swissmilk

FAMILY

Concours

GAGNEZ CHF 2000.– DE BONS REKA

Participez et faites vos bagages!

p. 15

Le plaisir avant la perfection

Nos recettes pour des biscuits en famille sans pression.

Désalpe de Charmey
Un jour de fête pour l'armailli Gérard et sa famille.

Cadeaux gourmands
Recettes sympa avec étiquettes à découper.

Petits délices fourrés
Les enfants peuvent les préparer (presque) tout seuls.



Atelier biscuits: le plaisir avant tout

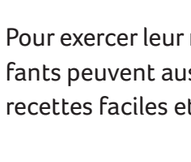
Faire des biscuits avec les enfants, chez nous, ça ressemble rarement à ce qu'on voit sur Instagram. Avec les miens, j'ai testé quelques astuces pour que la cuisine reste à peu près présentable et que tout le monde ait du plaisir. Je les partage avec vous aux pages suivantes. Et puis, faire des biscuits ensemble, c'est aussi bon pour le développement des enfants, comme me l'a expliqué Anina Jurt, spécialiste en psychomotricité.

Pour exercer leur motricité fine en s'amusant, les enfants peuvent aussi mettre la main à la pâte avec nos recettes faciles et nos jolies étiquettes à découper.

Enfin, pour le quotidien, place aux plats tout-en-un: simples, rapides et réconfortants.

Soif de grand air? Découvrez la désalpe de Charmey avec Gérard et sa famille. Une fête haute en couleur où traditions, simplicité et lien avec la nature sont à l'honneur.

Je vous souhaite de beaux moments en cuisine et en famille. Bonne lecture!



Marie Wagner
Responsable de projet Saveur et recettes



4

Atelier biscuits, joyeux bazar
Quand on fait des biscuits avec les enfants, on a parfois l'impression qu'une tornade ravage la cuisine. Une bonne préparation, quelques astuces et une pincée de lâcher-prise sont la recette pour faire de l'atelier biscuits un joli moment en famille.





18

Une surprise à l'intérieur
Les enfants adorent mettre la main à la pâte. Avec nos trois recettes faciles pour le goûter, le plaisir est double: une savoureuse garniture se cache à l'intérieur de chacune d'elles.



22

Les vaches à l'honneur
Chaque automne, Charmey vit au rythme d'une tradition haute en couleur: la désalpe. Au cœur de la fête, l'armailli Gérard et trois générations de sa famille. Nous les avons suivis ce jour-là.



28

Du réconfort dans l'assiette
Des plats généreux à partager en famille. Simples et gourmands, ils sont parfaits pour se retrouver autour de la table.

12 Fromage d'alpage
Quelques infos étonnantes sur le fromage d'alpage.

14 Dix-heures de saison
Fruité, croquant et rassasiant: de quoi faire le plein d'énergie pour la matinée.

15 Gagnez des vacances en famille
Nous mettons en jeu quatre bons Reka d'une valeur de CHF 2000.–.

16 Cadeaux de Noël
Des étiquettes à découper pour embellir vos petites attentions.

34 Naissance d'un livre
Une recette, quatre variantes: comment le livre de cuisine des femmes paysannes a vu le jour.

Suisse. Naturellement.

Impressum | Éditeur: Swissmilk, Producteurs Suisses de Lait PSL, Laubeggstrasse 68, 3006 Berne | family@swissmilk.ch | Responsables 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 | Illustration: Sigi Siegenthaler, Illustraight | Traduction: Trait d'Union, Berne | Impression: Stämpfli AG, Berne

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

Biscuits de Noël

Les biscuits en famille? Un joyeux bazar!

Dans son travail, Marie baigne dans l'univers des recettes. Responsable de projet Saveur & recettes chez Swissmilk, elle met en scène des plats de manière professionnelle pour les réseaux sociaux. Mais quand elle passe en cuisine avec ses deux enfants, pas question de viser la perfection. Ce qui compte, c'est le plaisir de faire des biscuits ensemble et de laisser chacun mettre la main à la pâte.

À peine le beurre, les œufs, le sucre et la farine sont-ils sortis que Sophie et Milo accourent, bien décidés à tout faire: mélanger, pétrir, goûter… et si possible en même temps! Pour que l'atelier biscuits reste un plaisir, Marie préfère procéder par étapes. «Je confie à chaque enfant une tâche qu'il peut réaliser seul», explique-t-elle. Une fois la pâte prête, rien ne presse. Si la fatigue se fait sentir, elle passe au réfrigérateur et l'activité reprend le lendemain. Et quand le temps manque, une pâte prête à l'emploi au beurre suisse fait très bien l'affaire. Reste alors le meilleur: abaisser la pâte, découper les biscuits et les décorer. Certaines étapes sont plus ardues que d'autres selon l'âge et l'habileté de l'enfant. C'est pourquoi nos recettes sont classées en trois niveaux de difficulté: facile, moyen et avancé.

Quelques astuces permettent de garder le plaisir intact. Sortez la pâte du réfrigérateur au fur et à mesure pour éviter qu'elle ne ramollisse trop et donnez-en un morceau à chaque enfant pour qu'il puisse l'abaisser lui-même. Pour éviter la farine partout, il suffit de placer la pâte entre deux feuilles de papier sulfurisé. Des emporte-pièces aux formes simples permettent de découper facilement les biscuits sans les déformer. Mine de rien, faire des biscuits permet aussi aux enfants d'exercer leur motricité, comme l'explique Anina Jurt, thérapeute en psychomotricité, dans l'interview en page 11. Et si une chouette penche de travers ou qu'un renne a une drôle d'allure, tant mieux! Les biscuits ont bien le droit d'être aussi uniques que les enfants qui les ont faits.

Du haut de ses 3 ans, **Milo** adore découper les biscuits.

Marie le sait: avec les enfants, un atelier biscuits réussi, ça se prépare!

À 6 ans, **Sophie** abaisse déjà la pâte toute seule.





AU BEURRE, C'EST BIEN MEILLEUR!

Le beurre donne toute leur saveur aux biscuits. Et quand le temps manque, les pâtes prêtes à l'emploi au beurre suisse sont une solution bien pratique.

LA CHOUETTE DE MILO







BISCUITS CHOUETTES

Temps total 55 minutes | Préparation 30 minutes | Niveau de difficulté ●●○ moyen

Pour 12 biscuits
papier sulfurisé • farine pour abaisser la pâte • emporte-pièce rond ou verre de 3 cm de Ø et de 6 cm de Ø • film alimentaire

Pâte: 200 g de farine • 80 g de sucre • 1 sachet de sucre vanillé • 1 cc de poudre à lever • 100 g de beurre ramolli • 1 œuf • 3 cs de vermicelles en chocolat • 1 cs de cacao

Décoration: 24 pépites de chocolat ou yeux en sucre • 12 amandes (pour le bec)

1 Pâte: mélanger la farine, le sucre, le sucre vanillé et la poudre à lever. Ajouter le beurre, sabler. Ajouter l'œuf, mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse sans pétrir. Mélanger délicatement env. les deux tiers de la pâte avec les vermicelles en chocolat et le cacao. Filmer les deux pâtes et les laisser reposer au moins 15 min au frais.

2 Préchauffer le four à 180 °C (chaleur tournante: 160 °C). Sur un peu de farine, abaisser la pâte au chocolat à env. 5 mm d'épaisseur. Découper 12 cercles d'env. 6 cm de diamètre à l'emporte-pièce. Disposer sur une plaque chemisée de papier sulfurisé. Sur un peu de farine, abaisser l'autre pâte à env. 3 mm d'épaisseur. Découper 24 cercles de 3 cm de diamètre.

3 Sur chaque disque de pâte au chocolat, disposer 2 cercles clairs en guise d'yeux. Enfoncer un dé de chocolat ou un œil en sucre dans chaque œil. Utiliser une amande pour faire le bec.

4 Cuire 10 min au milieu du four. Sortir du four, laisser sur la plaque quelques minutes, puis laisser refroidir sur une grille.

Conservation: environ 10 jours dans une boîte hermétique. Congelés, les biscuits se conservent env. 2 mois.



BISCUITS BONHOMME DE NEIGE ET RENNE

Temps total 1 h 20 minutes | Préparation 35 minutes | Niveau de difficulté ●●● avancé

2 plaques de four • papier sulfurisé • emporte-pièce rond de 6 cm de Ø, de 4 cm de Ø et de 1,5 cm de Ø

Pâte: 500 g de pâte à miroirs prête à l'emploi, ou faite maison selon notre recette sur swissmilk.ch

Bonshommes de neige, 14 biscuits de 6 cm de Ø
Garniture: 130 g de fromage frais double crème suisse • 25 g de sucre glace • 1 pincée de sel
Décoration: 70 petites perles en chocolat (yeux, boutons) • feutre alimentaire noir* (bras) • un peu de massepain orange (14 nez)

Rennes, 30 biscuits de 4 cm de Ø
Garniture: 100 g de pâte à tartiner au chocolat
Décoration: 60 petites perles en chocolat (yeux) • feutre alimentaire noir* (bois) • 30 perles de sucre roses (nez)

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

2 Abaisser la pâte à 5 mm d'épaisseur sur un peu de farine ou entre deux feuilles de papier sulfurisé.

3 Découpe
Bonshommes de neige: découper 28 cercles de 6 cm de diamètre à l'emporte-pièce. Sur la moitié des biscuits (couvercles), découper au centre, à l'aide d'un petit emporte-pièce (1,5 cm de Ø), 3 cercles qui se chevauchent légèrement. Déposer les biscuits sur une plaque chemisée de papier sulfurisé et réserver 15 min au frais.

Rennes: découper 60 cercles de 4 cm de diamètre. Sur la moitié des biscuits (couvercles), découper un trou dans la moitié inférieure à l'aide d'un petit emporte-pièce (1,5 cm de Ø). Déposer les biscuits sur deux plaques chemisées de papier sulfurisé et réserver 15 min au frais.

4 Cuisson
Bonshommes de neige: cuire les biscuits env. 8 min au milieu du four. Sortir du four, laisser sur la plaque quelques minutes, puis laisser refroidir sur une grille.

Rennes: cuire les biscuits env. 6 min au milieu du four. Sortir du four, laisser sur la plaque quelques minutes, puis laisser refroidir sur une grille.

5 Garniture
Bonshommes de neige: mélanger le fromage frais, le sucre glace et le sel jusqu'à obtenir une texture lisse. Étaler sur les fonds de 6 cm, poser le couvercle.

Rennes: étaler la pâte à tartiner au chocolat sur les fonds de 4 cm, poser le couvercle.

6 Décoration
Bonshommes de neige: déposer des perles en chocolat pour former les yeux et les 3 boutons. Dessiner des bras au feutre alimentaire. Former de petites carottes en massepain pour le nez.

Rennes: déposer des perles de chocolat pour former les yeux, dessiner les bois du renne au feutre alimentaire, puis ajouter une perle de sucre rose pour le nez.

** Disponible dans la plupart des grands supermarchés, par exemple dans le set «Glamour» de la marque Dr. Oetker.*



POUR TOUS LES ÂGES

Les plus jeunes découpent des formes simples à l'emporte-pièce et décorent les biscuits. Les plus grands peuvent peser les ingrédients et participer à la préparation de la pâte.



LE BISCUIT DE SOPHIE

1 PÂTE, 4 BISCUITS

Temps total 2 h 35 | Préparation 1 h 20

Pour env. 75 biscuits
2 plaques de four • papier sulfurisé • batteur électrique • film alimentaire • emporte-pièce rond ou verre de 7 cm de Ø • emporte-pièces

Pâte de base

500 g de farine • ½ cc de sel • 300 g de sucre • 300 g de beurre froid en petits morceaux • 1 œuf battu • 1 blanc d'œuf

1 Mélanger la farine, le sel et le sucre, ajouter les morceaux de beurre. Sabler finement à la main.

2 Former un puits, y ajouter l'œuf et le blanc d'œuf. Rassembler en une pâte sans pétrir. Diviser la pâte en quatre parts égales.

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

LA FLEUR DE SOPHIE



Sugar icing cookies

Niveau de difficulté ●●○ moyen

Pour 10 biscuits
180 g de sucre glace • 8 cc de lait • 1 cc de miel • 2 cc de beurre fondu • un peu d'extrait de vanille • colorants alimentaires rose et vert • nonpareilles

4 Former une boule avec la pâte, aplatir, filmer et laisser reposer au moins 30 min au frais.

5 Abaisser une portion de pâte froide à 5 mm entre deux feuilles de papier sulfurisé.

6 Découper des disques d'env. 7 cm de diamètre à l'emporte-pièce, puis les disposer sur une plaque chemisée de papier sulfurisé.

7 Cuire env. 12 min au milieu du four, laisser refroidir.

8 Mélanger le sucre glace, le lait, le miel, le beurre et la vanille à l'aide d'un batteur électrique. Diviser la préparation en deux, ajouter 2-3 gouttes de colorant alimentaire rose dans une moitié et de colorant alimentaire vert dans l'autre. Mélanger.

9 Une fois les cookies complètement refroidis, les recouvrir de glaçage au sucre et les parsemer de nonpareilles.



LES SUGAR ICING COOKIES DE MARIE





LE BISCUIT AU CHOC DE MILO



Biscuits fleurs

Niveau de difficulté ●●● avancé

Pour 20 biscuits
½ citron, zeste râpé • 20 lentilles au chocolat

4 Ajouter le zeste de citron à la deuxième pâte, former une boule, aplatir, filmer et étiqueter. Laisser reposer au moins 30 min au frais.

5 Avec une portion de pâte froide, former de petites boules d'env. 1 cm. Disposer 5 boules en cercle sur une plaque chemisée de papier sulfurisé de manière à former une fleur.

6 Au milieu, presser légèrement les boules les unes contre les autres pour qu'elles se touchent.

7 Placer une lentille au chocolat au centre de chaque fleur. Avec le dos d'un couteau, tracer délicatement de petites lignes au centre de chaque boule afin de faire ressortir les pétales.

8 Cuire 12 min au milieu du four. Laisser refroidir sur une grille.

Biscuits multicolores

Niveau de difficulté ●○○ facile

Pour 20 biscuits
50 g de nonpareilles

4 Former des boules de la taille d'une noix avec la troisième pâte, les rouler dans les nonpareilles, appuyer. Les aplatir légèrement sur la plaque chemisée de papier sulfurisé.

5 Cuire env. 10 min au milieu du four. Laisser refroidir sur une grille.

L'ŒUVRE DE SOPHIE



Biscuits au chocolat

Niveau de difficulté ●○○ facile

Pour 25 biscuits
50 g de chocolat de ménage haché • 1 cs de cacao • glaçage

4 Ajouter le chocolat de ménage et le cacao à la quatrième pâte, former une boule, aplatir, filmer et laisser reposer au moins 30 min au frais.

5 Par portions, abaisser la pâte à 5 mm entre deux feuilles de papier sulfurisé, découper à l'emporte-pièce.

6 Déposer sur une plaque chemisée de papier sulfurisé.

7 Cuire env. 10 min au milieu du four. Laisser refroidir sur une grille.

8 Faire fondre le glaçage en suivant les instructions de l'emballage. Une fois refroidis, tremper les biscuits jusqu'à la moitié dans le glaçage, laisser sécher sur du papier sulfurisé.

UN PETIT ACCIDENT?

Ne vous précipitez pas pour tout nettoyer. Demandez plutôt aux enfants: «Qu'est-ce qu'on pourrait faire?» Ils apprennent ainsi à trouver leurs propres solutions.



BOULES DE NEIGE (SANS CUISSON)

Temps total 30 minutes | Préparation 30 minutes | Niveau de difficulté ●○○ facile

Pour 30 biscuits
batteur électrique

Pâte: 100 g de beurre ramolli • 75 g de sucre • 1 sachet de sucre vanillé • 120 g de flocons d'avoine complets fins • 50 g de chocolat blanc finement râpé • 3 cs de jus de citron • 1 pincée de sel

Confection: 50 g de flocons de noix de coco

1 Mettre le beurre, le sucre et le sucre vanillé dans un saladier, bien mélanger au batteur électrique.

2 Mélanger les flocons d'avoine et le chocolat, incorporer à la préparation avec le jus de citron et le sel.

3 Mettre les flocons de noix de coco dans une assiette creuse.

4 Former env. 30 boulettes de la taille d'une noix avec la pâte, les rouler dans les flocons de noix de coco, puis les disposer sur une assiette.

5 Couvrir et réserver les boules de neige au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Conservation: 5 jours au frais à couvert.

LES SENS EN ÉVEIL

Pourquoi la pâte est-elle d'abord dure, puis molle? Et quel goût a-t-elle? Faire des biscuits, c'est une expérience qui sollicite tous les sens.



Interview

«Faire des biscuits, c'est aussi apprendre»

C'est vrai, faire des biscuits seul·e, ça va plus vite qu'avec les enfants. Mais à plusieurs, c'est plus sympa, et les enfants développent aussi des compétences importantes. Anina Jurt, spécialiste en psychomotricité, nous en dit plus.

Anina Jurt, pourquoi faire des biscuits avec les enfants?
Parce qu'ils apprennent tout en s'amusant. Ils pétrissent, découpent, décorent et découvrent la pâte avec tous leurs sens. Et puis, cuisiner ensemble renforce les liens.

Qu'apprennent-ils sur le plan psychomoteur?
Énormément de choses! En abaissant la pâte, les enfants apprennent à coordonner leurs deux mains et à doser leur force. Avec les emporte-pièces, ils exercent leur coordination œil-main et apprennent à planifier leurs gestes: comment tenir l'emporte-pièce, quelle pression exercer, comment détacher la forme découpée? Ces capacités visuo-motrices leur servent aussi pour écrire et dessiner. Enfin, ils apprennent à suivre différentes étapes et constatent qu'ils peuvent contribuer au résultat final.

Comment les enfants peuvent-ils participer selon leur âge?
Les plus jeunes peuvent abaisser la pâte, découper les biscuits ou les décorer. Les plus grands peuvent lire la recette, peser les ingrédients et organiser les étapes. L'important est de leur confier des tâches et de les laisser faire seuls. Ils prennent ainsi confiance en leurs capacités.

Et quand ça ne se passe pas comme prévu?
Les petits ratés font partie du jeu. Une pâte qui colle ou un biscuit qui se casse, ce n'est pas grave. Les enfants apprennent ainsi à trouver des solutions et à gérer les petites frustrations. Cela les aide à mieux réguler leurs émotions. Finalement, quand tout ne se passe pas comme prévu, ça a aussi du bon.

Comment faire des biscuits en famille sans pression?
Choisissez un jour tranquille, ne prévoyez pas trop de choses et préparez-vous bien. Vous pouvez faire la pâte la veille ou utiliser une pâte prête à l'emploi. Un ou deux grands emporte-pièces aux formes simples faciliteront aussi la tâche. Et surtout, gardez en tête que l'essentiel n'est pas d'obtenir des biscuits parfaits, mais de passer un bon moment en famille.

L'interview complète en ligne
Pourquoi les petits ratés sont-ils utiles? Et pourquoi faire des biscuits, c'est bien plus que cuisiner? Anina Jurt, thérapeute en psychomotricité, explique ce que cette activité apporte aux enfants et comment profiter du moment:
swissmilk.ch/anina-jurt



À chacune sa façon
Marie ne lui impose pas de modèle: sa fille choisit elle-même comment décorer son biscuit.



Anina Jurt
Thérapeute en psychomotricité

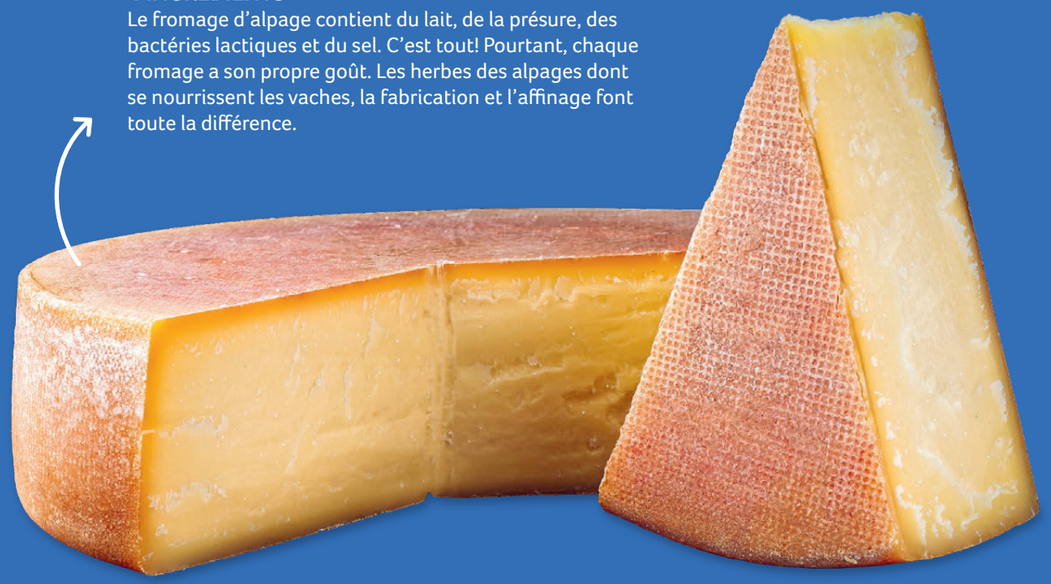
Formée en psychomotricité, Anina Jurt accompagne des enfants dans leur développement psychomoteur depuis 20 ans. Par le mouvement et le jeu, la psychomotricité favorise leur développement moteur, émotionnel, social et cognitif.

À la loupe

FROMAGE D'ALPAGE

Le fromage d'alpage suisse se compose de seulement quatre ingrédients. Pourtant, son goût varie d'un alpage à l'autre. Découvrez ce qui le rend unique et comment il a conquis les pays voisins dès le XV^e siècle.

4 INGRÉDIENTS
Le fromage d'alpage contient du lait, de la présure, des bactéries lactiques et du sel. C'est tout! Pourtant, chaque fromage a son propre goût. Les herbes des alpages dont se nourrissent les vaches, la fabrication et l'affinage font toute la différence.



Doux ou corsé

Il existe une multitude de spécialités régionales, du mutschli aux fromages à pâte mi-dure ou dure, sans oublier le fromage à rebibes. Il y en a pour tous les goûts!

TOUS UNIQUES

Le fromage d'alpage porte toujours la signature de la personne qui l'a fabriqué. Sur un même alpage, son goût varie d'une année à l'autre, au gré de la météo et de la végétation.

DE L'AUTOMNE À L'HIVER

Le fromage d'alpage suisse est produit uniquement en été, sur l'alpage. De nombreux fromages à pâte mi-dure développent tous leurs arômes après quelques mois d'affinage et se dégustent donc surtout de septembre à décembre. Les fromages à pâte dure sont quant à eux disponibles toute l'année.



Conservation

Une fois entamé, le fromage d'alpage suisse se conserve au réfrigérateur, sous vide ou enveloppé dans du film alimentaire. Il se garde ainsi jusqu'à trois semaines.



À TRAVERS LES ALPES
Autrefois, les muletiers transportaient le Sbrinz d'alpage jusqu'en Italie. Aujourd'hui, on peut suivre leurs traces sur la Via Sbrinz, un sentier de grande randonnée balisé qui relie Stansstad (NW) à Ponte, en Italie.

JUSQU'À 40 KILOS
Le poids des fromages d'alpage varie considérablement: une meule peut peser de moins d'un kilo à 40 kilos.

Bonnes graisses

À l'alpage, les vaches mangent surtout des herbes et du trèfle. Le lait d'été est ainsi plus riche en acides gras insaturés, bénéfiques pour la santé. La différence avec un fromage de montagne? Ce dernier est produit toute l'année.

Répartition du fromage

La répartition du fromage est un moment convivial. Chaque propriétaire de vaches reçoit sa part, calculée en fonction de la quantité de lait fournie par ses animaux. Aujourd'hui, les visiteurs·euses se joignent à la fête et peuvent découvrir cette tradition alpestre de près.

100 000

En Suisse, environ 100 000 vaches passent l'été à l'alpage. Leur lait permet aux fromageries d'alpage de produire plus de 5000 tonnes de fromage par an.

En cuisine!
Découvrez de nombreuses recettes avec du fromage d'alpage suisse.

Pour la récré

Mandarine et sandwich de crackers au fromage frais

Frais, léger et parfait pour les petits creux. Ces dix-heures associent la douceur du fruit au croquant d'un mini-sandwich. De quoi tenir jusqu'à midi!



CRACKERS COMPLETS

Les crackers complets apportent aux enfants de l'**énergie** et des **fibres alimentaires**. Rassasiants, ils les aident à rester en forme toute la matinée.

MANDARINE

Riches en **vitamine C**, les mandarines sont faciles à emporter et vite épluchées. Elles soutiennent le système immunitaire pendant la saison froide.

FROMAGE FRAIS

Le fromage frais apporte des **protéines** et du **calcium**, importants pour la croissance et pour des os solides. Doux et rassasiant, il peut être agrémenté d'herbes aromatiques: idéal pour des dix-heures équilibrés.

Concours

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

Nous mettons en jeu quatre fois par an des vacances Reka en famille d'une valeur de CHF 2000.– dans le lieu de votre choix! 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



De la cuisine au sapin

Un cadeau de Noël pour les grands-parents? Direction la cuisine! Les douceurs faites maison font toujours plaisir, surtout lorsqu'elles sont joliment étiquetées grâce à nos modèles à découper. Retrouvez encore plus d'idées gourmandes à offrir sur swissmilk.ch.

SIROP CHAI

5 dl d'eau • 200 g de sucre • ½–1 cs de gingembre frais haché • 5 graines de cardamome • 1,5 étoile de badiane • 5 clous de girofle • 10 grains de poivre • ½ cs de graines de coriandre • 1–2 bâtons de cannelle coupés en petits morceaux • ¼ cc de noix de muscade • 4 sachets de thé noir

1 Porter à ébullition l'eau et le sucre. Ajouter le gingembre. Broyer la cardamome, les étoiles de badiane, les clous de girofle, les grains de poivre et les graines de coriandre dans le mortier ou à l'aide du rouleau à pâtisserie. Verser dans l'eau sucrée avec la cannelle et la noix de muscade. Laisser mijoter env. 20 min. Ajouter le thé noir pour les 5 dernières minutes.

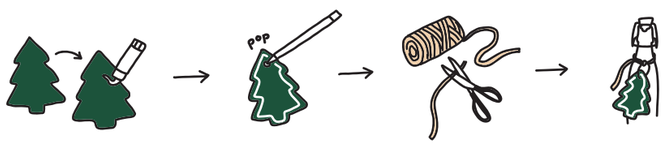
2 Filtrer le sirop et le verser dans un récipient de 1 l de contenance. Transvaser aussitôt dans les bouteilles nettoyées et refermer immédiatement.



Étiquette à découper



Comment préparer l'étiquette



Découper et coller ensemble → Faire un trou → Couper la ficelle → Attacher l'étiquette

CARAMELS À LA CRÈME AUX AMANDES



2 dl de crème entière • 250 g de sucre • 50 g de beurre • 2 cs de concentré de jus de poire • 1 sachet de sucre vanillé • 2 cs d'amandes effilées

1 Chemiser la plaque de papier sulfurisé.

2 Dans une grande casserole, verser la crème avec le sucre, le beurre, le concentré de jus de poire et le sucre vanillé. Remuer sans arrêt avec une cuillère en bois et cuire jusqu'à parfaite dissolution du sucre.

3 Réduire le feu et poursuivre la cuisson 30–40 min sans cesser de remuer jusqu'à ce que la préparation épaississe et prenne une couleur dorée. Pour tester la consistance, verser quelques gouttes sur une cuillère froide. Si la préparation se fige instantanément, elle est suffisamment épaisse.

4 Incorporer les amandes effilées. Verser la préparation sur la plaque et laisser refroidir.

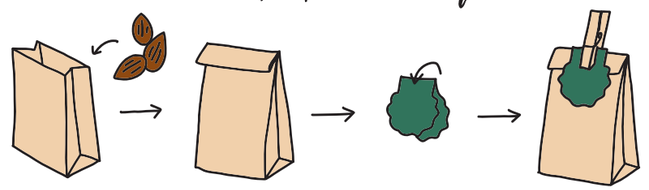
5 Découper en petits carrés avec un couteau préalablement plongé dans l'eau bouillante et laisser refroidir complètement.



Étiquette à découper



Comment préparer l'étiquette



Remplir → Plier → Plier l'étiquette → Fixer avec une pince à linge



Les enfants en cuisine

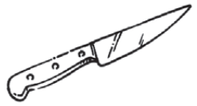
Le meilleur est à l'intérieur

Pétrir, façonner, cuire… et bien sûr grignoter! Les enfants ont encore plus de plaisir à préparer ces délices lorsqu'une surprise se cache à l'intérieur.

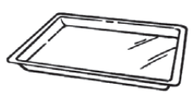
Bonshommes en pâte fourrés



LINGE



COUTEAU



2 PLAQUES DE FOUR

ROULEAU À PÂTISSERIE





PAPIER SULFURISÉ



PINCEAU

Temps total
2 heures

Préparation
40 minutes

Ingrédients pour 6 bonshommes

Pâte: 500 g de farine, p. ex. farine à tresse • 1 cc de sel • 1 cs de sucre • 75 g de beurre ramolli • 21 g de levure émiettée • 3 dl de lait tiède
Variante au chocolat (pour 6 bonshommes): 6 cs de pâte à tartiner au chocolat, p. ex. Caotina
Variante aux noix ou aux noisettes (pour 6 bonshommes): 125 g de noix ou noisettes moulues • 50 g de sucre • ½ citron, zeste râpé • 3 cs de lait • 3 cs de confiture d'abricots • 1 cc de cannelle • 20 g de raisins secs (facultatif)
Décoration: raisins secs • œuf battu pour dorer

Un jeu d'enfant
Même les tout-petits peuvent donner un coup de main pour les étapes soulignées. Ils peuvent aussi préparer les ingrédients et les mettre dans le saladier.

Préparation

1 Pâte: mélanger la farine, le sel et le sucre, former un puits. Mettre le beurre dans le puits. Délayer la levure dans le lait, ajouter. Pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte souple. Couvrir et laisser lever à température ambiante jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

2 Variante aux noix ou aux noisettes: mélanger tous les ingrédients.

3 Diviser la pâte en 8, en réserver deux. Sur un peu de farine, abaisser les six pâtons en rectangles (env. 15×20 cm).

4 Étaler sur les pâtons la garniture choisie (1 cs de pâte à tartiner au chocolat ou 1/6 des noix ou noisettes moulues), enrouler en partant du côté le plus étroit. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, couper le tiers supérieur et le tiers inférieur du rouleau en deux dans le sens de la longueur (bras et jambes). Veiller à ne pas couper le milieu (ventre). Tourner la face coupée des bras vers le haut. Selon les goûts, tourner une fois les jambes de manière à placer la face coupée vers le haut.

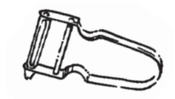
5 Préchauffer le four à 180 °C chaleur tournante (chaleur traditionnelle: 200 °C).

6 Décoration: à partir des deux morceaux de pâte mis de côté, former 6 têtes et ajouter des éléments décoratifs (écharpe, bonnet). Fixer les têtes en haut, entre les bras. Utiliser des ciseaux pour faire les cheveux. Enfoncer profondément deux raisins secs dans chaque tête pour former les yeux. Disposer les bonshommes en pâte sur deux plaques chemisées de papier sulfurisé.

7 Les badigeonner d'œuf, puis cuire env. 20 min dans le four. Test de cuisson: toquer du doigt sur le dos des bonshommes en pâte. S'ils sonnent creux, c'est cuit!

Chaussons aux pommes et séré

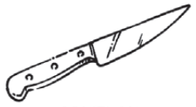




ÉPLUCHEUR



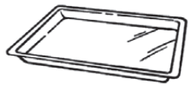
SALADIER



COUTEAU



PINCEAU



PLAQUE DE FOUR



CUILLÈRE À SOUPE

Temps total 30 minutes

Préparation 20 minutes

Ingrédients pour 4 chaussons

Chaussons: 1 abaisse rectangulaire de pâte feuilletée au beurre prête à l'emploi • 1 pomme coupée en dés • 1 blanc d'œuf • 1 jaune d'œuf
Séré à la cannelle: 200 g de séré mi-gras Bio Suisse • 1 cs de sucre • ½ cc de cannelle

Préparation

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

2 Peler les pommes, retirer le trognon et les couper en dés (d'env. 1 cm).

3 Dérouler la pâte, la couper en 8 rectangles. Déposer 4 rectangles sur la plaque avec le papier sulfurisé, répartir les dés de pomme par-dessus.

4 Badigeonner de blanc d'œuf autour des pommes. Ajouter les rectangles de pâte par-dessus, bien appuyer les bords. Badigeonner de jaune d'œuf.

5 Cuire 10 min au milieu du four.

6 Séré à la cannelle: mélanger tous les ingrédients.

7 Laisser les chaussons refroidir légèrement ou entièrement. Servir avec le séré.

Croissants façon tarte flambée



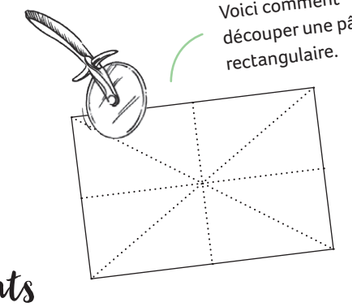
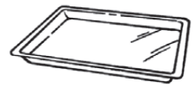


Schéma
Voici comment découper une pâte rectangulaire.



PLAQUE DE FOUR



ROULETTE À PIZZA



CUILLÈRE À SOUPE



PINCEAU

Temps total 30 minutes

Préparation 15 minutes

Ingrédients pour 8 croissants

1 abaisse ronde de pâte brisée au beurre
Garniture: 4 cs de demi-crème acidulée ou de crème acidulée • sel • poivre • 75 g de dés de jambon ou de lardons • ½ oignon ou vert de poireau haché • 1 œuf battu pour dorer

Préparation

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

2 Dérouler la pâte avec le papier sulfurisé. Couper la pâte en 8 triangles de la même taille.

3 Mélanger la demi-crème ou crème acidulée avec les épices. Déposer 0,5 cs de ce mélange sur la base de chaque triangle en laissant 1 cm de bord libre. Répartir les dés de jambon/lardons et les oignons par-dessus. Badigeonner les bords de la pâte d'une fine couche d'œuf. Enrouler pour former des croissants en partant de la base. Déposer sur la plaque chemisée de papier sulfurisé en plaçant la pointe en dessous. Badigeonner d'une fine couche d'œuf.

4 Cuire les croissants 15-20 min au milieu du four. Laisser refroidir légèrement ou complètement sur une grille.

Reportage

La désalpe de Charmey: une histoire de famille

Chaque année, la désalpe de Charmey attire visiteurs et visiteuses du monde entier. Parmi les troupeaux qui regagnent la plaine figurent les 60 vaches de la famille Biland. Pour les trois générations réunies ce jour-là, cette tradition, spectaculaire pour le public, est une journée de travail intense et chargée d'émotion qui referme la parenthèse estivale à l'alpage des Invuettes.

Jeunes et moins jeunes
Trois générations de la famille Biland participent à la désalpe.



À la fin de la saison, les ustensiles servant à la fabrication du fromage sont décorés en vue de la descente en calèche avant d'être remisés.



4 h 30. Il fait nuit noire sur l'alpage des Invuettes lorsque Gérard Biland entre dans l'étable, encore plus tôt que d'habitude. Aujourd'hui est un grand jour: c'est la désalpe. Les vaches, elles, s'en soucient peu; elles veulent être traites comme tous les matins.

Depuis cinq mois, l'agriculteur, sa femme Anne et leurs 60 vaches vivent à l'alpage surplombant le village fribourgeois de Charmey. Ici, juste avant le col du Jaun, les animaux trouvent de l'herbe fraîche et d'autres plantes en abondance. Avec leur lait, les Biland fabriquent 13 000 kilos de fromage pendant l'été, notamment du Gruyère d'Alpage AOP et du Vacherin Fribourgeois d'alpage AOP, sans oublier la fameuse double crème. Gérard vend ses spécialités directement à l'alpage, tandis qu'Anne les cuisine pour en faire profiter la clientèle de la buvette.

> **«La désalpe fait partie de ma vie depuis toujours.»**
>
> **Gérard Biland**

L'aboutissement d'une saison d'alpage

La désalpe, qui a lieu fin septembre, est le point d'orgue de la saison. Pour Gérard, c'est à la fois «un moment merveilleux, mais aussi le signe que l'été touche à sa fin». Mais l'heure n'est pas à la nostalgie: il faut laver et décorer les vaches. Les décorations sont composées de fleurs en papier, de branches de sapin et de rubans colorés. Les familles paysannes les ont confectionnées au cours des semaines précédentes. Les meilleures vaches laitières, les reines de l'alpage, sont parées de leurs plus beaux atours. Elles portent un petit sapin orné de rubans colorés entre les cornes et défileront en tête du cortège.

Une fête pour toute la famille

«Pour nous, la désalpe, c'est aussi une fête de famille», déclare Anne avec un grand sourire. Après tout, à quelle autre occasion ses trois enfants et son petit-fils lui rendent-ils visite en même temps? Les plus jeunes portent eux aussi le costume traditionnel de la région: les garçons revêtent le bredzon, les filles le dzaquillon.

L'ALPAGE DES INVUETTES EN CHIFFRES

897	mètres d'altitude
5	mois d'estivage
60	vaches passent l'été à l'alpage
7/7	Durant la saison d'estivage, la buvette est ouverte tous les jours
30	ans que Gérard exploite cet alpage

Fait main
Les familles confectionnent elles-mêmes les décorations pour les vaches à partir de fleurs en papier, de branches de sapin et de rubans colorés.

Dzaquillon
Le costume traditionnel des jeunes filles comprend un foulard et des bas blancs.





POURQUOI LES ANIMAUX PASSENT-ILS L'ÉTÉ À L'ALPAGE?

L'économie alpestre est une tradition séculaire en Suisse. Elle permet d'entretenir les pâturages d'altitude et offre un habitat privilégié.

Les bovins, les moutons et les chèvres passent souvent l'été sur les alpages, où ils se nourrissent d'herbe fraîche et d'autres plantes. Pendant ce temps, les prairies en plaine fournissent du foin pour l'hiver ou sont utilisées à d'autres fins. À l'automne, les animaux redescendent avant les premières neiges.

Cette année, certaines bêtes ont toutefois dû rentrer plus tôt. La chaleur et la sécheresse ont entraîné des pénuries d'eau et de fourrage dans de nombreux alpages, et la traditionnelle désalpe a parfois été annulée.

Le souci du détail
Chaque vache a droit à une décoration personnalisée pour le grand jour.



Avec le bredzon, la veste traditionnelle à manches courtes, les armaillis portent une sacoche en cuir décorée contenant du sel pour les vaches, ainsi qu'un bâton de marche.

Une fête familiale
Pour Anne et Gérard Biland, la désalpe est aussi l'occasion de revoir tous leurs enfants et leur petit-fils.







Un peu de patience…
Une fois parées, les vaches attendent au pâturage que le cortège se mette en route.



Durant un été à l'alpage, les Biland produisent environ 13 000 kilos de fromage. Une petite partie est descendue en plaine comme autrefois.

INSCRITE À L'UNESCO

Depuis 2023, la saison d'alpage est inscrite au patrimoine culturel immatériel de l'UNESCO. Cette distinction met à l'honneur la montée à l'alpage et la désalpe, ainsi que les savoir-faire liés à l'économie alpestre, transmis de génération en génération: les soins aux animaux, l'entretien des pâturages et, sur de nombreux alpages, la transformation du lait en fromage d'alpage, en beurre et en d'autres produits.



«C'est parti!»
Tout le monde participe à la désalpe. Le plus jeune, âgé d'à peine neuf mois, est transporté dans la charrette.

dzon, brodé d'edelweiss sur le col, tandis que les filles portent le dzaquillon, avec son tablier coloré, et se sont fait des tresses.

«La tradition, c'est très important pour moi, affirme Gérard. La désalpe fait partie de ma vie depuis toujours. Autrefois en tant que spectateur, et depuis 30 ans maintenant, en tant qu'alpagiste aux Invuettes.»

> **«Pour nous, la désalpe, c'est aussi une fête de famille.»**
>
> **Anne Biland**

Pas une promenade de santé
La désalpe de Charmey est considérée comme l'une des plus belles de Suisse et attire chaque année des visiteurs et visiteuses des quatre coins du pays, et même de l'étranger. Derrière les vaches richement décorées et les paysannes et paysans en costume traditionnel se cachent de longues heures de préparation. «Il nous faut plusieurs heures pour préparer toutes les vaches et les chèvres. Et après, on doit encore se faire beaux!» lance Gérard en riant. Il faut aussi fermer des routes et réguler la circulation.

À peine arrivés à la ferme en plaine, les agriculteurs s'occupent du bétail, qui attend la deuxième traite de la journée. Comme tous les soirs, que ce soit à l'alpage ou en plaine. Dès que tout est terminé, Gérard et ses aides rejoignent le reste de la famille et célèbrent la désalpe comme il se doit. «À peine la désalpe passée, je me réjouis déjà de remonter à l'alpage l'année suivante», confie Gérard en riant.

Une tradition bien vivante
Des désalpes ont lieu dans de nombreux endroits de Suisse. Retrouvez ici le calendrier et les infos.

Recettes de tous les jours

TOUT-EN-UN

Des plats savoureux et réconfortants: exactement ce qu'il faut quand il fait froid. Nos recettes faciles réunissent toute la famille autour de la table, rassasient et réchauffent de l'intérieur.

SOUPE À LA COURGE AU FOUR

VÉGÉ

Temps total
45 minutes

Préparation
15 minutes

Pour 4 portions
papier sulfurisé • mixeur

1 oignon grossièrement haché • 1-2 gousses d'ail • 500 g de courge (potimarron ou butternut, p. ex.) coupée en morceaux • 1 petite carotte coupée en morceaux • 2-3 cs d'huile de colza • sel • poivre • 2,5 dl de crème • 5 dl de bouillon de légumes
Selon les goûts: 100 g de crème acidulée • thym • pain

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

2 Répartir l'oignon, l'ail, la courge et la carotte sur la plaque chemisée de papier sulfurisé. Arroser d'huile, saler, poivrer.

3 Mixer les légumes avec la crème et le bouillon, rectifier l'assaisonnement. Servir avec la crème acidulée, le thym et le pain.

La fraîcheur de la crème acidulée se marie parfaitement avec la douceur de la courge.

Réchauffe le cœur

ONE POT POULET FAÇON BURRITO

Temps total
35 minutes

Préparation
35 minutes

Pour 4 portions

crème ou beurre à rôtir • 1 oignon haché • 1 gousse d'ail pressée • ½ cc de paprika doux • ½ cc de gingembre en poudre • 1 cc de piment en poudre • ½ cc de cumin en poudre • 2 dl de bouillon • 400 g d'émincé de poulet • sel • poivre • 280 g de haricots noirs en boîte égouttés • 140 g de maïs en boîte non égoutté • 400 g de tomates pelées hachées • 150 g de riz long grain • 200 g de mozzarella en morceaux • 1 bouquet de persil haché • 90 g de crème acidulée

1 Faire chauffer la crème ou le beurre à rôtir dans une grande marmite et faire revenir l'oignon et l'ail. Ajouter les épices, laisser revenir brièvement et mouiller avec env. ½ dl de bouillon, remuer.

2 Saler et poivrer le poulet. Ajouter le poulet, les haricots, le maïs et les tomates dans la marmite, mélanger et porter à ébullition. Verser le riz sur la surface et couvrir avec le reste de bouillon sans remuer. Couvrir et laisser mijoter env. 10 min à feu moyen. Enlever le couvercle et laisser mijoter encore 5 min en remuant.

3 Incorporer la mozzarella et le persil, servir avec la crème acidulée.



La mozzarella fondue rend ce one-pot délicieusement doux et crémeux. Qui fera le plus long fil de fromage?



Crémeux à souhait

PÂTES AUX PETITS POIS

VÉGÉ

Temps total 25 minutes

Préparation 25 minutes

Pour 4 portions

350 g de pâtes • 400 g de petits pois surgelés • 150 g de fromage frais suisse • sel • poivre

1 Cuire les pâtes al dente dans une grande quantité d'eau salée. Ajouter ¼ des petits pois dans l'eau des pâtes pour les 5 dernières minutes de cuisson. Égoutter le tout en réservant 2 dl d'eau de cuisson.

2 Verser l'eau de cuisson réservée sur le reste des petits pois. Laissez reposer 5 min. Ajouter le fromage frais, le sel, le poivre. Mixer finement, assaisonner.

3 Mélanger les pâtes avec la sauce et les petits pois.

Parfait pour les repas vite préparés: le fromage frais suisse apporte toute son onctuosité à la sauce.

Un air de Suède

KÖTTBULLAR

Temps total 40 minutes

Préparation 15 minutes

Pour 4 portions

Köttbullar: 80 g de pain rassis coupé en petits dés ou de chapelure • 1 petit oignon finement haché • 1 gousse d'ail pressée • 500 g de bœuf haché • 1 œuf • 1 cc de sel • poivre • farine si nécessaire • beurre ou crème à rôtir
Sauce: 40 g de beurre • 25 g de farine • 3 dl de bouillon chaud • 1,5 dl de crème entière ou de double crème • sel • poivre • 2 cc de moutarde • 2 cs de sauce soja

1 Köttbullar: tremper brièvement les dés de pain dans de l'eau, bien presser (si vous utilisez de la chapelure, ne pas ajouter d'eau). Ajouter l'oignon, l'ail, la viande hachée, l'œuf, le sel et le poivre. Pétrir le mélange jusqu'à ce qu'il soit compact. Si la consistance est trop humide, ajouter un peu de farine.

2 Chauffer le beurre ou la crème à rôtir dans une grande poêle. Rôtir les boulettes de tous les côtés 10 min à feu moyen, jusqu'à ce qu'elles soient à point. Sortir de la poêle, réserver dans le four à 70 °C.

3 Sauce: faire fondre le beurre dans la même poêle, ajouter la farine, colorer légèrement. Ajouter le bouillon petit à petit, ajouter la crème, porter à ébullition. Saler, poivrer, ajouter la moutarde et la sauce soja.

4 Dresser les köttbullar et la sauce sur des assiettes.

Impossible d'imaginer des köttbullar sans leur sauce à la crème. En Suède, on l'appelle «gräddsås».





Du soleil en hiver

CHAKCHOUKA D'HIVER À LA COURGE

VÉGÉ

Temps total 35 minutes

Préparation 15 minutes

Pour 4 portions

1 oignon haché • 1 gousse d'ail hachée • beurre à rôtir ou beurre pour faire revenir • 400 g de pommes de terre à chair ferme coupées en dés (1-2 cm) • 400 g de courge coupée en dés (1-2 cm) • ½ cc de sel • ¼ cc de cumin haché ou moulu • ¼ cc de paprika en poudre • poivre • 500 g de tomates pelées • 100 g de crème acidulée • 4 œufs • crème acidulée

1 Faire revenir l'oignon et l'ail. Ajouter les pommes de terre, la courge et les épices, faire revenir brièvement.

2 Ajouter les tomates pelées et la crème acidulée. Couvrir et laisser mijoter env. 15 min jusqu'à ce que les pommes de terre et la courge soient cuites. Si nécessaire, ajouter un peu d'eau.

3 Former quatre puits à l'aide d'une cuillère, casser un œuf dans chaque puits. Couvrir la poêle et pocher les œufs à feu doux jusqu'à ce que le blanc soit ferme. Le jaune doit rester coulant ou mou.

4 Retirer la chakchouka du feu, servir avec de la crème acidulée.

La demi-crème acidulée est une alternative plus légère à la crème acidulée, mais tout aussi onctueuse.

Le Gruyère râpé ou finement émincé fond à merveille sur les macaroni et les pommes de terre, et leur apporte une belle onctuosité.

MACARONIS DU CHALET ONE POT

Temps total 1 h 5 minutes

Préparation 25 minutes

Pour 4 portions

plat allant au four d'env. 2,5 l

300 g de pâtes, p. ex. macaronis • 300 g de pommes de terre à chair ferme pelées et coupées en dés • 1 pomme coupée en dés • 100 g de tranches de lard coupées en lamelles • 2 oignons coupés en rondelles • 3 dl de crème entière • 3 dl de lait • 3 dl de bouillon de légumes • sel • poivre • noix de muscade • 100 g de Gruyère AOP râpé • ½ bouquet de ciboulette finement ciselée

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

2 Mélanger tous les ingrédients jusqu'au fromage inclus dans le plat.

3 Cuire 40-45 min au milieu du four, remuer délicatement une à deux fois. Parsemer de ciboulette avant de servir.



Fondant et réconfortant

SBLV.
USPF.
USDCR.

Paysannes et femmes rurales

Un livre de cuisine créé avec passion

Que faut-il pour créer un livre de cuisine? Une bonne idée, le savoir-faire nécessaire et beaucoup de passion. Ajoutez-y une pincée d'humour et tous les ingrédients sont réunis pour donner naissance à un bel ouvrage.

La commission Alimentation et économie familiale de l'Union suisse des paysannes et des femmes rurales (USPF) a conçu, en collaboration avec les éditions LandLiebe, un livre consacré à une alimentation responsable et aux produits régionaux et de saison. Publié en allemand, il repose sur un concept aussi simple que pratique: une recette de base déclinée en quatre variantes saisonnières. De nombreuses recettes sont par ailleurs disponibles en français sur le site de l'USPF.

Doris Marti
Testeuse de recettes
et épicurienne

Debora Heusser
Fine bouche
et œil critique

Rahel Brütsch
Créatrice de recettes
et virtuose des fourneaux

Virginie Bugnon
Conseillère culinaire,
côté romand



Trudi Berchtold
Créatrice de recettes
et virtuose des fourneaux

Nicole Eckert
Conceptrice du livre
et esprit créatif

130 recettes

5 jours de shooting

232 pages

1,5 année de travail



1

L'idée
De saison, régional, déclinable
Une recette de base, quatre variantes: le concept «1 recette, 5 possibilités» est né.

2

Le savoir-faire
Variées, pratiques, inratables
Les 130 recettes sont créées, testées, dégustées et peaufinées.

3



La production
Appétissant, naturel, authentique
Durant cinq jours, les plats ont été préparés, mis en scène et photographiés.

4

Le style
Soigné, simple, créatif
Mise en page, couverture, relecture: chaque détail compte.

5



Le livre de cuisine
Inspirant, festif, personnel
Vernissage pour la sortie du livre en mars à la «Giardina», à Zurich.

UN LIVRE À METTRE SOUS LE SAPIN

Le livre de cuisine des femmes paysannes est parfait pour la cuisine de tous les jours. Attention: il n'existe qu'en allemand. L'occasion de l'offrir à vos proches germanophones... ou de réviser votre allemand aux fourneaux!

– 26 recettes de base, déclinées chacune en 4 variantes
– entrées, salades, plats principaux, desserts et snacks
– calendrier des saisons détachable



À commander dès maintenant
CHF 39.–, frais de port en sus

Commandez avant le 14.12.2026 pour une livraison garantie avant Noël.

lovelyreminder

LES VACHES LAITIÈRES SUISSES SONT PLUS SOUVENT DEHORS QUE TOI.



Trop fort: le lait et les produits laitiers suisses.

swissmilk