

swissmilk

FAMILY

Concours

**GAGNEZ
CHF 2000.-
DE BONS REKA**

Participez et faites
vos bagages!

p. 17

Enfants difficiles à table

Nos conseils et nos recettes

Les enfants en cuisine

Les petits fruits dans
des recettes faciles

À la ferme... en ville

La famille Rediger exploite
un domaine en plein Bâle

«Goûte, pour voir»

Des recettes simples qui plaisent
même aux plus difficiles



«BEURK, J'AIME PAS!»

Des pâtes, oui, des légumes, non merci. Beaucoup d'enfants ont un avis bien tranché à table. Pour les parents, cela peut tourner au casse-tête. Mais le psychologue et auteur pour enfants Fabian Grolimund se veut rassurant et partage des conseils pratiques pour le quotidien. Son message est clair: pas de quoi désespérer. Être un peu «difficile» à table fait partie du développement. Cela a même toujours été le cas, comme le montre notre histoire du soir avec la petite Luna (à découvrir au centre du magazine).

Dans ce numéro, nous nous rendons également chez la famille Rediger. Particularité: leur ferme bio se trouve en pleine ville de Bâle. Avec une transparence totale, ils rapprochent la vie agricole des citadin-es.

Vous souhaitez encore plus de recettes de saison, des conseils pour une alimentation saine et d'autres informations? Inscrivez-vous à notre newsletter mensuelle sur swissmilk.ch/family. Nous nous réjouissons de vous y retrouver.

Bonne lecture!

Irina

Irina Kaeser

Responsable de projet Santé chez Swissmilk, diététicienne BSc



4

Des brocolis et des larmes

Le brocoli est rarement l'aliment préféré des enfants. Rien de grave à cela! Découvrez nos conseils, l'avis d'un expert et des recettes pour les petits mangeurs difficiles.



14 Kéfir

Si vous aimez le yogourt, essayez le kéfir! Il a même un rôle intéressant dans les pâtisseries.

16 Boîte à récré

Une collation aussi bonne qu'un dessert, mais qui donne de l'énergie pour l'école.

17 Concours

Répondez à notre question et gagnez des vacances REKA en famille d'une valeur de CHF 2000.-.

18 Histoire

Saviez-vous qu'à l'âge de pierre déjà, certains enfants refusaient de goûter de nouveaux aliments? Et c'est plutôt une bonne chose, comme le montre l'histoire de Luna.



20

Irrésistibles petits fruits

Un sandwich sucré, un milkshake fruité et une crème onctueuse: avec nos recettes et un peu d'aide, les enfants préparent quasiment tout eux-mêmes.

24

Cloches de vaches et gratte-ciels

Lukas et Daniela Rediger tiennent une ferme à deux pas de Bâle. Ils racontent pourquoi ils apprécient cette proximité et ce qu'elle apporte aux citadin-es.



30

Quiche et pâtes

Galettes, quiche, wraps ou pâtes: avec ces recettes, les parents font le plein d'idées de souper délicieux et rapide à préparer.

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, Nicole Philipp | Concept, graphisme et production: Therefore GmbH, Tramstrasse 4, 8050 Zurich | www.therefore.ch | Illustration: Sigi Siegenthaler, Illustraigh | Info IA: page 5 générée par IA | Traduction: Trait d'Union, Berne | Impression: Stämpfli AG, Berne

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

Difficiles à table? C'est normal!

On les dit «chipoteurs», au point que dans certaines familles, le repas peut vite tourner à la guerre. Pourtant, il n'y a pas lieu de s'inquiéter si les enfants ne veulent pas manger (de tout). Le psychologue et auteur pour enfants Fabian Grolimund nous éclaire à ce sujet et partage ses conseils pratiques pour le quotidien.

Quel parent ne connaît pas ça? Vous avez préparé un bon repas, peut-être même quelque chose que l'enfant aime d'habitude. Mais aujourd'hui, il ne veut pas manger. Il détourne la tête et se couvre la bouche avec la main, juste parce que, par exemple, la sauce a touché la viande.

C'est épuisant et frustrant quand on s'est donné tant de mal pour concocter un bon repas.

«À partir d'un certain âge, être difficile à table peut faire partie du développement normal.»

Fabian Grolimund, psychologue

«À partir d'un certain âge, être difficile à table peut faire partie du développement normal», explique Fabian Grolimund, psychologue et auteur d'un ouvrage pour enfants sur l'alimentation sélective.

C'est généralement vers l'âge de deux ans que les enfants commencent à refuser de manger certains aliments. «Ils sont alors très sélectifs et refusent souvent les aliments nouveaux ou inhabituels.» Chez la plupart des enfants, ce comportement commence à s'estomper à partir de quatre ans.

12 CONSEILS POUR DES REPAS SEREINS

1 DONNEZ-VOUS LE TEMPS

Pour que les enfants difficiles deviennent de petits gourmands, il faut du temps et de la patience. Comptez en mois et en années plutôt qu'en jours et en semaines.



2 ÉLIMINEZ LES DISTRACTIONS

Éteignez la télévision, éloignez les jouets. Le repas doit être au centre de l'attention.

3 DÉCOUVREZ ENSEMBLE DE NOUVEAUX ALIMENTS

Oui, on peut jouer avec la nourriture. Explorer de nouveaux aliments avec l'enfant – les toucher, les sentir ou les goûter sans obligation de les manger – peut aider à réduire les réticences.

4 NE FORCEZ PAS VOTRE ENFANT À MANGER

Si votre enfant n'en a pas envie, ne le forcez pas à goûter de nouveaux aliments ou à finir son assiette. La contrainte peut créer une relation négative avec les repas. Retirez simplement l'assiette, sans commenter son comportement.

5 N'ABANDONNEZ PAS

Continuez à proposer de nouveaux aliments, même s'ils sont d'abord refusés. Glissez p. ex. chaque jour quelques fraises dans la boîte à récré.

6 COMMENCEZ PETIT

Proposez un nouvel aliment en petite quantité ou en l'accompagnant d'aliments familiers.

7 RÉESSAYEZ RÉGULIÈREMENT

Des études montrent que les jeunes enfants doivent être exposés à un nouvel aliment au moins 8 à 15 fois avant de l'accepter. Chez les plus grands, cela peut demander encore plus d'essais.

8 MONTREZ L'EXEMPLE

Montrez à votre enfant que vous aimez varier les repas. Les enfants sont plus enclins à goûter de nouvelles choses lorsqu'ils voient que leurs parents les apprécient.

9 RÉPARTISSEZ LES RESPONSABILITÉS

Le parent qui cuisine décide du moment, du lieu et du menu. L'enfant, lui, décide ce qu'il mange et en quelle quantité.

10 N'UTILISEZ PAS LA NOURRITURE COMME RÉCOMPENSE

Par exemple, offrir des sucreries en échange de légumes peut amener l'enfant à percevoir les légumes comme quelque chose de négatif et le sucré comme une récompense, qu'il n'obtient qu'après avoir «accompli» quelque chose.

LISTE DE COURSES

- lait
- œufs
- pain
- petits fruits
- yogourt



11 PROPOSEZ DES NOUVEAUTÉS AVEC DES PLATS CONNUS

Les plats familiers procurent à l'enfant un sentiment de sécurité. Servir de nouveaux aliments avec des mets connus encourage l'envie de goûter.

12 IMPLIQUEZ VOTRE ENFANT

Laisser l'enfant participer à la planification des repas, comme écrire la liste de courses ou aider à cuisiner, peut renforcer son envie de goûter de nouveaux aliments.

Selon Fabian Grolimund, ce comportement s'explique entre autres par des raisons évolutives: «À partir du moment où ils ne sont plus constamment portés et qu'ils commencent à marcher, les enfants échappent davantage au contrôle des parents. Il est donc vital qu'ils ne mangent pas tout ce qu'ils trouvent». Une alimen-

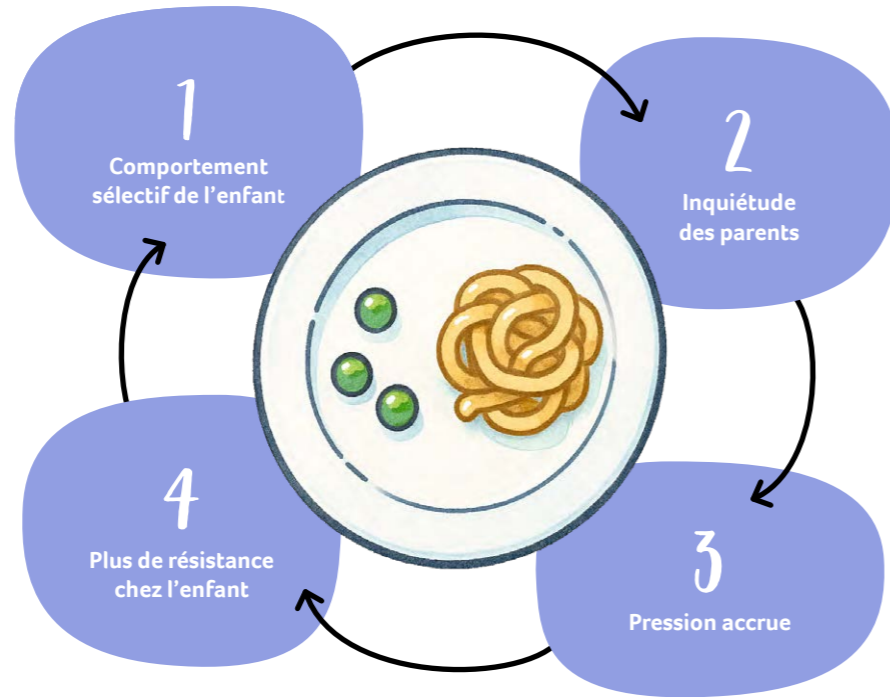
tation sélective peut aussi avoir des causes sensorielles: «Certains enfants sont hypersensibles et réagissent fortement aux stimuli sensoriels, comme à certaines consistances, textures ou saveurs».

Ces enfants ont souvent du mal à essayer de nouveaux aliments et pré-

férent ceux qu'ils connaissent déjà ou dont le goût est très similaire. On parle d'«aliments refuges» (*safe food*). À ce sujet, l'expert ajoute: «Les produits laitiers, comme le yogourt, le séré ou le fromage, auxquels les enfants sont habitués dès le plus jeune âge, font souvent partie de ces «aliments refuges»».

«La moitié des enfants sont difficiles»

Il est normal que les enfants passent par des phases où ils se limitent à quelques plats. Mais à partir de quand un comportement sélectif devient-il problématique? Le psychologue et auteur Fabian Grolimund explique à quoi les parents doivent être attentifs, à quel moment il est nécessaire d'agir et quel rôle jouent les réseaux sociaux. Pour que les repas redeviennent un moment agréable en famille.



Lorsque les parents s'inquiètent du comportement alimentaire de leur enfant, ils font peser cette pression sur l'enfant. Celui-ci réagit à son tour par de la résistance, de l'anxiété et une perte d'appétit, ce qui renforce l'inquiétude des parents. Il est important d'essayer de briser ce cercle vicieux.

«Il faut toutefois veiller à ne pas proposer uniquement ces aliments à l'enfant pour avoir la paix», ajoute-t-il. Sinon, il sera très peu exposé à d'autres plats et risque de se replier de plus en plus sur ces aliments familiers.

Même si ce n'est pas facile, n'hésitez pas à proposer de nouveaux aliments à votre enfant, même s'il n'y prête pas attention ou refuse d'y goûter au début. Des études montrent que les jeunes enfants doivent être exposés à un nouvel aliment au moins 8 à 15 fois avant de l'accepter.

«L'essentiel est de faire preuve de patience et d'encourager, sans exercer de pression. Cela serait contre-productif.»

Mais comment réagir face à un enfant difficile à table? «L'essentiel est de faire preuve de patience et d'encourager, sans exercer de pression. Cela serait contre-productif», explique le psychologue Fabian Grolimund.

Car lorsque l'enfant est stressé, il réagit par de la résistance, de l'anxiété et une perte d'appétit, ce qui renforce encore les inquiétudes des parents. Il est important de rompre ce cercle vicieux. «Heureusement, il existe des stratégies pour créer des conditions favorables afin d'aider les enfants à découvrir de nouvelles saveurs, sans stress.» Voir à ce propos les conseils aux pages 6 et 7.

Parmi tous ces conseils pratiques, Fabian Grolimund insiste sur un point: «En tant que parent, soyez indulgent avec vous-même si cela ne fonctionne pas immédiatement, ou si d'anciens schémas réapparaissent. Cela arrive à tout le monde». Il n'existe malheureusement pas de solution miracle qui permette à un enfant d'essayer un nouvel aliment ou d'aimer les légumes du jour au lendemain.

«Un comportement légèrement sélectif ne pose pas de problème tant que l'enfant mange suffisamment.»

«Lorsqu'il s'agit d'élargir le répertoire alimentaire des enfants difficiles, il faut raisonner en mois et en années plutôt qu'en jours et en semaines.» La patience est plus efficace que la pression, la contrainte ou la sévérité. Tout ce que nous pouvons faire, c'est proposer régulièrement de nouvelles choses aux enfants, tout en les acceptant avec bienveillance tels qu'ils sont. «Le fait que votre enfant mange ou non du brocoli ne dit rien de votre amour, de votre attention ou de vos compétences en tant que parent.»

Fabian Grolimund, un comportement alimentaire sélectif fait partie du développement normal de l'enfant. Peut-il devenir problématique?

Un comportement légèrement sélectif est normal chez l'enfant et ne pose pas de problème tant que ses besoins sont couverts. Mais si la situation s'aggrave – par exemple si l'enfant ne mange plus du tout de légumes – et que la vie de famille en pâtit, il est important de réagir.

À quel moment les parents devraient-ils demander de l'aide?

Lorsqu'ils constatent que l'enfant mange très peu, perd du poids ou ne prend pas de poids de manière adaptée à son âge, ou s'il a de moins en moins d'énergie. Mais également si les parents ne sont pas sûrs qu'il reçoive tous les nutriments nécessaires.

À qui les parents peuvent-ils s'adresser s'ils sont inquiets?

En premier lieu, à leur pédiatre. Selon la situation, une prise en charge en logopédie ou en thérapie nutritionnelle peut être indiquée. Ces approches permettent de traiter des sensibilités sensorielles ou d'autres facteurs pouvant contribuer à un comportement alimentaire sélectif.

Quelles peuvent être les causes médicales de la sélectivité alimentaire?

La sélectivité alimentaire peut avoir des causes physiques ou psychiques variées, comme une intolérance au gluten, des difficultés de mastication ou de déglutition, une hypersensibilité ou des troubles neurodivergents tels que le TDAH ou l'autisme. Il s'agit là toutefois d'exceptions.

La sélectivité alimentaire a-t-elle augmenté en Suisse?

Non, les parents sont surtout mieux informés aujourd'hui. Beaucoup sont

aussi déstabilisés par les réseaux sociaux et par les images de «super mom» et de «super dad» véhiculées, qui donnent l'impression que son enfant est le seul à être difficile. En réalité, environ un enfant sur deux traverse une phase de sélectivité alimentaire. Avec de la patience et la bonne attitude, il est possible de retrouver des repas sereins en famille.

«Avec de la patience et la bonne attitude, il est possible de retrouver des repas sereins en famille.»



Fabian Grolimund
Psychologue (FSP)

Fabian Grolimund est psychologue (FSP) et auteur. Avec Stefanie Rietzler, il a notamment coécrit (en allemand) un ouvrage pour enfants consacré à la sélectivité alimentaire. Il vit à Fribourg avec sa famille.

LE PLAISIR DE MANGER. POUR TOUT LE MONDE.

Un plat et de nombreuses possibilités: chacun·e trouve son bonheur – même les enfants difficiles – en ajoutant à l'envi les garnitures qui lui plaisent.



WRAPS DE LENTILLES

Temps total
30 minutes

Préparation
20 minutes

Pour 8 wraps

400 g de lentilles corail (crues) • 5 dl d'eau • sel

Alternative: wraps/tortillas complets tout prêts

Wraps:

Mixer finement les lentilles avec l'eau et le sel. Chauffer la poêle, faire cuire les wraps sans matière grasse: verser une louche de pâte dans la poêle. L'étaler de sorte que la pâte recouvre toute la poêle. Cuire des deux côtés.

Garniture:

Bâtonnets de carottes, émincé de poulet, sauce au yogourt et à la tomate, fromage râpé, cottage cheese, tomate, concombre, fromage frais, œufs, sauce au séré, maïs, billes de mozzarella

POTATOES

Temps total
50 minutes

Préparation
20 minutes

Pour 4 portions

3 cs d'huile de colza • poivre, paprika, ail en poudre • 1 cc de sel • 1 kg de pommes de terre à chair ferme ou de patates douces coupées en quartiers • 250 g de mini-filets de poulet • 4 tranches de fromage à griller suisse

Pommes de terre:

Préchauffer le four à 200 °C chaleur tournante (chaleur traditionnelle: 220 °C). Mélanger tous les ingrédients dans un grand saladier.

Répartir les pommes de terre sur la plaque chemisée de papier sulfurisé. Cuire 10 min au milieu du four. Ajouter les mini-filets de poulet et/ou le fromage à griller, cuire encore 20 min.

Accompagnements:

Dip au séré, sauce au yogourt et à la tomate, sauce au yogourt et au curry, houmous, carotte, betterave, courgette et brocoli cuits



ASTUCE

Un yogourt mélangé à du concentré de tomates offre une alternative plus légère que la sauce cocktail classique: moins grasse et moins sucrée, mais pleine de fraîcheur et de saveur.

PURÉE DE POMMES DE TERRE

🕒 Temps total
40 minutes

👩 Préparation
20 minutes

Pour 4 portions

presse-purée ou passe-vite

1 kg de pommes de terre à chair farineuse pelées, coupées en morceaux • 2 dl de lait • 30 g de beurre • 1 cc de sel • noix de muscade

Purée de pommes de terre:

Cuire les pommes de terre à cœur 20-25 min dans de l'eau salée. Vider l'eau et bien laisser égoutter. Mettre le lait, le beurre et le sel dans la casserole encore chaude, garder au chaud à feu doux. Passer les pommes de terre au passe-vite ou les écraser finement. Bien mélanger au lait et au beurre, rectifier l'assaisonnement. Ajouter un peu de lait si nécessaire.

Garniture:

Falafels, petits pois, oignons grillés, sauce tomate, billes de mozzarella, saucisses de Vienne, carotte cuite, boulettes de viande hachée, sauce brune

ASTUCE

Les petits pois surgelés ou en conserve sont pratiques et fournissent de précieux nutriments. Les billes de mozzarella par exemple apportent de la variété et du plaisir dans l'assiette.

Mix & mash

ASTUCE

Proposer des textures variées peut aider les enfants difficiles. Ainsi, chaque membre de la famille trouve la variante qu'il préfère.

Valeur sûre

CRÊPES

🕒 Temps total
50 minutes

👩 Préparation
20 minutes

Pour 10 crêpes

300 g de farine • 1 cc de sel • 3 œufs 53 g+ • 6 dl de mélange lait-eau (moitié-moitié) • 50 g de beurre fondu, refroidi • beurre ou crème à rôtir pour la cuisson

Crêpes:

Mélanger la farine, le sel, les œufs, le lait dilué et le beurre au batteur électrique jusqu'à obtenir une pâte lisse. Couvrir et laisser reposer 30 min. Faire dorer les crêpes au beurre/à la crème à rôtir dans une poêle antiadhésive. Empiler les crêpes sur une assiette et réserver dans le four chauffé à 60 °C jusqu'à ce que toutes les crêpes soient prêtes.

Garniture:

Fraises, crème yogourt-chocolat, purée de fraises, yogourt, noix, morceaux de pomme, miel, crème fouettée, compote de pommes, fromage râpé, jambon, épinards

À la loupe

KÉFIR

Vous aimez le yogourt? Et vous aimez quand ça pique sur la langue? Essayez le kéfir! Il est parfait dans un milkshake ou un bircher et, qui plus est, il renforce le système immunitaire.

PLEIN DE VITAMINES ET DE MINÉRAUX

Le kéfir apporte des vitamines et des minéraux: des vitamines B pour le métabolisme énergétique et la peau; les vitamines C et E pour le système immunitaire, ainsi que du calcium, du phosphore, du potassium et du zinc pour les os, les muscles et les nerfs.



D'eau ou de lait

Il existe aussi du kéfir d'eau (ou kéfir de fruits). On l'obtient en mélangeant d'autres grains de kéfir avec de l'eau, qu'on aromatise de fruits. La boisson obtenue est plutôt acidulée, son goût rappelant celui du bitter lemon.



Pétillant

Le kéfir picote agréablement sur la langue et regorge de fines bulles de gaz carbonique. Lors de la fermentation lactique et alcoolique, il se forme du dioxyde de carbone, à l'origine de cette sensation pétillante.

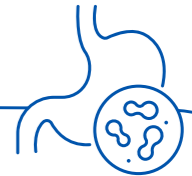
1908

C'est à ce moment que les médecins ont commencé à prescrire du kéfir comme remède contre les troubles intestinaux. Les bactéries lactiques présentes dans le kéfir font de cette boisson un probiotique naturel. Les probiotiques favorisent la santé intestinale et renforcent le système immunitaire.



VENU D'ORIENT

Le kéfir de lait est originaire des montagnes du Caucase et du Tibet, où il était un aliment de base. Le kéfir s'est répandu en Europe de l'Est à partir du XX^e siècle seulement. C'est la boisson nationale de la Bulgarie.



PIMP MY MILK

Le kéfir contient autant de protéines, de vitamines et de minéraux que le lait, mais aussi des micro-organismes bénéfiques pour la santé. D'ailleurs, le yogourt est lui aussi probiotique et produit des effets similaires.

7 jours

Non ouvert, le kéfir se conserve au moins 7 jours au réfrigérateur, et souvent plus longtemps car il poursuit sa fermentation.

3

On trouve trois types de kéfir: le kéfir nature (3,5-4 % de matière grasse), le kéfir partiellement écrémé (0,5-3,5 % de matière grasse) et le kéfir à boire (env. 1,5 % de matière grasse).



GRAINS MAGIQUES

Pour transformer le lait en kéfir, il faut des grains de kéfir. Ceux-ci ont une texture spongieuse et se composent de bactéries, de levures, de protéines, de lipides et de polysaccharides. On en trouve en magasin spécialisé.

ACTIVATEUR

Le kéfir est idéal pour la pâtisserie. Le dioxyde de carbone présent dans le kéfir aide à activer la poudre à lever, permettant d'obtenir des pâtisseries légères et moelleuses.

Smoothies & salades

Le kéfir est une excellente base pour les smoothies et les vinaigrettes. Son goût acidulé et frais se marie aussi bien avec des ingrédients sucrés que salés.

Comment faire du kéfir maison? Voici une recette pour fabriquer votre propre kéfir.



Pour la récré

Yogourt, fruits et muesli

Des dix-heures bien pensés fournissent de l'énergie à votre enfant jusqu'à midi. Cette délicieuse collation, composée de yogourt, de fruits rouges et de céréales, remplit cette mission.

MUESLI

Dans l'idéal, choisissez un mélange de céréales non sucré et ajoutez-y quelques noix et des fruits secs pour les gourmandes. Ce muesli apporte de l'énergie et des fibres alimentaires: il rassasie et réveille les sens.

YOGOURT

Il apporte à l'organisme des protéines et du calcium, ainsi que de bonnes bactéries pour l'intestin.

FRAISES

Gorgées de soleil et de vitamines: les fraises sont de saison de mai à septembre et constituent un en-cas idéal pour la récré.



Concours

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](https://www.swissmilk.ch/concours-family)



LUNA ET LES BAIES

Il était une fois, il y a très, très longtemps, une petite fille de l'âge de pierre prénommée Luna. Luna vivait dans une grotte avec sa famille et elle adorait les petits fruits bien sucrés. Par contre, elle n'aimait pas du tout essayer de nouvelles choses.

«Goûte donc ce délicieux champignon», dit Papa un jour. Mais Luna secoua vigoureusement la tête. «Non, il n'a pas la même odeur que mes baies. J'aime pas!»



Le lendemain, Maman lui montra une racine. «C'est bon pour la santé et ça donne de la force», dit-elle. Mais Luna fit la grimace: «Ça a l'air dégoûtant, j'en mangerai pas».



Un matin où Luna gambadait joyeusement dans la forêt en cueillant ses baies préférées, elle entendit un bruit étrange: «Ouille, ouille!» Elle s'approcha prudemment d'un buisson. Derrière se trouvait Kito, son meilleur ami. Il se tenait le ventre d'un air triste.

«Qu'est-ce qui t'arrive?», demanda Luna. «J'ai mangé un fruit bizarre parce que j'avais très faim. Et maintenant, j'ai mal au ventre!» gémit Kito.



Luna réfléchit. Elle n'avait jamais eu mal au ventre avec ses baies. Elle en tendit une poignée à Kito. «Mange plutôt celles-ci. Je les connais. Il ne t'arrivera rien.»



Le soir, autour du feu, Luna raconta à ses parents sa rencontre avec Kito. «Il avait très mal au ventre», dit-elle d'un air pensif. «Il aurait peut-être dû demander à sa maman avant de manger ce fruit.» Papa acquiesça. «On ne sait pas toujours ce qui est bon pour soi. Il vaut mieux être prudent.» «Alors, c'est normal que je n'aie pas envie de toujours tout essayer?» «Bien sûr», dit Papa. «Tu peux prendre ton temps.»



Luna resta silencieuse. Maman lui tendit une pomme en souriant. «Et si on essayait ensemble? Tu ne dois pas forcément le faire toute seule.» Luna réfléchit un instant avant de prendre la pomme. «Je vais peut-être en goûter un tout petit morceau. Mais seulement si vous aussi.» «On est avec toi», dit Maman.

ET TOI?

ÇA TE DIT D'ESSAYER QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU AVEC MAMAN OU PAPA?





Les enfants en cuisine

À vos marques, prêts... goûter!

De quoi a-t-on besoin pour de bons quatre-heures? De petits fruits bien mûrs! Voici trois délicieuses recettes à base de fruits rouges qui vous mettront l'eau à la bouche dès la préparation. Même les plus petits peuvent participer!

Milkshake à la fraise



VERRE
2 dl

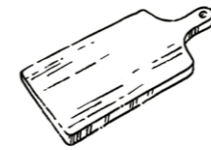
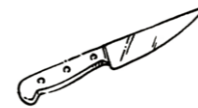


PLANCHE À
DÉCOUPER



COUTEAU



VERRE DOSEUR



MIXEUR



BATTEUR ÉLECTRIQUE



Temps total
10 minutes



Préparation
10 minutes



Saison
mai-septembre

Ingrédients pour 1 milkshake

50 g de fraises • 1,5 dl de lait • 1 cc de sucre • ½ cc de jus de citron
Garniture: 0,5 dl de crème • 2 fraises coupées en morceaux

Préparation

- 1 Laver et préparer les fraises, les mixer avec le lait, le sucre et le jus de citron.
- 2 Fouetter la crème dans un verre doseur.
- 3 Verser le milkshake dans un verre, décorer de crème fouettée et de morceaux de fraises, savourer.

Un jeu d'enfant
Les tout-petits peuvent donner un coup de main pour les étapes soulignées. Sans oublier un incontournable: mettre la table!

Crème à la framboise



⌚ Temps total 15 minutes
 👩‍🍳 Préparation 15 minutes
 🌿 Saison juin-septembre

Ingrédients pour 4 portions

250 g de framboises • 1 sachet de sucre vanillé • 1 cs de jus de citron • 250 g de séré • 1,25 dl de crème

Préparation

- 1 Réserver quelques framboises pour la décoration. Mettre le reste des framboises, le sucre vanillé et le jus de citron dans un verre doseur, mixer.
- 2 Tamiser la purée de framboises pour retirer les pépins. Réserver un peu de la purée pour la décoration.
- 3 Mélanger le séré et le reste de purée de framboises jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
- 4 Fouetter la crème et l'incorporer à la préparation.
- 5 Répartir la crème dans des bols et décorer de purée de framboises et de framboises juste avant de servir.



VERRE DOSEUR



MIXEUR



SALADIER



CUILLÈRE À SOUPE



BATTEUR ÉLECTRIQUE



PASSOIRE

Fruit sando



⌚ Temps total 30 minutes
 👩‍🍳 Préparation 20 minutes
 🌿 Saison mai-septembre



VERRE DOSEUR

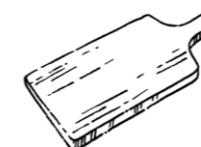
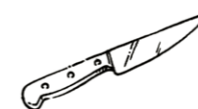


PLANCHE À DÉCOUPER



CUILLÈRE À SOUPE



COUPEAU



BATTEUR ÉLECTRIQUE

Ingrédients pour 4 sandwichs entiers

100 g de mascarpone • 2,5 dl de crème entière • 3 cc de sucre glace • sucre vanillé, à volonté • 1 sachet d'épaississant pour crème • 8 tranches de pain toast XL, sans la croûte • 16 petites fraises

Préparation

- 1 Bien mélanger le mascarpone. Ajouter la crème, le sucre et l'épaississant pour crème, fouetter au batteur électrique.
- 2 Répartir la préparation sur toutes les tranches de pain toast. En réserver un peu.
- 3 Disposer quatre fraises en diagonale sur quatre tranches de pain, d'un coin à un autre. Répartir la crème réservée dans les interstices.
- 4 Fermer les sandwichs avec les tranches sans fraises, envelopper serré dans du film alimentaire. Marquer sur le film alimentaire l'emplacement des fraises: c'est là qu'il faudra couper les sandwichs par la suite.
- 5 Placer les sandwichs entre deux planches et presser avec une assiette. Réserver 10-15 min au frais.
- 6 Couper délicatement les sandwichs en deux dans la diagonale, servir.





Reportage

Un pied en ville et l'autre à la campagne

La famille Rediger gère une ferme biologique à quelques minutes à pied de la ville de Bâle. Sur la colline de St. Margarethen, avec vue sur les tours Roche, l'agriculture et la vie urbaine se côtoient au quotidien. Une situation enrichissante pour les deux parties.



À 320 m d'altitude

La ferme Margarethengut se trouve à seulement dix minutes de la gare CFF de Bâle.

Pause goûter

Les Rediger profitent d'un moment en famille avant que la prochaine tâche ne les appelle.



journée». Daniela renchérit: «Beaucoup de parents partent travailler le matin et ne rentrent à la maison que le soir. Nous, nous sommes toujours là, même si, bien sûr, nous n'avons pas toujours beaucoup de temps. Nous apprécions d'autant plus les

«C'est une chance de pouvoir passer du temps avec nos enfants pendant la journée.»

Lukas Rediger

moments passés ensemble autour du dîner avec toute l'équipe de la ferme ou, comme maintenant, pour le goûter». Et qu'est-ce qui plaît aux enfants dans le fait de grandir à la ferme? «La place! On a plein d'endroits où se cacher», s'exclame Ronja, du haut de

ses sept ans. Marius, de deux ans son aîné, préfère les animaux: «Surtout Charly, Lumi et Bella, nos lapins». Frère et sœur sont en revanche d'accord sur le choix de leur vache préférée: «Queen, une vache toute blanche. C'est la plus belle», raconte Ronja, les yeux brillants.

Une PME d'une vingtaine d'employés

«Aujourd'hui, une exploitation agricole moderne, c'est comme une PME diversifiée», résume Lukas. Selon la saison, les Rediger emploient jusqu'à 20 personnes à la ferme. Outre la production laitière et herbagère, ils cultivent des asperges vertes, du soja, de l'orge de brasserie, des céréales panifiables et fourragères; en été, ils ont un restaurant, le «Schällenursli», et gèrent un magasin de ferme. «Le magasin est un projet tout récent. Nous souhaitons renforcer nos liens avec les habitant-es de la ville et leur faire découvrir les produits de notre

exploitation, mais aussi ceux de producteurs partenaires.» L'un de ces produits se trouve pour l'instant à la cave: plusieurs meules de fromage d'alpage y sont en cours d'affinage. «Chaque année, trois de nos vaches passent l'été à l'alpage de Tschingelfeld. Ce fromage y est fabriqué à partir de leur lait», explique Daniela en frottant les meules avec de l'eau salée. «Sa particularité, c'est qu'il est encore fabriqué de manière totalement traditionnelle, à la main; le lait est chauffé dans un chaudron en cuivre sur un feu de bois.»

La transparence, une conviction

Si on lui demande quelle est la particularité de gérer une exploitation agricole si proche de la ville, Lukas répond: «Nous sommes tous les jours en contact avec la population». Puis il ajoute en riant: «Cela veut aussi dire qu'on nous <surveille> 365 jours par an.» Devant la ferme passe un chemin très apprécié des amateurs et ama-

Le tintement des cloches et le chant des oiseaux se mêlent à la rumeur de la circulation, au pied de la colline. D'un côté, le regard porte sur la ville et ses quelques gratte-ciels; de l'autre, sur une exploitation agricole. Difficile de croire que la gare CFF de Bâle n'est qu'à une dizaine de minutes d'ici. Depuis 2017, Lukas et Daniela Rediger exploitent à plein temps une ferme biologique sur la colline de St. Margarethen, qui surplombe le quartier de Gundeli.

Agriculture et business plan

Lukas a grandi ici, à la ferme Margarethengut. Mais avec sa femme, ils ont dû présenter une demande de bail auprès de la ville de Bâle. «Avec un business plan et tout ce qui va avec.» Le couple pratique une agriculture biologique moderne et tournée vers l'avenir. Productivité et durabilité sont leurs maîtres mots. La

ferme participe par exemple à un projet qui examine s'il est possible de développer l'humus et de stocker du CO₂ dans le sol. «Ce projet nous tient à cœur. L'accompagnement scientifique nous aide à mieux comprendre la constitution de l'humus et à la favoriser sur notre exploitation.»

Du temps pour la famille

Dans l'après-midi, Ronja et Marius, les enfants, rentrent à la maison. Même si la ville de Bâle est à quelques pas, ils vont à l'école à Binningen. «La ferme appartient à la ville de Bâle, mais elle se trouve déjà sur le territoire de Bâle-Campagne», explique Lukas. Les enfants racontent leur course d'école autour du goûter, que la famille au complet savoure devant la maison de 1701, classée monument historique. Lukas déclare: «C'est une chance de pouvoir passer du temps avec nos enfants durant la

LA FERME EN CHIFFRES

65 vaches

6000 kilos de lait par vache et par an

55 heures de travail par an pour une seule vache

6000 kilos de fourrage par vache et par an

98 % du fourrage (herbe et maïs) est produit à la ferme

3 contrôles inopinés par mois garantissent une qualité optimale du lait bio



Fromage d'alpage
L'été, une partie des vaches monte à l'alpage. Leur lait y est transformé en fromage pour le magasin de ferme.

PME familiale

La ferme Margarethengut est comme une petite PME: avec un business plan et jusqu'à 20 collaborateurs-trices.

trices de balades, qui relie la ville à Binningen. Les personnes qui le souhaitent peuvent visiter la ferme pendant la journée. «Nous sommes transparents par conviction», déclare Daniela. Tous deux estiment que rendre l'agriculture accessible à tout le monde est une de leur mission. «Qui d'autre que nous le ferait?» Beaucoup de gens aiment faire un petit détour par la ferme en se rendant au travail. Un endroit en particulier a du succès: «Notre distributeur automatique de lait figure même sur Google Maps», annonce Lukas, non sans fierté. La fiche a d'ailleurs été créée par la communauté et affiche 4,7 étoiles.

«Nous sommes transparents par conviction et souhaitons faire découvrir aux gens l'agriculture d'aujourd'hui.»

Daniela Rediger

Une «désalpe» quotidienne

À 17 heures, la prochaine tâche les attend: les 65 vaches, qui ont passé la journée au pré, veulent rentrer pour la deuxième traite du jour. On ressent fortement la proximité de la ville lors de cette petite «désalpe». Daniela explique: «Pour aller du pré à l'étable et à la salle de traite, nous devons traverser deux petites routes avec les vaches». Les enfants aident volontiers à barrer la rue. Piétons, joggeurs-euses, automobilistes et cyclistes doivent alors faire preuve d'un peu de patience. «Selon la vache qui est en tête, cela prend plus ou moins de temps. Nous voulons à tout prix éviter de stresser les animaux.» En général, les gens attendent sans rechigner. «Pour le petit, c'est toujours un moment fort quand on croise les vaches», raconte un père qui attend, tandis que son enfant, sur son vélo,

Attention aux vaches!
Lorsque les conditions le permettent, les 65 vaches pâturent sur les dix hectares de prairie avant de rentrer le soir.



Lait de la ferme

Le distributeur, très apprécié, propose du lait frais 24 heures sur 24.



observe avec des yeux écarquillés l'impressionnant cortège.

«Je n'échangerais ma place pour rien au monde»

Et comment les Rediger perçoivent-ils leur vie par rapport à celle des familles citadines? Si beaucoup de choses sont identiques, Daniela Rediger relève quelques différences. «Nous travaillons presque tous les jours, et souvent le week-end. S'il se passe quelque chose à la ferme, par exemple si une vache s'échappe, il faut aussitôt intervenir.» Mais la vie

«Désalpe» aux portes de la ville

À 17 heures, les vaches quittent le pré et retournent à l'étable pour la traite.

Des hôtes chaleureux

Daniela et Lukas Rediger dressent les tables du «Schällenursli».



Priorité aux vaches

Les voitures, les vélos et les piétons attendent patiemment que le troupeau passe.

Restaurant de la ferme
De mai à septembre, le «Schällenursli» propose de délicieux plats préparés avec des produits de la ferme et de la région.

à la ferme offre aussi de beaux moments partagés: la famille peut assister à la naissance d'un veau, et les enfants aiment aider leurs parents à nourrir les vaches ou à les traire. La vie professionnelle et la vie familiale se déroulent à un seul et même endroit. «Et puis, il y a tout cet espace dont nous disposons. Les enfants peuvent jouer dehors sans devoir faire attention à la circulation.» Pour Daniela Rediger, c'est clair: «Je n'échangerais ma place pour rien au monde».

OÙ ACHETER LOCAL ET DE SAISON?

Découvrez ici un large choix de magasins à la ferme dans votre région.



swissmilk.ch/fr/durabilite/de-la-ferme

Recettes de tous les jours

COUPS DE CŒUR

Ces recettes sont la promesse de plats savoureux et originaux, prêts en une demi-heure environ. Le meilleur dans tout ça? Ils plairont à tout le monde!

GALETTES AUX ÉPINARDS



Temps total
25 minutes

Préparation
25 minutes

Pour 4 portions

500 g de pommes de terre en robe des champs finement râpées • 300 g d'épinards surgelés, décongelés • 1 œuf battu • 80 g de farine • 1 cc de sel • poivre • beurre ou crème à rôtir

Sauce au yogourt: 150 g de yogourt • 1 cs d'herbes aromatiques hachées, p. ex. estragon ou sauge • ½ cc de moutarde • sel • poivre • feuilles d'épinards pour décorer

- 1 Mélanger les pommes de terre, les épinards, l'œuf et la farine jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène, assaisonner.
- 2 Chauffer le beurre/la crème à rôtir dans une poêle. Y mettre des portions de 2-3 cs de la préparation, former des galettes et les dorer des deux côtés.
- 3 Sauce: mélanger tous les ingrédients, rectifier l'assaisonnement.
- 4 Servir les galettes sur des assiettes chaudes, garnir de sauce au yogourt et d'épinards.

Le yogourt est parfait pour les desserts, mais aussi pour accompagner des plats salés. Ajoutez des herbes aromatiques et une pincée de sel dans du yogourt nature, et vous obtiendrez une sauce légère et rafraîchissante.

Du soleil dans l'assiette

ONE POT ORZO



Temps total
25 minutes

Préparation
25 minutes

Pour 4 portions

2 gousses d'ail pressées • 1 oignon finement haché • beurre pour faire revenir • 3 cs de concentré de tomates • 500 g d'orzo • 2,5 dl de crème • 7,5 dl de bouillon • 500 g de tomates cerises coupées en deux • 100 g d'épinards frais ou surgelés, décongelés • 3 cs de crème acidulée • Gruyère AOP râpé, à volonté

- 1 Faire revenir l'ail et l'oignon dans le beurre. Ajouter le concentré de tomates et l'orzo, mélanger brièvement. Verser la crème et le bouillon, porter à ébullition. Laisser mijoter 10 min en remuant.
- 2 Incorporer les tomates cerises et les épinards, laisser mijoter encore 5 min.
- 3 Ajouter la crème acidulée, servir avec le fromage râpé.

En plus de rendre vos pâtes onctueuses, la crème équilibre les arômes des ingrédients. Un véritable boosteur de saveurs!

POULET ALFREDO

🕒 Temps total
30 minutes

👩 Préparation
30 minutes

Pour 4 portions

400 g de pâtes, p. ex. linguine ou fettuccine
Poitrine de poulet panée: 500 g de petites poitrines de poulet coupées en deux dans la longueur • 1 cc de sel • poivre • ½ cc de paprika • env. 50 g de farine • 1-2 œufs • 4 cs de lait ou de crème • sel • 150 g de cornflakes finement émiettés ou de chapelure • 2 cs de beurre ou crème à rôtir
Sauce Alfredo: 50 g de beurre • 2 gousses d'ail pressées • 2,5 dl de crème • 120 g de Sbrinz AOP râpé • 2 cs de persil finement haché • 2 dl d'eau de cuisson des pâtes

- 1 Cuire les pâtes al dente selon les indications de l'emballage. Prélever 2 dl d'eau de cuisson, réserver.
- 2 Assaisonner les moitiés de poitrines de poulet avec du sel, du poivre et du paprika. Préparer trois assiettes: mettre la farine dans la première assiette. Dans la deuxième assiette, battre l'œuf avec la crème/le lait et le sel. Mettre les cornflakes/la chapelure dans la dernière assiette.
- 3 Juste avant de rôtir la viande, la tourner dans la farine, tapoter pour enlever l'excédent. Rouler ensuite dans le mélange d'œuf, puis dans les cornflakes/la chapelure en pressant bien.
- 4 Dans une poêle, faire cuire dans le beurre/la crème à rôtir 3-5 min de chaque côté, jusqu'à ce que la viande soit bien cuite. Réserver au chaud dans le four à 80 °C.
- 5 Sauce: faire chauffer le beurre dans la même poêle. Faire revenir brièvement l'ail. Ajouter la crème, porter à ébullition. Réduire le feu, ajouter le fromage, faire fondre en remuant.
- 6 Ajouter les pâtes et le persil, bien mélanger. Diluer avec de l'eau de cuisson jusqu'à ce que la sauce soit bien crémeuse.
- 7 Couper les poitrines de poulet en tranches et les dresser avec les pâtes.

Un poulet nommé Alfredo

🧈 Le beurre apporte de délicates notes grillées et fait briller le plat, tout en rehaussant les saveurs et en donnant à la sauce une texture onctueuse.



Passion asperges



QUICHE AUX ASPERGES

🕒 Temps total
40 minutes

👩 Préparation
15 minutes

Pour 8 parts

moule à tarte de 28-30 cm

1 abaisse ronde de pâte brisée au beurre
Liaison: 3 dl de lait ou de crème • 2 œufs • 120 g de fromage râpé, p. ex. Gruyère AOP • sel • poivre • ½ citron, zeste râpé • thym, à volonté
Garniture: 2-3 cs de chapelure • 500 g d'asperges vertes, 8 entières, le reste coupé en morceaux (3 cm)


- 1 Préchauffer le four à 180 °C chaleur tournante (chaleur traditionnelle: 200 °C).
- 2 Liaison: mélanger tous les ingrédients.
- 3 Mettre la pâte avec le papier sulfurisé dans le moule et la piquer à l'aide d'une fourchette. Parsemer de chapelure, répartir les morceaux d'asperges par-dessus, ajouter les asperges entières. Ajouter la liaison.
- 4 Cuire 25-30 min tout en bas du four. Servir chaud.



Le lait, associé aux œufs, forme une liaison légère et homogène qui reste moelleuse et relève le bon goût des asperges.

WRAPS DE COTTAGE CHEESE

 Temps total
40 minutes

 Préparation
15 minutes

Pour 4 portions

2 plaques de four • papier sulfurisé • mixeur

Wrap de cottage cheese: 700 g de cottage cheese • 7 œufs • 2 cc d'herbes aromatiques séchées, p. ex. basilic, origan • poivre • ¼-½ cc de sel • 50 g de fromage râpé, p. ex. ruyère AOP (facultatif)

Farce: 200 g de carottes grossièrement râpées • 2 mini-salades ou cœurs de laitue coupées en petits morceaux (1 cm) • 1 concombre coupé en petits dés (0,5 mm) • 140 g de grains de maïs égouttés • 100 g de cottage cheese • sel • poivre

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

2 Wraps de cottage cheese: mixer le cottage cheese, les œufs, les herbes et les épices. Pour deux grands wraps, répartir le mélange sur deux plaques chemisées de papier sulfurisé. Étendre en rectangles d'env. 35×30 cm, 2-4 mm d'épaisseur. Ou réaliser quatre wraps plus petits. Saupoudrer de fromage râpé selon les goûts.

3 Cuire 25-30 min au milieu du four. Inverser les plaques à mi-cuisson pour que les wraps cuisent uniformément. Lors de la cuisson, les wraps se gonflent et se gondolent dans un premier temps, puis ils s'affaissent vers la fin du temps de cuisson (c'est voulu).

4 Farce: mélanger les carottes, la salade, le concombre, le maïs, le cottage cheese et les épices, rectifier l'assaisonnement.

5 Sortir les wraps du four, les retourner à l'aide du papier sulfurisé. Après quelques minutes, retirer le papier sulfurisé. Couper en deux, garnir de farce, rouler serré. Savourer chaud ou froid.



Le cottage cheese rend la pâte à wrap moelleuse et légère. Il apporte de la fraîcheur et une agréable onctuosité à la farce, et se marie parfaitement avec les légumes et les herbes aromatiques.




Souper protéiné



Pépité

PÂTES COMPLÈTES À LA PURÉE DE CHOU-FLEUR

 Temps total
30 minutes

 Préparation
20 minutes

Pour 4 portions

500 g de chou-fleur • beurre à rôtir

80 g de noix hachées • 2 dl de bouillon de légumes • 1 dl de demi-crème acidulée • 1 cc de moutarde • 2 cs de persil haché • 120 g de fromage, p. ex. Luzerner Rahmkäse, grossièrement râpé • noix de muscade • poivre • sel

300 g de pâtes complètes, p. ex. cornettes, fusilli, cuites selon les indications de l'emballage.

1 Couper le chou-fleur en tranches de 3-5 mm d'épaisseur. Utiliser les belles tranches (env. la moitié) pour la décoration: les saisir jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Réduire le feu, ajouter les noix et les griller brièvement.

2 Cuire le reste du chou-fleur à cœur env. 10 min dans le bouillon. Réduire le feu. Mixer le chou-fleur avec le liquide. Incorporer la crème, la moutarde, le persil et le fromage. Rectifier l'assaisonnement.

3 Mélanger les pâtes et la sauce, décorer de chou-fleur grillé et de noix.



Le fromage apporte une texture crémeuse et du caractère à la sauce au chou-fleur, tout en s'accordant à merveille avec les pâtes complètes.

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