



**Paysannes  
& paysans**  
suisses

**La cuisine  
au four.**

**Pour vous.**

## Nous, paysannes suisses,

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

Grâce à cette petite brochure, vous trouverez des idées de recettes tirées de la tradition paysanne de chaque canton suisse. Simple 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 sommes ravis 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.

### **brunch.ch**

Bruncher à la ferme le 1<sup>er</sup> août.

### **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.



**SBLV. USPF. USDCR.**

Schweizerischer Bäuerinnen- und Landfrauenverband  
Union suisse des paysannes et des femmes rurales  
Unione svizzera delle donne contadine e rurali

AG	Tarte aux pommes de Lenzbourg	6	SH	Quiche à l'oignon de Schaffhouse	38
AI	Rissoles aux pommes et amandes	8	SO	Petits pavés au chocolat	40
AR	Rondelles à la cannelle d'Appenzell	10	SZ	Pain d'épice de Schwyz	42
BE	Tresse bernoise	12	TG	Focaccia à la thurgovienne	44
BL/BS	Bâtonnets de Bâle à la cannelle	14	TI	Cake aux châtaignes du Tessin	46
FR	Bricelets salés	16	UR	Pain aux noix et aux poires d'Uri	48
FR	Gâteau au vin cuit	18	VD	Gâteau du Vully	50
GE	Tarte aux poires de l'Escalade	20	VS	Flon de Savièse aux pruneaux	52
GL	Pâtisserie de Glaris	22	VS	Pain de seigle valaisan	54
GR	Cake de Valzeina	24	ZG	Roulade aux carottes de Zoug	56
JU	Striflates du Jura	26	ZH	Petits ceps au marc	58
LU	Pain d'épice de Lucerne	28			
NE	Taillaule neuchâteloise	30			
NW	Beignets du Nidwald	32			
OW	Petits oiseaux à l'anis d'Obwald	34			
SG	Tarte aux poires du Toggenbourg	36			

## Tarte aux pommes de Lenzbourg

Pour un moule à ressort de 26 cm de Ø

### Pâte

300 g de farine blanche  
4 CC de poudre à lever  
200 g de beurre frais en flocons  
140 g de sucre  
3 jaunes d'œufs  
2 CS de noisettes moulues

### Garniture

8 petites pommes  
150 g de sucre  
3 CS de raisins secs  
amandes émondées

### Préparation

Dans un récipient, verser la **farine**, le **sel** et la **poudre à lever**. Mélanger et ajouter des flocons de **beurre** frais. Mélanger à nouveau pour obtenir une pâte grumeleuse. Ajouter le **sucre** et les **jaunes d'œufs**. Former rapidement une pâte sans pétrir, l'envelopper dans un papier alu et la mettre au frais pendant 30 min.



Abaisser la pâte et fonder une plaque à gâteau en laissant 4 cm pour les bords. Placer à nouveau au frais. Couvrir la pâte avec les **noisettes moulues**.

**Garniture** : Peler les **pommes**, les couper en tranches. Placer les tranches dans une poêle, les saupoudrer de **sucre** et les faire dorer jusqu'à ce que les fruits perdent leur humidité. Ajouter les **raisins secs**, mélanger et laisser refroidir. Répartir la masse sur la pâte, ajouter les **amandes émondées**. Placer la plaque au milieu du four préchauffé à 180 °C et faire cuire 30 min.

**Contact** : Aargauer Landfrauenverband  
landfrauen-ag.ch

## Rissoles aux pommes et amandes

### Pâte

400 g de sucre

4 œufs

2 CS de kirsch

500 g de farine

½ CC de poudre à lever

### Garniture

150 g d'amandes en bâtonnets

70 g de sucre

1 pomme

1 pincée de cannelle

### Préparation

**Pâte** : Battre en mousse le **sucre** et les **œufs**.

Ajouter lentement la **farine**, la **poudre à lever** et le **kirsch**. Pétrir.

**Garniture** : Mélanger le **sucre** et les **amandes** en bâtonnets. Ajouter la **pomme** râpée et une pincée de **cannelle**. Mélanger et faire une purée. Abaisser la pâte et la découper en rondelles de 10 cm de Ø.



Déposer sur chacune une cuillère à soupe de purée. Rabattre les bords et former des rissoles. Presser soigneusement les bords. Mettre les rissoles au four préchauffé à 180 °C et faire cuire 30 min.

**Contact** : Bäuerinnenverband Appenzell Innerrhoden  
baeuerin.ch

## Rondelles à la cannelle d'Appenzell

### Ingrédients

500 g de farine

170 g de sucre

1 pincée de sel

1 œuf

½ CC de cannelle

330 g de beurre

confiture d'abricot et sucre en poudre

ou sucre en poudre et jus de citron

ou Nutella et pâte de chocolat

### Préparation

Dans un récipient, mélanger la **farine**, le **sucre**, le **sel**, la **cannelle**, l'**œuf** et le **beurre**. Pétrir pour obtenir une pâte ferme. Mettre au frais. Découper en rondelles fines. Mettre au milieu du four préchauffé à 160 °C à 170 °C et faire cuire 15 min. environ. Laisser refroidir.



Selon les préférences, coller les rondelles deux par deux avec de la **confiture d'abricot** et les saupoudrer avec du **sucre en poudre** ou les couvrir avec un glaçage de **sucre en poudre** et **jus de citron** ou de **Nutella** et **pâte de chocolat**.

**Contact** : Landfrauenvereinigung Appenzell Ausserrhoden  
landfrauen-ar.ch

## Tresse bernoise

Pour 2 tresses

### Ingrédients

1 kg de farine

1 CS de sel

½ cube de levure (21 g)

100 g de beurre en flocons

5 dl de lait

1 œuf

### Préparation

Dans un récipient, mélanger la **farine**, le **sel** et les flocons de **beurre**. Ajouter l'**œuf** ainsi que la **levure** diluée dans le **lait** tiède. Pétrir la masse, couvrir avec un linge humide et laisser reposer au frais pendant une heure et demie jusqu'à ce que le volume de la pâte ait doublé.

Diviser la pâte en quatre pâtons et former de longs rouleaux de grandeur identique. Tresser les pâtons. A l'aide d'un pinceau, passer la surface au jaune d'œuf.



Mettre au frais pendant une demi-heure.  
Enduire à nouveau la surface de jaune d'œuf.  
Mettre au four préchauffé à 200 °C et faire cuire 45 à 50 min.

**Astuce :** Faire fondre le **beurre** dans une petite poêle et ajouter le **lait** froid – les deux ingrédients ont alors la bonne température pour être mélangés avec la **levure**.

**Contact :** Verband Bernischer Landfrauenvereine  
landfrauen-be.ch

## Bâtonnets de Bâle à la cannelle

### Ingrédients

500 g de sucre  
4 œufs  
400 g de noisettes moulues  
300 g de farine  
3 CS de cacao  
1-2 CC de cannelle  
½ CC de poudre de girofle  
ou 2 CS de kirsch

### Préparation

Dans un récipient, battre en mousse le **sucre** et les **œufs**. Mélanger les **noisettes moulues**, la **farine**, le **cacao**, la **cannelle** et la **poudre de girofle**. Pétrir la masse. Saupoudrer de sucre la planche ou la table de travail. Y former des rouleaux de pâte de l'épaisseur d'un doigt.

Les couper en bâtonnets de 5 à 6 cm de long, les aplatir légèrement et strier la surface.



Mettre au four préchauffé à 180 °C et faire cuire pendant 10 à 15 min. On peut remplacer la cannelle et la poudre de girofle par 2 cuillères à soupe de **kirsch**.

**Contact :** Bäuerinnen- und Landfrauenverein beider Basel  
landfrauen-blbs.ch



## Bricelets salés

Pour 40 bricelets salés

### Ingrédients

½ l de crème double  
12-15 g de sel  
5 g de sucre  
375 g de farine

### Préparation

Verser la **crème** dans un récipient. Ajouter le **sel** et le **sucre**, puis la **farine**. Pétrir la masse pour obtenir une pâte ferme, l'envelopper dans du papier aluminium et la mettre au réfrigérateur pendant la nuit.

Découper la pâte en rondelles de 5 mm d'épaisseur et former des boules de 2 cm de Ø. Les déposer 4 par 4 sur la plaque du fer à bricelets et les faire cuire jusqu'à obtention d'une coloration dorée.



**Remarque :** Dans le canton de Fribourg, ces bricelets salés servis pour l'apéritif sont pressés dans un moule qui leur imprime des motifs traditionnels.

**Contact :** Freiburger Bäuerinnen- und Landfrauenverband  
landfrauen-fr.ch

## Gâteau au vin cuit

Pour une plaque à gâteau de 30 cm de Ø

### Pâte

200 g de farine tamisée  
 $\frac{2}{3}$  de CC de sel  
70 g de beurre frais  
1 dl d'eau froide

### Garniture

2 dl de vin cuit/raisinée (réduction de jus de pommes et/ou de poires cuit dans un chaudron sur feu de bois pendant 48 h)  
2 dl de crème  
2 œufs  
1 CC de farine

### Préparation

**Pâte** : Dans un récipient, verser la **farine**, le **sel** et le **beurre** et ajouter peu à peu l'**eau** froide, sans pétrir. Former une boule et l'aplatir au rouleau à pâte. Foncer la plaque, piquer à la fourchette et recouvrir d'un papier aluminium.



Parsemer de **noyaux de cerises**, mettre au four préchauffé à 250 °C et faire cuire à blanc pendant 20 min.

**Garniture** : Mélanger la **raisinée**, la **crème**, les **œufs** et la **farine**, ôter les noyaux de cerises, verser la masse sur la pâte précuite et cuire encore 45 min. à 120 °C.

**Variante** : On peut également glisser directement le gâteau garni dans le four préchauffé à 220 °C et le faire cuire pendant 50 min.

**Contact** : Association Fribourgeoise des Paysannes  
paysannesfribourgeoises.ch

## Tarte aux poires de l'Escalade

Pour un moule à ressort de 24 cm de Ø

### Pâte

150 g de farine

½ CC rase de sel

50 g de beurre, 0,75 dl d'eau froide

### Garniture

30 g de sucre blanc, 1 pincée de cannelle moulue et 20 g de farine

8 poires pelées et coupées en tranches

100 g de petits cubes de citronat ou d'orangeat

100 g de raisins

25 ml d'huile de noix, 1 dl de vin blanc

40 g de sucre brun

1 dl de crème

### Préparation

**Pâte :** Dans un récipient, verser la **farine**, le **sel** et le **beurre** et ajouter peu à peu l'**eau** froide, sans pétrir. Former une boule, l'aplatir au rouleau à pâte et fonder une plaque de 30 cm de Ø en formant bien les bords. Piqueter à la fourchette.



**Garniture :** Mélanger le **sucre blanc**, la **cannelle** et la **farine** et saupoudrer la pâte. Mélanger les **tranches de poires**, le **citronat** ou l'**orangeat**, les **raisins** et l'**huile de noix**, répartir sur la pâte et ajouter le **vin blanc**.

Mélanger la **crème** et le **sucre brun** et verser sur l'appareil. Mettre au four préchauffé à 220 °C et faire cuire 35 min. Laisser refroidir, dégager les bords et sortir le gâteau du moule.

**Contact :** Union des Paysannes et Femmes rurales Genevoises  
upfg.ch

## Pâtisserie de Glaris

Pour une plaque à gâteau de 30 cm de Ø

**Pâte :** 500 g de pâte feuilletée

### **Pruneaux**

200 g de pruneaux, dénoyautés et trempés

50 g de sucre

1 pointe de cannelle, 2 cl de kirsch

### **Amandes**

200 g d'amandes moulues

80 g de sucre, 1 œuf

un peu d'eau, sucre glace

### **Préparation**

**Pâte :** Diviser la pâte en 3 pâtons, 2 gros et 1 petit. Abaisser en rond les gros pâtons à 1 cm d'épaisseur pour le fond et le couvercle, et le petit à 5 mm pour former les bords et presser légèrement. Les découper en forme de fleur à 8 pétales avec un chablon de 30 cm de Ø.

**Garnitures :** Réduire en **purée pruneaux, sucre, cannelle** et **kirsch** et mélanger d'autre part les **amandes, sucre, œuf** et **eau**. Veiller à ce que



les deux garnitures gardent une certaine consistance. Verser sur la plus grande moitié de la pâte abaissée la garniture aux pruneaux, puis celle aux amandes (chacune sur 1 cm d'épaisseur). A l'aide d'un verre, découper dans le reste de pâte abaissée un couvercle de 5 cm de Ø max. Poser et presser les bords.

Mettre au frais  $\frac{1}{4}$  d'heure. Avec un couteau, dessiner 8 pétales sur le couvercle. Mettre au four préchauffé à 220 °C et faire cuire 30 min. Laisser refroidir et saupoudrer de **sucre glace**.

**Contact :** Glarner Bäuerinnen- und Landfrauenvereinigung  
bvgl.ch

## Cake de Valzeina

Pour un moule à cake de 26 cm de long

### Pâte

300 g de farine blanche

80 g de sucre

1 CC de sel

le jus d'un ½ citron

80 g de raisins secs

½ cube de levure

70 g de beurre

2 dl de lait

2 petits œufs

### Glaçage

1 petit œuf

1 CS de sucre

2 CS de noisettes moulues

### Préparation

**Pâte** : Dans un récipient, verser la **farine**, le **sucre**, le **sel**, le **jus de citron** et les **raisins**. Mélanger. Diluer la **levure** dans un peu de **lait** tiède. Faire ramollir le **beurre** dans un peu de **lait** chaud. Mélanger la **levure**, le **beurre** et



les deux petits **œufs** ainsi que le lait restant et pétrir la masse en une pâte lisse et brillante. Beurrer ou chemiser un moule à cake et remplir jusqu'à la moitié de la hauteur.

**Glaçage** : Enduire la surface de jaune d'**œuf** et saupoudrer de **sucre** et de **noisettes moulues**. Laisser reposer à couvert. Placer sur la grille inférieure du four préchauffé à 180 °C et faire cuire pendant 45 min.

**Contact** : Bündner Bäuerinnen- und Landfrauenverband  
landfrauen-gr.ch

## Striflates du Jura

### Pâte

2 œufs  
3 dl de lait  
2,5 dl d'eau  
500g de farine  
1 CC de sel  
1 CS de sucre  
½ paquet de sucre vanillé  
½ paquet de poudre à lever  
25 cl de Kirsch  
huile à friture  
sucre glace

### Préparation

**Pâte :** Mélanger les **œufs**, le **lait** et l'**eau**. Dans un récipient, mélanger la **farine**, le **sel**, le **sucre**, le **sucre vanillé**, la **poudre à lever** et le **kirsch**. Ajouter à l'appareil. Travailler cette préparation jusqu'à obtention d'une consistance homogène. Laisser reposer la pâte pendant 2 à 3 heures.



**Friture :** Chauffer l'**huile** dans une cocotte. Prélever de petites quantités de pâte et les laisser filer à travers un entonnoir dans l'**huile** bouillante. Les laisser dorer des deux côtés. Egoutter à l'aide d'une passoire placée au-dessus de papier absorbant. Saupoudrer de **sucre glace** et servir aussitôt.

**Contact :** Association des paysannes jurassiennes,  
[agrijura.ch/apj](http://agrijura.ch/apj)

## Pain d'épice de Lucerne

Pour un moule à ressort de 26-28 cm de Ø

### Ingrédients

4 dl de crème

4 CS de concentré de poire

300 g de sucre

4 CC d'épices pour pain d'épice

3 dl de lait

1 CS de kirsch

2 CC de bicarbonate de soude

500 g de farine bise

un peu de concentré de poire

### Préparation

Battre la **crème** jusqu'à ce qu'elle soit bien ferme. Ajouter le **lait**, le **concentré de poire**, le **sucre**, le **kirsch**, les **épices**. Ajouter la **farine** petit à petit. Mélanger. Diluer le **bicarbonate de soude** dans un peu de **lait** et ajouter.

Répartir la masse dans un moule à ressort beurré ou chemisé. Mettre au four préchauffé à 190 °C et faire cuire pendant 50 min.



Enduire de **concentré de poire** le pain d'épice encore brûlant. Laisser refroidir sur une grille.

**Astuce :** On peut servir le pain d'épice avec de la crème fouettée ou du beurre.

**Contact :** Luzerner Bäuerinnen- und Bauernverband  
[luzernerbauern.ch/verband/baewerinnen](http://luzernerbauern.ch/verband/baewerinnen)

## Taillaule neuchâteloise

Pour 2 moules à cake de 30 cm de longueur

### Ingrédients

1 kg de farine blanche  
4 dl de lait tiède  
1 cube de levure (42 g)  
2 œufs  
130 g de sucre  
150 g de beurre ramolli  
15 g de sel  
200 g de raisins secs  
1 zeste de citron (non traité)  
1 œuf

### Préparation

Verser la **farine** dans un récipient. Ajouter le **sucre**, le **sel** et le **beurre**. Diluer la **levure** dans le **lait** tiède (maximum 37 °C). Ajouter les **œufs** et mélanger le tout. Ajouter les **raisins secs** et le **zeste de citron**.

Pétrir la masse jusqu'à obtention d'une pâte souple. Laisser reposer à couvert pendant



une heure et demie jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume, puis la diviser en deux parts égales. Former deux rouleaux et placer chacun dans un moule à cake. Laisser reposer 20 min.

A l'aide d'un pinceau, passer la surface au jaune d'œuf et la strier en zigzag. Mettre au four préchauffé à 200 °C et faire cuire 40 min.

**Contact :** Union des Paysannes Neuchâteloises  
paysannes-neuchateloises.ch



## Beignets de Nidwald

### Pâte

1 kg de farine  
150 g de sucre  
½ paquet de poudre à lever  
½ l de lait  
1 petit œuf  
1 pincée de sel  
1 CS de kirsch  
200 g de beurre

### Garniture

500 g de fromage frais  
épices  
sucre  
raisins secs  
huile à friture ou graisse de coco

### Préparation

**Pâte** : Dans un récipient, mélanger la **farine**, le **sucre**, la **poudre à lever** et le **lait**. Ajouter l'**œuf**, le **sel**, le **kirsch** et le **beurre fondu**. Pétrir pour obtenir une pâte ferme.



**Garniture** : Batre le **fromage blanc**. Ajouter selon l'envie les **épices** et le **sucre**, mélanger le tout. Aplatir finement la pâte. Recouvrir une moitié de garniture, ajouter les **raisins secs**. Recouvrir avec l'autre moitié.

Presser les bords. Découper, à l'aide d'une petite roue, des carrés de 15 x 7,5 cm de côté. Les plonger dans l'huile bouillante. Egoutter les beignets à l'aide d'une écumoire et les déposer sur du papier de ménage.

**Contact** : Bäuerinnenverband Nidwalden  
baeuerinnen-nw.ch

## Petits oiseaux à l'anis d'Obwald

Pour neuf pièces

### Ingrédients

500 g de farine  
1 CS de sel  
1 CS rase de sucre  
21 g de levure ( $\frac{1}{2}$  cube)  
2 dl de lait  
1 dl de crème  
 $\frac{3}{4}$  de CS d'anis  
2 CS de raisins secs  
1 jaune d'œuf

### Préparation

Mélanger la **farine**, le **sel** et le **sucre**. Diluer la **levure** dans un peu de **lait** tiède et ajouter. Ajouter le reste du **lait**, la **crème**, l'**anis** et les **raisins secs**. Pétrir le tout pour former une pâte. Laisser reposer à couvert à température ambiante.



Partager en neuf parties. Former des rouleaux de 25 cm de long. Tordre chaque rouleau en forme d'oiseau. Ajouter selon son gré les ailes et la queue. Poser les oiseaux sur du papier alu et les enduire de **jaune d'œuf**. Laisser reposer au frais pendant 20 min. Mettre au four préchauffé à 200 °C et faire cuire pendant 20 min.

**Contact :** Landfrauenverband Obwalden  
landfrauen-ow.ch

## Tarte aux poires du Toggenbourg

Pour une plaque de 32 cm de Ø

### Pâte

250 g de farine

1 mesure de poudre à lever

1 CS rase de sel

1 dl de lait froid

125 g de flocons de beurre frais

### Garniture

400 g de poires

3 CS de sucre, 1 CC de cannelle

1 pointe de poudre de girofle

1 CS de kirsch

### Liaison

2 dl de crème double

2 dl de lait

2 CS de maïzena

1 petit œuf

1 sachet de sucre vanillé

### Préparation

**Pâte** : Dans un récipient, mélanger la **farine**, le **sel**, la **poudre à lever** et le **beurre**. Ajouter peu à peu le **lait**. Former une pâte, sans pétrir.



**Garniture** : Ramollir les **poires** dans de l'eau bouillante ou les passer à la marmite à vapeur pendant 20 min. Laisser refroidir, réduire en purée et mélanger avec les **épices**, le **sucre** et le **kirsch**. La masse doit être souple, au besoin ajouter un peu d'eau ou de kirsch. Abaisser la pâte et en garnir une plaque beurrée ou chemisée. Verser la garniture.

**Liaison** : Diluer la **maïzena** dans un peu de **lait**. Ajouter le reste de **lait**, la **crème**, l'**œuf** et le **sucre vanillé**. Verser sur la garniture et mettre la tarte au four préchauffé à 200 °C pendant 40 min., jusqu'à obtention d'une belle couleur dorée.

**Contact** : Kantonaler Bäuerinnenverband St. Gallen  
baeuerinnen.ch

## Quiche à l'oignon de Schaffhouse

Pour une plaque à gâteau de 32 cm de Ø

### Pâte

200 g de farine tamisée

$\frac{2}{3}$  de CC de sel

70 g de beurre frais

1 dl d'eau froide

### Garniture et liaison

4 oignons

1 noix de beurre à rôtir

100 g de petits lardons maigres

1 CS de maïzena

3 dl de crème

2 œufs

sel, poivre

### Préparation

**Pâte** : Dans un récipient, mélanger la **farine**, le **sel** et le **beurre**. Ajouter l'**eau** petit à petit. Bien mélanger la masse, sans pétrir.

**Garniture** : Peler les **oignons**, les couper en fines tranches et les faire blondir à la poêle dans le **beurre**.



Ajouter les **lardons** et les faire dorer brièvement. Abaisser la pâte dans une plaque beurrée ou chemisée. La piquer à l'aide d'une fourchette. Ajouter la garniture et répartir.

**Liaison** : Délayer la **maïzena** dans un peu de **crème**. Ajouter les **œufs** et le reste de la **crème**, assaisonner de **sel** et de **poivre**. Verser la liaison sur la garniture. Mettre au four préchauffé à 180 °C et faire cuire 40 min. Servir bien chaud.

**Contact** : Verband Schaffhauser Landfrauen  
landfrauen-sh.ch

## Petits pavés au chocolat

### Ingrédients

150 g de beurre  
4 œufs  
150 g de sucre  
1 pincée de sel  
120 g de chocolat noir  
50 g d'amandes ou de  
noisettes moulues  
30 g de farine  
confiture de framboise  
sucre glace

### Préparation

Battre en mousse le **beurre** et les **jaunes d'œufs**. Ajouter le **sucre** et le **sel**, bien mélanger. Ramollir le **chocolat** au bain-marie. Ajouter les **amandes** ou les **noisettes moulues** et verser sur la masse. Ajouter la **farine**. Battre les **blancs d'œufs** en neige et mélanger soigneusement. Verser le tout dans un moule chemisé et mettre au four préchauffé à 180 °C pendant 10 à 15 min.



Laisser refroidir et partager en deux parties. Tartiner la partie inférieure de **confiture**. Recouvrir avec la deuxième. Partager en carrés de 3 cm de côté et saupoudrer de **sucre glace**.

**Contact :** Solothurnischer Bäuerinnen- und Landfrauenverband  
soblv.ch

## Pain d'épice de Schwyz

Pour une plaque de 30 x 40 cm

### Ingrédients

750 g de farine  
1 sachet de poudre à lever  
3 CS d'épices  
2 CS de cacao  
750 g de sucre brun  
3 CS d'huile  
3 CS de crème  
7 dl de lait

### Préparation

Dans un récipient, mélanger soigneusement **tous les ingrédients**. Abaisser la pâte humide sur la plaque chemisée. Mettre au four préchauffé à 180 °C pendant 30 à 40 min. Laisser refroidir et découper le pain d'épices en carrés de 8 x 5 cm.



## Focaccia à la thurgovienne

Pour une plaque de 32 cm de Ø

### Pâte

250 g de farine

$\frac{3}{4}$  de CC de sel

$\frac{1}{4}$  de cube de levure

1,5 dl d'eau

2 CS d'huile de colza

### Garniture

2,5 dl de demi-crème acidulée

sel, poivre

2 oignons

200 g de lardons

10 anneaux de pommes séchées

un peu de cidre

### Préparation

**Pâte :** Dans un récipient, verser **tous les ingrédients**. Ajouter lentement la **levure** et mélanger brièvement au mixeur. Laisser la pâte reposer une heure. Abaisser sur la plaque chemisée. Découper la surface en losanges.



**Garniture :** Ajouter le **sel** et le **poivre** à la **demi-crème acidulée**. Verser sur la pâte. Laisser les bords libres. Ramollir brièvement les **anneaux de pommes** dans le **cidre**. Peler et couper les **oignons** en tranches fines et les répartir sur la crème avec les anneaux de pommes et les lardons.

Mettre la focaccia dans la moitié inférieure du four préchauffé à 220 °C et faire cuire pendant 20 à 25 min.

**Contact :** Thurgauer Landfrauenverband  
landfrauen-tg.ch

## Cake aux châtaignes du Tessin

Pour un moule à cake de 26 cm de long

### Ingrédients

200 g de beurre

200 g de sucre

6 œufs

2 paquets de purée de châtaignes

200 g d'amandes moulues

50 g de farine tamisée

1 CC de poudre à lever

### Préparation

Dans un récipient, battre en mousse le **beurre**, le **sucre** et les **jaunes d'œufs**. Ajouter la **purée de châtaignes** et les **amandes moulues**. Battre les **blancs d'œufs** en neige et ajouter avec précaution la **farine tamisée** et la **poudre à lever**.



Verser la masse dans un moule à cake beurré ou chemisé. A l'aide d'une cuillère à thé, tracer une ligne longitudinale sur la surface. Mettre au four préchauffé à 200 °C et faire cuire pendant 45 à 55 min.

**Contact :** Associazione Donne Contadine Ticinesi  
donnecontadineti.jimdo.com



## Pain aux noix et aux poires d'Uri

### Ingrédients

700 g de farine complète

300 g de farine blanche

1 CS de sel

6,5 dl d'un mélange d'eau et de lait

2 CS de concentré de poire

42 g de levure (1 cube)

250 g de poires séchées

150 g de noix

### Préparation

Dans un récipient, mélanger la **farine complète**, la **farine blanche** et le **sel**. Ajouter la **levure** diluée dans le mélange **lait-eau tiède** ainsi que le **concentré de poire**.

Couper les **poires séchées** en petits morceaux, hacher grossièrement les **noix** et ajouter à la masse.



Pétrir, couvrir d'un linge humide ou d'une feuille plastique et laisser reposer à couvert. Former trois pâtons et les laisser à nouveau reposer 20 min. au frais. Mettre au four préchauffé à 200 °C et faire cuire pendant 35 à 45 min.

**Contact :** Bäuerinnenverband Uri  
baeuerinnen-uri.ch

## Gâteau du Vully

Pour une plaque à gâteau de 32 cm de Ø

### Pâte

330 g de farine

1/3 de CS de sel

2,5 dl de lait tiède

1/2 cube de levure (21 g)

50 g de beurre

### Garniture

2 CS de crème double

3 CS de sucre

5 flocons de beurre

### Préparation

Verser la **farine** dans un récipient et ajouter le **sel**. Diluer la **levure** dans le **lait** tiède et ajouter à l'appareil. Ajouter soigneusement le beurre ramolli. Pétrir la masse. Laisser reposer à couvert jusqu'à ce que le volume ait doublé.



Abaisser la pâte sur la plaque beurrée ou chemisée et laisser reposer encore 20 min. Piquer à l'aide d'une fourchette et ajouter la **crème double**. Garnir de **sucre** et de **flocons de beurre**. Mettre au four préchauffé à 240 °C et faire dorer 15 min.

**Contact** : Association des Paysannes Vaudoises  
paysannesvaudoises.ch

## Flon de Savièse aux pruneaux

Pour un moule à ressort de 28 cm de Ø

### Pâte

220 g de farine

$\frac{2}{3}$  de CC de sel

70 g de beurre

1 dl d'eau, 1 jaune d'œuf

### Garniture

100 g de farine

100 g de sucre

50 g de beurre

pruneaux (ou abricots) coupés en deux  
(ou pommes coupées en tranches)

### Préparation

**Pâte** : Mélanger la **farine**, le **sel** et le **beurre** dans un récipient. Ajouter peu à peu l'**eau** froide. Mélanger les ingrédients, sans pétrir la pâte. Abaisser et verser dans le moule. Avec un peu de pâte monter les bords. A l'aide d'un pinceau, passer la surface au jaune d'œuf. Piquer la pâte avec une fourchette et laisser reposer 30 min.



**Garniture** : Dans un récipient, bien mélanger la **farine**, le **sucré** et le **beurre**. Disposer  $\frac{2}{3}$  du mélange sur la pâte.

Couvrir avec les moitiés de **pruneaux** ou d'**abricots** ou les **tranches de pommes** et verser le reste du mélange par-dessus. Mettre au four préchauffé à 180 °C et faire cuire 40 min.

**Contact** : Association Valaisanne des Paysannes  
[facebook.com/profile.php?id=100087937083962](https://facebook.com/profile.php?id=100087937083962)

## Pain de seigle valaisan AOP

### Pâte fermentée

250 g de farine de seigle

5 dl d'eau tiède

10 g de levure

### Pâte

Pâte fermentée préparée la veille

450 g de farine de seigle

50 g de farine de blé (complète ou raffinée)

$\frac{3}{4}$  de CS de sel

10 g de levure

### Préparation

**Pâte fermentée** : Diluer la **levure** dans l'**eau** tiède. Ajouter la **farine de seigle** et mélanger. Laisser reposer pendant 12 h. au minimum.

**Pâte** : Le lendemain, diluer la **levure** dans la pâte fermentée et ajouter le reste de la **farine** et le **sel**. Pétrir la pâte et la laisser reposer à couvert jusqu'à ce que le volume ait doublé et que la pâte se déchire légèrement. Former deux ou trois pâtons.



Les laisser à nouveau reposer avant de les mettre au four préchauffé à 220 °C. Faire cuire pendant 40 à 50 min.

**Astuce** : On peut également utiliser un mélange tout prêt de farine de seigle, qui contient déjà les ingrédients nécessaires. Il peut être travaillé sans préparation préalable de pâte fermentée, comme de la farine de blé.

**Contact** : Bäuerinnenvereinigung Oberwallis  
oberwalliser-bauern.ch/baeuerinnen

## Roulade aux carottes de Zoug

Pour une plaque de 32 x 42 cm

### Biscuit

4 œufs  
150 g de sucre  
2 CS d'eau tiède  
100 g de farine  
2 CS d'huile  
250 g de carottes  
50 g de confiture d'abricot

### Garniture

200 g de fromage frais  
50 g de sucre glace  
½ CS de jus de citron  
2,5 dl de crème

### Préparation

**Biscuit** : Dans un récipient, mélanger les **carottes** pelées et finement râpées avec l'**huile**. Batta en mousse les **œufs**, le **sucre** et l'**eau** tiède. Tamiser la **farine** et l'intégrer à la masse œufs-sucre. Ajouter les carottes râpées, mélanger soigneusement.



Verser la masse dans un moule chemisé. Mettre au four préchauffé à 180 °C et faire cuire pendant 15 min. Placer le biscuit sur du papier sulfurisé saupoudré de sucre et laisser refroidir. Enduire de **confiture d'abricot**.

**Garniture** : Batta le **fromage frais** et le mélanger avec le **sucre glace** et le **jus de citron**. Ajouter la **crème** battue ferme et mélanger avec précaution. Verser la masse sur le biscuit. Former une roulade. Saupoudrer à volonté de sucre glace. Mettre au frais pendant une heure au minimum.

**Contact** : Zuger Bäuerinnen  
zuger-baeuerinnen.ch

## Petits ceps au marc

### Ingrédients

150 g de raisins secs  
3 CS de marc  
200 g de sucre  
200 g de beurre  
2 œufs  
3 CS de miel liquide  
1 zeste de citron  
1 pointe de cannelle  
100 g de noix grossièrement hachées  
150 g de noix moulues  
500 g de farine

### Préparation

Passer brièvement les **raisins secs** dans le **marc**. Dans un récipient, battre le **beurre** en mousse. Ajouter le **sucre**, les **œufs**, le **miel**, mélanger. Ajouter le **zeste de citron**, la **cannelle**, les **noix**, la **farine** et les **raisins**, mélanger. Pétrir le tout. Abaisser la pâte à 10 mm d'épaisseur.



Découper des **petits ceps** de 15 cm de longueur et 1 cm d'épaisseur, tailler en pointe les extrémités. Mettre au four préchauffé à 180 °C et faire cuire pendant 20 min. jusqu'à obtention d'une belle couleur dorée.

**Contact** : Zürcher Landfrauenvereinigung  
landfrauen-zh.ch

**27 recettes au four des paysannes et des femmes rurales de tous les cantons pour varier vos menus**

### **Édition/diffusion**

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

### **Texte & Photos**

AS Marketing und Kommunikation

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

info@landfrauen.ch  
paysannes.ch

### **Informations sur l'agriculture suisse**

paysanssuisses.ch

Suivez-nous sur

