

## Édition/diffusion

Campagne «Paysannes et Paysans suisses.  
Pour vous.» en collaboration avec l'Agence  
d'information agricole romande AGIR

## Texte

AS Marketing und communication

## Photos

AS Marketing und communication  
istockphoto.com, p. 1, 25, 53

## Contact avec l'Union suisse des paysannes et des femmes rurales :

info@landfrauen.ch  
paysannes.ch

## Informations sur l'agriculture suisse :

agriculture.ch

Suivez-nous sur



**Paysannes  
& paysans  
suisses**

**La cuisine  
d'hiver.**

**Pour vous.**

Suisse. Naturellement.



## Nous, paysannes suisses,

vous invitons cordialement dans nos cuisines pour y découvrir nos recettes de saison élaborées avec des produits de la ferme ou de la région.

Grâce à cette petite brochure, vous trouverez des idées pour la saison froide, tirées de la tradition paysanne de douze cantons suisses. Simples à réaliser, ces recettes feront plaisir à votre famille.

En cuisinant des mets de saison avec les produits de votre région, vous contribuerez à préserver l'agriculture de proximité et à maintenir un espace rural animé. Et vous protégerez la nature car les denrées alimentaires suisses sont produites dans le respect de l'environnement et ne sont acheminées que sur de courtes distances.

Nous, les paysannes et les femmes rurales, nous réjouissons de pouvoir dialoguer avec vous.

Il existe de nombreuses possibilités d'entrer en contact avec les paysannes suisses. Personnellement ou par Internet :

### **a-la-ferme.ch**

Trouver des produits frais dans le magasin de ferme le plus proche de chez vous.

### **myfarm.ch**

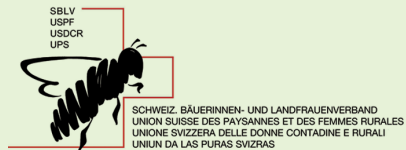
Réserver un séjour agritouristique chez une famille paysanne.

### **visitesdetables.ch**

Visiter une exploitation agricole avec toute votre famille.

### **shop.paysanssuisses.ch**

Trouver plus de brochures avec des recettes et des informations sur l'agriculture suisse.



ZH	Soupe à la courge à la mode zurichoise La courge – un plaisir pour l’œil et le palais	6 8	SH	Emincé et knöpfli à la mode de Schaffhouse A poule heureuse, œuf sain	34 36
UR	Potée uranaise de mouton aux choux Viande de mouton et d’agneau – une délicatesse régionale	10 12	GL	Gâteau glaronais aux poireaux et schabziger Le schabziger – une délicatesse ancestrale qui a ses fans	38 40
VD	Papet vaudois Saucisse aux choux IGP et autres spécialités	14 16	GE	Rôti de porc à la mode de Genève Le vin suisse – diversité et qualité	42 44
FR	Côtelette d’agneau avec Poires à Botzi AOP La Poire à Botzi AOP	18 20	SZ	Fricandeaux à la mode de Schwytz Viande de bœuf – La qualité commence par l’élevage respectueux des animaux	46 48
NW	Macaronis de l’alpe à la mode de Nidwald Le fromage d’alpage – un délice venu d’en haut	22 24	BE	Crème caramel bernoise Le sucre – indispensable à toute douceur	50 52
TG	Dessert thurgovien aux pommes La pomme – à chaque gourmet sa variété	26 28		Fruits et légumes suisses de saison	54
GR	Soupe à l’orge des Grisons L’orge – une céréale antique	30			

## Soupe à la courge à la mode zurichoise

*Astrid Berweger, Effretikon ZH*

### Ingrédients

1 CS de beurre à rôtir  
1 oignon haché  
1 gousse d'ail pressée  
1–2 CC de curry  
800 g de courge (par exemple 400 g de potimarron et 400 g musquée de Provence)  
6 dl de bouillon  
1,5 dl de crème demi-écrémée  
Poivre  
1 rasade de cognac, selon les goûts

### Préparation

Faire fondre le **beurre** dans une casserole. Ajouter l'**oignon**, l'**ail** et le **curry**, étuver. Ajouter la **courge** coupée en petits dés, étuver et déglacer avec le bouillon. Laisser mijoter 20 à 30 min. à petit feu jusqu'à ce que la courge soit tendre.



Ecraser la courge et la réduire en purée. Ajouter la **crème**. Goûter, rectifier l'assaisonnement. Parfumer la soupe avec le **cognac** qui apporte une note particulièrement raffinée.

## La courge – un plaisir pour l'œil et le palais

De nos jours, les courges sont cultivées en grande quantité dans toute la Suisse. Grâce soit rendue aux Mayas et aux Aztèques qui les cultivaient en Amérique du sud et aux marins espagnols et portugais qui ont apporté en



Europe ces baies géantes hautes en couleurs! Considérée tout d'abord comme fourrage pour les animaux, la courge n'était servie qu'à la table des pauvres et avait quasi disparu de nos menus au siècle dernier. Aujourd'hui, les gourmets ont redécouvert la courge et les multiples façons de l'apprêter. En tant que denrée culinaire de choix, elle a sa place sur les cartes les plus renommées.

La diversité des couleurs et des formes de la courge est énorme et va des quelques centimètres de la «Jack be little» pesant env. 200 grammes, à la ronde «Rouge vif d'Etampes» qui affiche 20 kg sur la balance.

On distingue les courges d'hiver et les courges d'été, parmi lesquelles figurent également la courgette et le pâtisson. L'huile de pépins de courge a une saveur particulièrement délicate qui apporte à la soupe une note finale appréciée.

## Potée uranaise de mouton aux choux

*Paula Zurfluh, Isenthal UR*

### Ingrédients

800 g de ragoût de mouton

Sel, poivre

3 dl de sauce brune liée

1 oignon

1 feuille de laurier

2 clous de girofle

1 gousse d'ail

800 g de choux

### Préparation

Placer le **ragoût** dans un plat et mettre au four. Laisser la viande prendre une belle couleur brune et verser la **sauce liée**. Ajouter la **feuille de laurier** et l'**oignon** piqueté de clous de **girofle**. Laisser cuire la viande env. 50 min.

Couper le **chou** en tranches de 2 cm d'épaisseur et étuver légèrement jusqu'à coloration brun clair.



Ajouter le chou à la viande et laisser cuire env. 10 min. Goûter, rectifier l'assaisonnement. Servie avec des pommes de terre à l'eau, cette potée est un mets typique des fêtes locales (Chilbi) dans le canton d'Uri.

## Viande de mouton et d'agneau – une délicatesse régionale

La viande d'agneau connaît une popularité croissante et figure volontiers au menu des gourmets. Ce terme recouvre en fait une viande de mouton âgé de moins d'un an.



Dans notre pays, la consommation annuelle atteint en moyenne 1,1 kg par habitant. Le thym, le romarin et l'ail sont des épices particulièrement en harmonie avec la viande d'agneau.

Les paysans suisses élèvent quelque 344'000 moutons, dont la moitié passe l'été à l'alpage. Beaucoup sont gardés à la montagne et pâturent sur les pentes abruptes où les bovins ne s'aventurent pas. Ils se contentent de fourrage grossier. S'ils ont accès à une étable ou à un abri, ils peuvent passer toute l'année en plein air car ils supportent le froid sans problème.

Pour les éleveurs de moutons, la production de viande a une bien plus grande importance que celle du lait. Quant à la laine, il y a un regain d'intérêt pour son utilisation, notamment dans l'habillement et pour la fabrication de matériaux d'isolation.

Les principales races indigènes sont le Blanc des Alpes et le Brun noir du pays. Les races à viande Tête brune du pays (Oxford), Nez noir du Valais et Charolais suisse sont également élevées dans notre pays.

## Papet vaudois

*Barbara Mange, Senarclens VD*

### Ingrédients

- 4 poireaux coupés en tronçons de 2 cm
- 1 pincée de sel
- 1 noix de beurre à rôtir
- 2 dl de chasselas vaudois
- 1 dl de bouillon
- 6 pommes de terre coupées en dés
- 1 tour de moulin à poivre
- 1 dl de crème
- 2 saucisses aux choux

### Préparation

Faire blanchir les **poireaux** 10 min. dans de l'eau salée bouillante. Egoutter et étuver dans le **beurre à rôtir**. Déglacer avec le **chasselas**. Verser le **bouillon**, ajouter les **dés de pommes de terre**, **saler**, **poivrer**.



Poser dessus les **saucisses aux choux** et faire cuire le tout à feu doux pendant 40 min. Affiner avec la **crème**, goûter, rectifier l'assaisonnement et dresser les saucisses sur les légumes dans le plat de service.



## Saucisse aux choux IGP et autres spécialités

Les Vaudois raffolent de leur traditionnelle «saucisse aux choux». Mais qui a eu le premier l'idée d'ajouter du chou à de la chair à saucisse?



Selon la légende, l'empereur d'Allemagne a séjourné en Pays de Vaud au IXe siècle. Comme il y avait restriction de viande et de saucisses, des cuisiniers ingénieux ont décidé de mélanger la chair à saucisse avec du chou blanc et de cuire ces saucisses avec des poireaux et des pommes de terre.

La traditionnelle saucisse aux choux vaudoise bénéficie aujourd'hui d'une indication géographique protégée (IGP). Saucisson et boutefas vaudois sont d'autres spécialités de saucisses vaudoises qui comptent toujours plus d'amateurs outre-Sarine. Ces savoureuses saucisses fumées font merveille pendant les froides journées d'hiver.

Notre pays offre un choix de plus de 400 sortes de saucisses – le chiffre non officiel est certainement plus élevé. La saucisse fait partie intégrante de l'art culinaire suisse et sa diversité enrichit les menus de toutes les régions.

## Côtelettes d'agneau avec Poires à Botzi AOP

*Antonia Schneuwly, Bösingen FR*

### Ingrédients

12 Poires à Botzi AOP  
5 CS de sucre  
4 dl d'eau  
8 à 12 côtelettes d'agneau  
Sel, poivre  
2 gousses d'ail pressées  
3 CS de beurre à rôtir  
Quelques brins de thym  
2 dl de vin rouge

### Préparation

Oter le mouchet des **poires**. Dans une casserole, caraméliser le **sucre**, déglacer avec un peu d'eau. Déposer les poires queue en haut, couvrir, cuire 1h à petit feu. Oter le couvercle, laisser le sirop s'épaissir. Assaisonner les **côtelettes** avec le **poivre**, le **sel** et l'**ail**. Les faire revenir dans le **beurre à rôtir**. Réserver au chaud.



Etuver le **thym**, déglacer au **vin rouge**, goûter, rectifier l'assaisonnement, porter brièvement à ébullition. Le temps de cuisson est réduit d'un quart si on utilise des poires en conserve.

## La Poire à Botzi AOP

En Suisse, la consommation annuelle de poires est de 3 kg par habitant. Les surfaces consacrées à cette culture s'élèvent à 730 hectares.

Peu caloriques, les poires contiennent un grand nombre de vitamines et de sels minéraux. De saveurs et de consistances différentes selon les variétés, elles sont appropriées à la préparation de toutes sortes de mets.

Petites et douces, les Poires à Botzi AOP ne sauraient manquer à une table de fête fribourgeoise. Un seul bourgeon donne de 3 à 5 poires. On les cuit dans un sirop de caramel. Elles accompagnent essentiellement des plats de viande d'agneau. La poire à Botzi a été le premier fruit suisse à bénéficier d'une AOP (Appellation d'origine protégée). Ce sont les mercenaires fribourgeois qui l'ont apportée dans notre pays il y a env. 300 ans.



## Macaronis de l'alpe à la mode de Nidwald

*Agnes Waser, Stans NW*

### Ingrédients

300 g de pommes de terre à chair ferme, détaillées en dés

400 g de macaronis ou de grosses cornettes

200 g de fromage d'alpage râpé

3 dl de crème demi-écrémée

1 CS de beurre à rôtir

2 oignons émincés

Poivre (facultatif)

### Préparation

Faire cuire les **potatoes** 3 min. dans de l'eau salée. Ajouter les **macaronis**, les cuire al dente, verser dans une passoire et égoutter. Remettre dans la marmite en ajoutant le **fromage**. Faire chauffer la **crème**, verser sur la préparation. Faire dorer les **oignons** dans le **beurre à rôtir**, les répartir sur les assiettes au moment de servir. Ce plat peut être accompagné de compote de pommes ou de tranches de pommes.



## Le fromage d'alpage – un délice venu d'en haut

Le fromage d'alpage est fabriqué avec du lait de vaches ayant brouté l'herbe savoureuse et aromatique des pâturages alpins. Le lait est travaillé et transformé en fromage directement sur l'alpe.

Toute la diversité des Alpes et de ses prairies se reflète dans les fromages d'alpage. Chacun est unique. Le fromage d'alpage des Grisons a une saveur différente de celui du Pays d'En-haut ou du fromage à pâte dure de l'Oberland bernois.

Le fromage d'alpage est fabriqué avec grand soin pendant la période d'estivage. Chacun porte la signature de l'alpage où il a été fabriqué. Ces fromages sont particulièrement riches en Omega 3 et leur qualité est exceptionnelle. Le fromage d'alpage «L'Étivaz» a été la première AOP suisse inscrite au registre fédéral des appellations d'origines et des indications géographiques en 2000.



## Dessert thurgovien aux pommes

*Manuela Schenk, Ottoberg TG*

### Ingrédients

500 g de séré  
100 g de sucre  
3 dl de crème Chantilly  
1 citron (zeste et jus)  
4 pommes mûres  
30 g de sucre  
1 dl de jus de pommes  
1 CS de jus de citron ou 2 CS de Thurgados  
(eau-de-vie de pomme thurgovienne)  
Chocolat en poudre

### Préparation

Mélanger le **séré**, le **sucre** et la **crème Chantilly** avec le **zeste de citron**. Réserver la crème. Couper les **pommes** non pelées en fines tranches, les mélanger avec le **sucre**, le **jus de pomme** et le **jus de citron** ou le **Thurgados**.



Répartir les pommes dans de petits moules ou les placer dans un grand moule plat. Napper de crème. Découper un chablon en forme de pomme et saupoudrer le dessert de poudre de chocolat.



## La pomme – à chaque gourmet sa variété

Croquante, savoureuse, la pomme est le fruit le plus apprécié dans notre pays. La consommation annuelle atteint 15 kg par habitant. Ce fruit, le plus anciennement cultivé sur la Terre, est à la fois symbole d'amour, de beauté et de fécondité.

Aux anciennes variétés s'ajoutent régulièrement de nouvelles: douces, acidulées, colorées, de belle apparence et résistantes aux maladies. Entre le début de la recherche et l'apparition d'une nouvelle variété sur le marché, 20 ans peuvent s'écouler.

Croquer la pomme fraîchement cueillie sur l'arbre est certes un grand plaisir mais, ce fruit se conservant facilement, on peut en manger toute l'année. Il fait également nos délices, séché, en jus, voire en eau-de-vie. La plupart des pommes de table proviennent aujourd'hui de vergers à basses ou moyennes tiges. Les fruits des arbres à hautes tiges servent avant tout à la fabrication de jus de pommes ou de cidre.



## Soupe à l'orge des Grisons

*Gundi Demarmels, Pignia GR*

### Ingrédients

150 g d'orge perlé  
1 noix de beurre à rôtir  
1 oignon  
1 petit poireau  
1 petit céleri  
2 petites carottes  
¼ chou vert ou blanc  
1½ l d'eau  
300 g de lard fumé  
Poivre, bouillon

### Préparation

Mettre l'**orge perlé** à tremper pendant la nuit. Couper finement l'**oignon**, le **poireau**, le **céleri**, les **carottes** et le **chou**. Etuver brièvement les légumes dans le **beurre à rôtir**, déglacer à l'**eau**. Ajouter le **lard fumé**.



Laisser mijoter la soupe deux heures à petit feu, (ou, plus rapidement, dans une marmite à vapeur), goûter, rectifier l'assaisonnement. Servir le lard à part ou le couper en dés et les ajouter à la soupe.



## L'orge – une céréale antique

Originnaire du Proche-Orient, l'orge est la plus ancienne céréale cultivée (10 000 ans!). On reconnaît les cultures d'orge à leurs épis aux longs panicules (barbes). L'orge supporte un climat rude et mûrit en une petite centaine de jours. Elle peut donc être cultivée en altitude et dans les régions septentrionales.

On distingue l'orge d'hiver, qui est principalement un fourrage idéal pour les animaux, et l'orge de printemps, essentiellement destinée à la fabrication de la bière. On consomme les grains d'orge mondés (complets) ou perlés (polis et sans germe).

Aux Grisons, l'orge entre dans la composition de soupes savoureuses. Certes, le travail nécessaire à sa préparation mérite la reconnaissance des convives. Cependant, lorsque l'orge a été trempée au préalable durant la nuit, il ne reste plus qu'à faire rissoler les légumes et à préparer la viande. Mise à cuire dans une marmite à vapeur, la soupe est alors prête à être servie en une demi-heure.



## Emincé et knöpfli à la mode de Schaffhouse

Lilo Schlatter, Beringen SH

### Ingrédients

600 g d'émincé de bœuf, chevreuil ou daim  
1 noix de beurre à rôtir  
½ CC de sel  
Poivre, paprika, thym, petits oignons ou oignons grelots (facultatif)  
2 CS de purée de tomate  
3 dl de pinot noir de Schaffhouse  
2 dl de bouillon  
1 poignée de bolets séchés mis préalablement à tremper  
300 g de farine mi-blanche  
3 CS de semoule  
1 CC de sel  
2 dl de petit-lait  
4 œufs

### Préparation

**Viande** : Faire revenir la viande dans le **beurre à rôtir**, assaisonner. Ajouter **oignons** et **purée**



**de tomate**, déglacer au **pinot noir**, ajouter **bouillon** et **bolets**. Cuire env. 40 min., goûter, rectifier l'assaisonnement.

**Knöpfli** : Mélanger **farine**, **semoule**, **sel**, **petit-lait** et **œufs** pour obtenir une pâte homogène. Laisser reposer 1 heure. Façonner des knöpfli à l'aide d'une passoire à knöpfli ou étaler la pâte par portions sur une planche mouillée et faire tomber de fines lanières dans l'eau bouillante. Cuire dans l'eau bouillante, égoutter. Faire dorer, dresser, garnir avec du **chou rouge** et des **quartiers de pommes**.

## A poule heureuse, œuf sain

L'œuf contient des protéines de haute valeur, beaucoup de vitamines, des oligo-éléments et des graisses insaturées. Partie prenante d'une cuisine saine et légère, il entre dans une vaste palette de mets allant des gratins aux desserts en passant par les plats végétariens.



Lors de l'achat, il s'agit d'être attentif à son origine. Qui achète un œuf suisse s'assure que la pondeuse est détenue selon les règles de l'art, dans le respect du bien-être des animaux et des besoins de l'espèce. La poule peut picorer, s'ébattre et s'envoler, elle dispose de perchoirs situés à différentes hauteurs.

Beaucoup ont la possibilité de picorer en plein air ou dans un jardin d'hiver. Elles reçoivent une alimentation strictement végétale garantie sans OGM.

Les œufs suisses sont soumis à des contrôles stricts et arrivent fraîchement pondus dans les points de vente. Leur parfaite traçabilité permet même de retrouver quelle poule a pondu quel œuf.

## Gâteau glaronais aux poireaux et schabziger

*Ruth Horner, Ennenda GL*

### Ingrédients

320 g de pâte feuilletée (un petit paquet)  
4 poireaux coupés en fins tronçons  
1 noix de beurre à rôtir  
200 g de jambon émincé  
250 g de mascarpone  
100 g de schabziger râpé  
1 dl de crème demi-écrémée  
2 œufs  
Sel, poivre, paprika

### Préparation

Abaïsser la **pâte feuilletée** et en garnir une plaque de 32 cm de ø. Piqueter le fond à l'aide d'une fourchette. Etuver le **poireau** dans le **beurre à rôtir**, laisser refroidir. Mélanger le **mascarpone**, l'**œuf**, le **schabziger** et le **jambon**, assaisonner avec le **poivre**, le **paprika** et le **sel**.



Ajouter la **masse** aux poireaux, bien mélanger le tout et répartir sur le fond de pâte. Placer le gâteau au four préchauffé à 220°C et laisser cuire env. 25 min. Servir chaud avec une salade de saison.

## Le schabziger – une délicatesse ancestrale qui a ses fans

Connu depuis plus de 1000 ans, le schabziger est le plus ancien produit de marque de Suisse. Il doit être produit selon un cahier des charges précis et arbore, depuis 1463, une estampille bien visible.



Avec sa pâte pauvre en graisse et aromatisée avec du trèfle, ce fromage n'est pas seulement apprécié en Suisse mais également à l'étranger: un tiers de la production est exporté dans plus de 50 pays.

Les Hollandais et les Allemands sont les plus grands amateurs de cette spécialité glaronaise, connue également en Amérique et au Canada sous le nom de «Sap Sago». Cuisiniers amateurs ou maîtres queux utilisent le schabziger en tant qu'ingrédient sain et pauvre en calories ou comme condiment bien relevé.

Livré jadis dans les ménages suisses par les «zigermannli» (petits livreurs de sérac), le schabziger est aujourd'hui commercialisé dans quelque 4000 points de vente. Parmi les différentes manières de le consommer, on peut le déguster sous forme de petit pavé affiné ou de beurre doux aux herbes.

## Rôti de porc à la mode de Genève

Heidi Schütz, Céligny GE

### Ingrédients

1 kg de rôti de porc  
Sel, poivre, paprika  
3 dl d'eau  
3 dl de vin rouge genevois (pinot noir ou gamaret)  
1 noix de beurre à rôtir  
1 oignon, 2 feuilles laurier, 2 clous de girofle  
2 petites carottes coupées  
1 CS de farine  
100 g de lardons  
100 g de champignons en tranches  
Quelques brins de romarin  
1 dl de crème

### Préparation

Enduire le rôti de **poivre, sel et paprika**. Le placer dans un récipient haut et étroit. Porter à ébullition l'**eau** et le **vin**. Verser le liquide tiède sur la viande et laisser mariner le tout au frais pendant 24 à 48 h.



Eponger la viande, la faire revenir dans le **beurre à rôtir**. Ajouter la **farine**, faire rôtir jusqu'à coloration brune. Transvaser la marinade avec une passoire et déglacer. Laisser mijoter le rôti pendant 1 h ½.

Faire rissoler les **lardons**, ajouter les **champignons**, faire revenir et ajouter à la viande. Servir la sauce à part. Accompagner d'un gratin ou d'une purée de pommes de terre ainsi que d'un gratin de cardons genevois AOP.

## Le vin suisse – diversité et qualité

A bon repas, bon vin! Non seulement à table, mais aussi en cuisine où il agrmente sauces et mets. Avec 14'800 ha de vigne et une production annuelle entre 800'000 et 1'000'000 d'hl, la Suisse est un petit producteur en comparaison internationale, mais quelle richesse en spécialités!

Les multiples visages du pays se reflètent dans la diversité de ses vignobles. Ses terroirs apportent à chaque cru une note spécifique. Les cépages blancs et rouges se partagent les surfaces cultivées. Chaque région viticole – Genève, Vaud, Neuchâtel et la région des trois lacs, Valais, Suisse alémanique et Tessin – produit des vins particuliers. Outre les cépages les plus répandus – pinot noir, chasselas, riesling x sylvaner (Müller Thurgau) – sont cultivées de nombreuses spécialités.

Au cours de ces dernières années, les vigneron ont réalisé des progrès réjouissants en matière de vinification d'anciennes variétés et d'expérimentation avec de nouveaux cépages.





## Fricandeaux à la mode de Schwyz

*Ursi von Euw, Ingenbohl SZ*

### Ingrédients

8 fines tranches de bœuf, à farcir  
Un peu de moutarde  
1 petit poireau coupé en tronçons  
1 petite carotte finement râpée  
1 noix de beurre à rôtir  
120 g de Mostbröckli (charcuterie locale) coupé en tranches fines  
50 g de fromage d'alpage du Muotathal coupé en tranches fines  
1 brin romarin ou thym hâché  
2 CS de crème demi-écrémée acidulée  
1 CS de farine, 1 CC de purée de tomate  
½ dl de vin rouge de Schwyz  
1½ dl de bouillon  
1 dl de crème, sel, poivre

### Préparation

Enduire de **moutarde** les tranches de **bœuf**.

**Farce** : Etuver **poireau** et **carotte** dans le **beurre à rôtir**, réserver. Ajouter **Mostbröckli**, **fromage d'alpage**, **crème**, **thym** ou **romarin**, mélanger.



Etendre sur les tranches de bœuf, enrouler, fixer à l'aide de cure-dents. Faire rôtir dans le **beurre à rôtir** et placer ces fricandeaux dans un plat allant au four.

**Sauce** : Dans une autre poêle, chauffer le **beurre à rôtir**, ajouter **farine** et **purée de tomate**, déglacer au **vin rouge**. Ajouter **crème** et **bouillon**, goûter, rectifier l'assaisonnement, verser sur la viande. Couvrir les fricandeaux, les faire mijoter au four à 180°C pendant 1 h. Ils peuvent aussi être passés à la poêle et mis à braiser sur la plaque de la cuisinière.



## **Viande de bœuf – La qualité commence par l'élevage respectueux des animaux**

Les pâturages et les prairies fleuries caractérisent notre pays. En Suisse, rien d'autre ne pousse sur près de 70% de la surface agricole utilisée. Les bovins valorisent toute cette herbe en lait et en viande.



En Suisse, la consommation annuelle s'élève à 11,5 kg de viande de bœuf par habitant, 82% provenant d'élevages indigènes. La traçabilité de la viande est assurée à 100% et le consommateur peut savoir immédiatement dans quelle ferme l'animal a été élevé. La stricte loi fédérale sur la protection des animaux veille au bien-être des bovins, qui sont élevés en conformité avec les exigences légales.

La viande suisse provient de bœufs mis à l'engrais ou de vaches-mères détenues avec leurs veaux. Les bœufs à l'engrais reçoivent de l'herbe, du foin, du maïs d'ensilage et des céréales. Dans le cadre de la détention des vaches-mères, les veaux restent avec leur mère et tètent à leur gré. Après une courte période, ils commencent eux aussi à manger de l'herbe et du foin.

On trouve la viande issue d'élevages de vaches-mères avec leurs veaux dans les boucheries, auprès des gros détaillants ou en vente directe à la ferme. La viande de bœuf est à la fois un plaisir particulier et une riche source de protéines.

## Crème caramel bernoise

*Annelies Graf, Walkringen BE*

### Ingrédients

4 CS de sucre

2 CS d'eau

Jus de citron

6 dl de lait

2 CS de sucre

3 CS de maïzena

1 œuf

3 dl de crème Chantilly

### Préparation

**Caramel** : Dans une casserole, faire cuire à petit feu le **sucre**, l'eau et le **jus de citron** jusqu'à caramélisation. Verser 5 dl de **lait** et porter à ébullition.

**Crème** : Dans un autre récipient, mélanger 1 dl de **lait**, le **sucre**, la **maïzena** et l'**œuf**. Ajouter le tout au caramel tout en remuant. Laisser cuire jusqu'aux premiers signes d'ébullition sans cesser de remuer. Retirer la casserole du feu et continuer de remuer



pendant une minute. Passer la crème au chinois et la couvrir d'une feuille plastique afin que la surface ne forme pas de pellicule. Laisser refroidir et ajouter la moitié de la crème Chantilly. Répartir dans des coupes et garnir avec la crème restante. Ce dessert s'accompagne à merveille de bricélets bernois roulés.

## Le sucre – indispensable à toute douceur

La Suisse compte deux fabriques de sucre, l'une dans la ville bernoise d'Aarberg, la seconde dans la ville thurgovienne de Frauenfeld. Elles mettent en valeur les betteraves sucrières cultivées sur 15'000 ha par 4'000 familles paysannes.

La betterave à sucre est principalement cultivée dans les cantons de Vaud, Berne, Zurich et Thurgovie. Les betteraves sont semées en mars ou en avril. Un hectare produit env. 90'000 plantes. En automne, les betteraves sont récoltées, effeuillées et déposées au bord du champ par une machine, le tout en une seule journée. A peu près 50% des betteraves sucrières suisses sont acheminées aux fabriques par le rail.

Ce n'est qu'en 1747 qu'un Allemand a découvert que les cristaux sucrés obtenus à partir de la betterave étaient les mêmes que ceux de la canne à sucre. Les différentes étapes de production sont certes coûteuses mais nécessaires pour extraire le sucre des betteraves et ainsi régaler les fins becs amateurs de douceurs.



## Fruits suisses

	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février
Mûres	■					
Fraises	■					
Framboises	■					
Myrtilles	■					
Prunes	■					
Raisins	■	■				
Poires: Conférence	■	■	■	■	■	■
Poires: Louise bonne	■	■	■	■	■	■
Poires: Grand Alexandre	■	■	■	■	■	■
Pommes: Boskoop	■	■	■	■	■	■
Pommes: Braeburn	■	■	■	■	■	■
Pommes: Gala	■	■	■	■	■	■
Pommes: Cloche	■	■	■	■	■	■
Pommes: Golden Delicious	■	■	■	■	■	■
Pommes: Gravenstein	■	■	■	■	■	■
Pommes: Idared	■	■	■	■	■	■
Pommes: Jonagold	■	■	■	■	■	■
Pommes: Maigold	■	■	■	■	■	■
Pommes: RubINETte	■	■	■	■	■	■

Vous trouverez le calendrier saisonnier complet ici :

## Légumes suisses

	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février
Chicorée	■	■	■	■	■	■
Chou chinois	■	■	■	■	■	■
Chicorée rouge	■	■	■	■	■	■
Laitue iceberg	■	■	■	■	■	■
Endive	■	■	■	■	■	■
Fenouil	■	■	■	■	■	■
Carotte	■	■	■	■	■	■
Céleri-rave	■	■	■	■	■	■
Chou-rave	■	■	■	■	■	■
Côte de bette	■	■	■	■	■	■
Courge	■	■	■	■	■	■
Poireau	■	■	■	■	■	■
Rampon	■	■	■	■	■	■
Betterave rouge	■	■	■	■	■	■
Chou rouge	■	■	■	■	■	■
Salsifis	■	■	■	■	■	■
Chou frisé	■	■	■	■	■	■
Chicorée pain de sucre	■	■	■	■	■	■
Oignons	■	■	■	■	■	■

[paysanssuisses.ch/calendrier-des-saisons](http://paysanssuisses.ch/calendrier-des-saisons)