougries.» Les enfants intègrent cette philosophie naturellement, car toute la famille vit ainsi au quotidien.

Pain sec, pain perdu?

Pendant ce temps, Larina et son frère Silvan ont rejoint Brauni et Stups. Les deux lapins ont faim. Les



Au jardin, on utilise tout ce qui pousse et qui est bon, quelle que soit sa forme.

enfants leur donnent des épluchures de carotte et du pain sec. «C'est pas mauvais», dit Larina en grignotant une tranche. Des déchets, il n'y en a pratiquement pas à la ferme des Appenzeller. «Nous pensons qu'il est possible de valoriser des produits que d'autres pourraient considérer comme bons à jeter», explique

«On peut la manger, peu importe qu'elle soit petite ou tordue.»

Fabienne Appenzeller

Fabienne. Florian acquiesce et se souvient: «Lorsque ma mère fabriquait du beurre, elle ajoutait automatiquement le babeurre à la pâte à pain. Je ne connais pas d'autre manière de faire». Florian et Fabienne sont issus de familles où l'on gérait les ressources disponibles avec parcimonie. Ils sont toujours à la recherche de nouvelles connaissances et continuent de se former. Récemment, ils ont suivi un cours de fromagerie afin de pouvoir bien-tôt fabriquer du fromage frais. «Nous voulons transmettre à nos enfants que la nature nous fait des cadeaux précieux, et que nous en prenons soin en les transformant en bons produits», dit Fabienne.

Distributeur automatique de proximité

Pour les Appenzeller, la durabilité ne concerne pas seulement la production. La famille cherche aussi à préserver les ressources en matière de distribution.

«Lorsque ma mère fabriquait du beurre, elle ajoutait automatiquement le babeurre à la pâte à pain. Je ne connais pas d'autre manière de faire.»

Florian Appenzeller



Une solution innovante

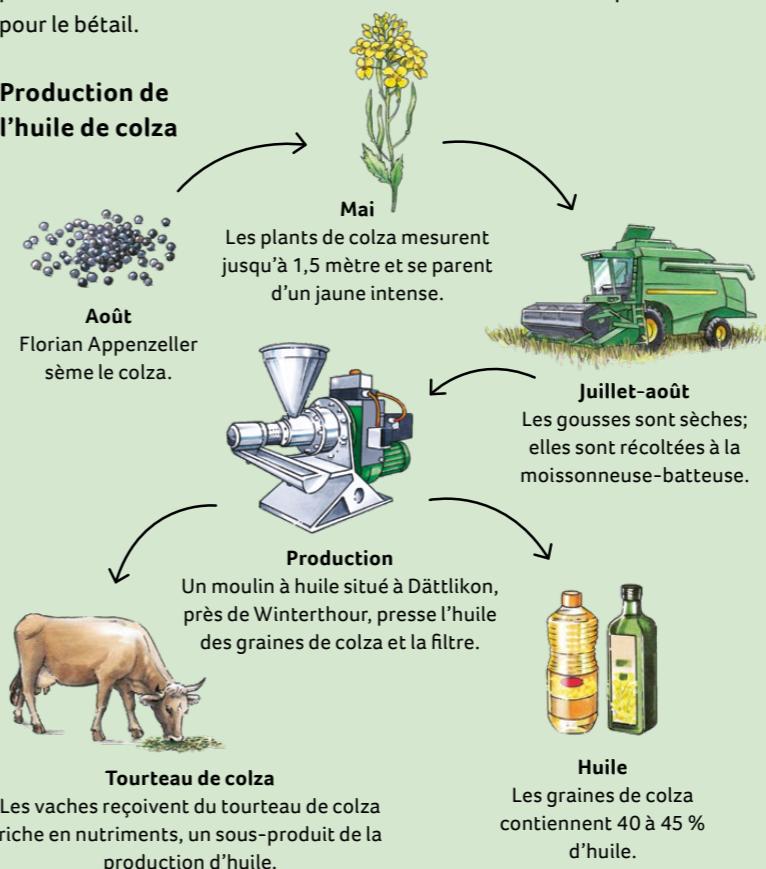
Dans le distributeur automatique, les Appenzeller proposent leurs produits, mais aussi d'autres spécialités de la région.

Florian raconte: «Il y a plusieurs années, nous avons réfléchi à la manière de faire venir nos produits aux clientes, afin qu'ils n'aient pas à prendre la voiture pour venir nous acheter un pot de yogourt». C'est ainsi qu'un distributeur automatique a vu le jour à la gare de Pfäffikon. On peut y acheter 24 heures sur 24 des yogourts, du lait, de la viande, de l'huile de colza et bien d'autres produits de leur ferme et de paysan-nes de la région. «Les gens peuvent facilement aller acheter nos produits à pied ou à vélo, au cœur du village», explique Fabienne. «Quand on sait qu'il y a du yogourt disponible à tout moment dans le distributeur, on fait peut-être moins de réserves. Et on doit moins jeter.» dit-elle avant de vendre un litre de lait à une cliente qui attendait à côté du distributeur.

DU CHAMP AU MAGASIN – ET À L'ÉTABLE

Depuis cinq ans, la famille Appenzeller cultive du colza, extrait de l'huile pressée à froid et utilise le tourteau comme aliment riche en protéines pour le bétail.

Production de l'huile de colza



Au menu d'une vache
Que mange une vache et en quelle quantité? Découvrez-le ici.



Recettes de tous les jours

VITE PRÊT & ANTI-GASPI

Faites place aux super-recettes qui sauveront vos restes et votre soirée! Les essayer, c'est les adopter.

CROÛTES DORÉES ET COMPOTE



Temps total
30 minutes

Préparation
30 minutes

Pour 4 portions

Compote de pommes: 1 kg de pommes, p. ex. Boskoop, parées, pelées • 1 dl d'eau • 1-2 cs de sucre (facultatif)

Croûtes dorées: 2 dl de lait • 2-3 œufs • 8 tranches de pain ou de tresse rassis • beurre ou crème à rôtir •

5 cs de sucre • 1 cc de cannelle

1 Compote: porter à ébullition les pommes, l'eau et le sucre, couvrir et cuire à cœur. Mixer selon les goûts.

2 Croûtes dorées: battre les œufs et le lait. Plonger les tranches de pain dans le mélange, doré sur les deux faces dans le beurre à rôtir. Mélanger le sucre et la cannelle et y passer les croûtes dorées.

3 Dresser les croûtes dorées avec la compote de pommes.

Remarque: Si le pain est très dur, laisser tremper les tranches 15-30 min dans le mélange de lait et d'œufs.

Seconde vie pour le pain et les pommes



Raclette reloaded

FEUILLETÉS AU FROMAGE À RACLETTE

Temps total
45 minutes

Préparation
20 minutes

Pour 16 feuilletés

papier sulfurisé • 2 plaques de four

Pâte: 2 abaisses rectangulaires de pâte feuilletée

Farce: 1 oignon haché • 75 g de lardons • 2 demi-poires en boîte coupées en petits dés • 4 tomates séchées à l'huile coupées en petits dés • 2 champignons de Paris coupés en petits dés • 4 petites tranches de fromage à raclette de 50 g coupées en petits dés • épices à raclette • 1 œuf battu

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

2 Dérouler les pâtes, couper chaque pâte en 8 rectangles, déposer sur les plaques (avec le papier sulfurisé).

3 Saisir l'oignon et les lardons à feu vif.

4 Farce: garnir chaque moitié de rectangle de pâte avec les différents ingrédients, assaisonner avec les épices à raclette, rabattre la pâte sur la farce. Sceller les bords avec une fourchette, badigeonner d'œuf.

5 Cuire env. 25-30 min au milieu du four.

Remarque: Travailler la pâte la plus froide possible pour éviter qu'elle colle.



Pas froid aux yeux

Le fromage à raclette supporte bien la congélation – pratique!

Cette recette recycle les habituels restes d'une soirée raclette.

Vous pouvez aussi ajouter des cornichons ou des petits oignons.



Crostini

CHIPS DE PAIN



Temps total
20 minutes

Préparation
15 minutes

Pour 4 portions

papier sulfurisé • pinceau à pâtisserie

150 g de pain rassis coupé en fines tranches de 2-3 mm • 2 cs de crème à rôtir • ½ cc de sel • épices, selon les goûts, p. ex. paprika, curry, piment en poudre, ail en poudre, herbes séchées

Dip: 250 g de séré ou de yogourt • 1 cc de vinaigre de pomme ou de jus de citron • ½ bouquet d'herbes aromatiques de saison hachées • 1 cc de miel • sel

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

2 Disposer les tranches de pain sur la plaque chemisée de papier sulfurisé. À l'aide du pinceau, les badigeonner uniformément de crème à rôtir. Parsemer de sel et d'épices selon les goûts.

3 Dip: mélanger tous les ingrédients. Rectifier l'assaisonnement.

4 Cuire 5-10 min au milieu du four jusqu'à ce que le pain commence à doré.

Conservation

Bien laisser refroidir les chips de pain et les mettre dans un récipient hermétique. Les chips se conservent jusqu'à deux semaines et constituent une alternative saine au grignotage.



TORTILLA AUX LÉGUMES AU FOUR

Temps total
1 h 05

Préparation
15 minutes

Pour 1 portion

plat ou lunchbox allant au four de 16-20 cm de Ø

Légumes: 180 g de restes de légumes, p. ex. brocoli, courge, fenouil, coupés en dés • 20 g d'épinards coupés en lamelles • ½ cc de sel • poivre • 30 g de lardons • graines de courge, à volonté • 170 g de pommes de terre à chair ferme coupées en dés • 1 cs de beurre

Liaison: 0,5 dl de crème • 2 œufs • 1 cs de marjolaine hachée • ¼ cc de sel • 1 pte de couteau de paprika • 30 g de demi-crème acidulée

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

2 Légumes: mélanger les restes de légumes, les épinards, le sel et le poivre. Verser dans le plat. Répartir les lardons, les graines de courge, les pommes de terre et le beurre par-dessus.

3 Cuire 45 min tout en bas du four jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Sortir du four.

4 Liaison: mélanger la crème, les œufs, la marjolaine, le sel et le paprika, verser sur les légumes. Cuire 5 min, sortir du four.

5 Servir avec la crème acidulée.





GRATIN DE PÂTES

Temps total
45 minutes Préparation
15 minutes

Pour 4 portions

plat à gratin d'env. 35x25 cm • beurre pour le plat

400 g de pâtes • 150 g de jambon coupé en dés • 1 oignon rouge haché • 150 g de Gruyère AOP râpé

Liaison: 4 dl de lait ou de mélange lait-crème (moitié-moitié) • 4 œufs • 2 cs de persil ciselé • paprika • $\frac{1}{3}$ cc de sel • poivre

1 Cuire les pâtes al dente dans de l'eau bouillante salée selon les indications de l'emballage. Égoutter.

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

3 Répartir les pâtes, le jambon, l'oignon et le Gruyère dans le plat beurré.

4 Liaison: mélanger tous les ingrédients, assaisonner, verser sur les pâtes. Cuire 20-25 min au milieu du four.

Remarque: Remplacer les pâtes par des spätzlis prêts à l'emploi.

Des pâtes, oui, mais gratinées!

0% gâchis

GRANDE CROÛTE AU FROMAGE



Temps total
35 minutes

Préparation
15 minutes

Pour 4 portions

papier sulfurisé

12 tranches de tresse ou de pain rassis

Mélange au fromage: 400 g de fromage râpé, p. ex. Gruyère AOP, Emmentaler AOP ou fromage à raclette, ou mélange • 1 gousse d'ail pressée (facultatif) • 4 œufs • 2 cs de farine • 1,5 dl de lait • sel • poivre • noix de muscade • 1 oignon coupé en rondelles • 3 cs d'oignons grelots év. coupés en deux • 100 g de cornichons coupés en deux dans la longueur • paprika pour saupoudrer

1 Répartir le pain en rangs serrés sur la plaque chemisée de papier sulfurisé.

2 Préchauffer le four à 200° C chaleur tournante (chaleur traditionnelle: 220° C).

3 Mélange au fromage: mélanger le fromage, l'ail, les œufs, la farine et le lait, assaisonner. Répartir sur le pain. Parsemer d'oignons grelots et de cornichons.

4 Cuire 20-25 min tout en bas du four. Saupoudrer de paprika avant de servir.



100 % plaisir

N'ôtez pas la croûte du pain: elle devient délicieusement croustillante au four et ne finira ainsi pas au compost. Vous pouvez utiliser différentes sortes de pain pour cette recette.

En automne, on regagne ses pénates

Avec l'arrivée de l'automne, on passe moins de temps au jardin et plus de temps à l'intérieur, à faire des activités créatives et cosy. C'est le moment parfait pour redécorer sa maison et mettre en conserve les belles récoltes du jardin. Les paysannes et femmes rurales partagent avec nous leur savoir-faire et nous confient leurs tips et astuces du quotidien. Laissez-vous inspirer par leurs idées!



Trésor d'automne avec Debora Heusser

« L'automne me fascine à chaque fois; il enchanter ma cuisine et embellit ma maison de plein de façons. »

Tandis que les arbres perdent leur feuillage et se préparent pour l'hiver, la nature nous fait cadeau d'une multitude de trésors. C'est le moment de ramasser des noix, des châtaignes, des champignons, des feuilles colorées et des pommes de pin pour cuisiner ou pour décorer son intérieur. On récolte, on sèche et on stocke les herbes sauvages, les plantes médicinales, les fruits et les légumes.

Avec ce que l'on a récolté, on constitue les réserves pour l'hiver et on décore sa maison pour la saison plus froide qui s'annonce.



Tampon oignon sur un linge avec Nicole Eckert

« J'ai reçu beaucoup de compliments pour ce linge. La réalisation est simple, et le résultat un peu vintage plaît beaucoup! »

Matériel: linge de cuisine (propre) • oignon • peinture pour textile noire • pinceau • couteau • fer à repasser

Instructions:

1. Étendre le linge sur une surface plane.
2. Couper l'oignon en deux.
3. Pour faire ressortir la structure de l'oignon, presser légèrement les couches vers l'intérieur avec le manche du couteau pour les séparer.
4. Étaler la peinture sur une assiette à l'aide d'un pinceau, presser l'oignon dans la peinture, puis appliquer uniformément sur le tissu.
5. Laisser sécher 24 heures.
6. Pour fixer la peinture, placer un fin tissu en coton entre le fer à repasser et le motif et repasser sans vapeur pendant quelques minutes. Laver avant utilisation.



CHUTNEY DE COURGE

avec Rahel Brütsch

Temps total
40 minutes

Préparation
20 minutes

Pour 4 portions

3-4 bocaux de 2,5-3 dl

2 oignons rouges coupés en fines lamelles • 1 gousse d'ail pressée • ½ cs de curry • 1 cs de graines de moutarde • 1 bâton de cannelle • 2,5 dl de vinaigre de pomme • 2,5 dl de vinaigre de vin blanc • 75 g de sucre • ½ cc de sel • 600 g de courge, p. ex. butternut, coupée en petits dés (env. 1 cm)

- 1 Jus: laisser mijoter tous les ingrédients à couvert dans une grande casserole pendant 5 min.
- 2 Ajouter les dés de courge, laisser mijoter encore 15-20 min. Les dés doivent rester entiers.
- 3 Verser le mélange bouillant dans des bocaux propres rincés à l'eau chaude (pas tout à fait jusqu'au bord). Nettoyer le bord. Fermer immédiatement, laisser refroidir.

Remarque: Une fois ouvert, conserver le bocal au réfrigérateur et consommer rapidement son contenu (dans les 3 semaines).

« Ce que je préfère, c'est déguster ce chutney avec un fromage suisse affiné ou avec la raclette. Je trouve que le fromage se marie parfaitement avec le goût de la courge associé aux oignons rouges, au curry, à la cannelle et au vinaigre. J'ajoute parfois un peu de piment pour plus de piquant. »

Conserver les légumes racines avec Trudi Berchtold

« Comme ma mère, je conserve les carottes au réfrigérateur dans un récipient fermé, avec un papier ménage humide au fond. Elles restent ainsi fraîches et croquantes plus longtemps. »

Dans les magasins, les légumes qu'on achète sont souvent lavés. Comme ils se conservent moins bien ainsi, il faut les mettre au réfrigérateur. L'astuce du papier humide fonctionne pour d'autres légumes racines.

Si vous faites vos achats à la ferme ou cultivez vos propres légumes, vous pouvez conserver les légumes racines fraîchement récoltés dans du sable humide. Pour cela, couper les fanes juste au-dessus du légume. Ne pas les brosser ou les laver. Placer les légumes racines par couches dans un récipient rempli de sable humide. Poser les betteraves et les céleris de manière à ce que la base des fanes dépasse du sable. Placer le récipient dans un endroit frais (moins de 10° C). Le sable doit toujours rester humide.



Utiliser les oignons germés avec Virginie Bugnon

« J'adore agrémenter mes soupes et mes salades de vert d'oignon. En plus d'être bon et beau, c'est une manière d'éviter le gaspillage alimentaire! »

Au lieu de jeter les oignons qui ont germé, les mettre dans un verre avec un peu d'eau et les placer sur un rebord de fenêtre ensoleillé. Changer l'eau tous les deux jours. Les tiges vertes poussent en quelques jours. Il ne vous reste qu'à les récolter avec des ciseaux et à les utiliser en cuisine.



Nos vaches ont droit
à une montagne d'herbe
suisse. Trop fort.



Suisse. Naturellement.

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

swissmilk