

**Paysannes
& paysans**
suisses

Les bonnes soupes.



Pour vous.



«La soupe est servie!»

Les soupes font partie d'une culture séculaire que les paysannes suisses souhaitent maintenir et favoriser. Ainsi, par le biais de cette brochure, les paysannes vous invitent dans leur cuisine et vous dévoilent leurs secrets.

Parmi les 28 recettes de tous les cantons, certaines ont été transmises de génération en génération alors que d'autres démontrent que les paysannes savent faire preuve de créativité et d'audace!

Qu'elle soit légère ou nourrissante, froide ou chaude, une soupe est toujours appréciée. A condition, évidemment, d'utiliser des produits de proximité, et donc de saison. Alors, à vos fourneaux pour mijoter ces recettes paysannes et vous pourrez ensuite lancer à la cantonade: «La soupe est servie!»

Toutes les recettes sont prévues en entrée pour 4 personnes.

Des mets sains et savoureux, grâce au savoir-faire des paysannes suisses

Manger des produits sains, locaux et de saison est un vrai plaisir. L'Union suisse des paysannes et des femmes rurales (USPF) s'engage pour ce type de cuisine, à la fois équilibrée et goûteuse, et vous aide à faire le bon choix de menus.

Sur le site internet paysannes.ch, l'USPF propose des recettes variées, de saison et provenant de tous les cantons.

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^{er} 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	Pot-au-feu du Freiamt	6	OW	Soupe d'alpage	36
AI	Soupe aux flocons d'avoine et Appenzeller	8	SG	Soupe de semoule de St-Gall	38
AR	Soupe de farine de l'Hinterland	10	SH	Soupe froide de concombres à la menthe	40
BE	Consommé bernois à la royale	12	SO	Soupe froide de tomates et yogourt	42
BE JU	Soupe à l'ail des ours	14	SZ	Soupe de courgettes	44
BL/BS	Soupe à la courge	16	TG	Soupe au cidre	46
FR	Soupe aux choux «Chülbi»	18	TI	Minestrone del Nonno	48
FR	Soupe de chalet	20	UR	Soupe de maïs doux avec viande séchée «Ürner Dirrs»	50
GE	Soupe de cardons épineux	22	VD	Soupe aux pommes de terre et herbes	52
GL	Soupe glaronnaise au Schabziger	24	VS	Soupe au foin du Haut-Valais	54
GR	Soupe à l'orge	26	VS	Velouté d'asperges blanches	56
JU	Soupe aux orties	28	ZG	Velouté de carottes	58
LU	Soupe aux nouilles et au poulet	30	ZH	Soupe au riesling x sylvaner	60
NE	Soupe des accouchées	32			
NW	Soupe aux éclats de Sbrinz	34			

Pot-au-feu du Freiamt

Ingrédients

1 l d'eau

1 oignon piqué avec une feuille de laurier et deux clous de girofle

500 g de bouilli de bœuf, coupé en cubes

500 g de légumes détaillés en morceaux (p.ex.: carottes, poireaux, choux, pommes de terre)

Sel, poivre, paprika

Herbes fraîches (p.ex.: persil, ciboulette, origan)

Préparation

Porter l'eau et l'oignon à ébullition dans une marmite et saler. Ajouter le **bouilli découpé en cubes** et laisser mijoter pendant une heure et demie. Ajouter les **morceaux de légumes** et cuire encore 15 min. Enlever l'oignon et assaisonner de **poivre** et de **paprika**.

Parsemer d'**herbes finement hachées** et servir accompagné de pain frais.



Soupe aux flocons d'avoine et Appenzeller

Ingrédients

- 1 CS de beurre
- ½ oignon finement haché
- 2 gousses d'ail pressées
- 4 CS de flocons d'avoine
- 1 l de bouillon
- 2 carottes coupées en petits bâtonnets ou en fines rondelles
- ½ poireau émincé
- 1 pomme de terre coupée en petits dés
- Sel, poivre
- 120 g de fromage Appenzeller râpé

Préparation

Faire fondre le **beurre** dans une casserole et faire revenir l'**oignon**, l'**ail** et les **flocons d'avoine**. Déglacer avec le **bouillon** et ajouter les **carottes**, le **poireau** et les **dés de pomme de terre**. Laisser mijoter environ 15 min puis **saler** et **poivrer**. Parsemer chaque assiette d'**Appenzeller râpé** avant de servir.



Soupe de farine de l'Hinterland

Ingrédients

60 g de farine

30 g de beurre

1 oignon finement haché

1 gousse d'ail finement hachée

1 l de bouillon de légumes

1 branche de livèche

Une tombée de vin rouge

100 g de fromage Appenzeller râpé

Préparation

Faire dorer la **farine** sans beurre. Ajouter le **beurre**, bien mélanger. Ajouter l'**oignon** et la **gousse d'ail** et faire revenir brièvement. Déglacer avec le **bouillon** et ajouter la **livèche**. Laisser mijoter durant 45 min. Selon les goûts, ajouter une tombée de **vin rouge**. Servir avec de l'**Appenzeller râpé**.



Consommé bernois à la royale

Ingrédients

2 œufs

1 dl de lait

Sel

Beurre

1 l de bouillon

2 carottes coupées en rondelles

Un brin de persil finement haché

Préparation

Battre les **œufs** avec le **lait** et le **sel**. **Beurrer** une tasse, y verser le mélange et couvrir avec une feuille d'aluminium. Cuire au bain-marie 25 min.

Variante : poser la tasse sur la grille d'une marmite à vapeur ou d'un steamer.

Laisser refroidir la préparation, démouler et découper à l'emporte-pièce ou en losanges. Faire cuire le **bouillon**, ajouter les rondelles de **carottes** et laisser cuire brièvement. Déposer les formes de la préparation, les carottes et le **persil** dans une assiette creuse, arroser avec le bouillon chaud.



Contact : Verband Bernischer Landfrauenvereine
landfrauen-be.ch

Soupe à l'ail des ours

Ingrédients

1 l d'eau
300 g de pommes de terre (farineuses)
2 tomates charnues pelées (fraîches ou en conserve)
1 cube de bouillon de légumes
Sel, poivre
Ail d'ours
1 gousse d'ail
1 tranche de pain

Préparation

Cuire l'eau, les **potatoes**, les **tomates** et le **bouillon** environ 20 min. Mixer, goûter, **saler**, **poivrer** et remettre sur le feu quelques instants. Ajouter des lamelles d'**ail des ours** frais ou congelé. Frotter une **gousse d'ail** sur les deux côtés d'une **tranche de pain**. Couper le pain en petits dés et les dorer au beurre dans une poêle. Servir la soupe avec les croûtons.



Soupe à la courge de la région bâloise

Ingrédients

1 petite courge coupée en morceaux

1 l d'eau

2 CS de bouillon

20 g de beurre

Noix de muscade finement râpée

Poivre moulu

1 piment épépiné finement coupé ou

Gingembre frais, râpé

Huile de graines de courge

Croûtons

Préparation

Cuire les morceaux de **courge** dans l'eau.

Ajouter le **bouillon**, le **beurre**, la **noix de muscade** et le **poivre**. Lorsque la courge est tendre, mixer le tout. Assaisonner la soupe avec le **piment** ou le **gingembre**. Selon les goûts, décorer avec de l'**huile de graines de courge** ou un peu de **crème fouettée**.

Eventuellement, servir avec des **croûtons**.



Astuce: Cette soupe se congèle et se réchauffe bien, on peut donc en préparer une grande quantité.

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

Soupe aux choux «Chülbi»

Ingrédients

1 oignon
1 feuille de laurier
2 clous de girofle
2,5 à 3 l d'eau
Sel
1 petite noix de jambon
1 petit chou coupé en lanières de 2 à 3 cm
4 petites carottes coupées en bâtonnets
1 cube de bouillon
Ciboulette, livèche, persil
Croûtons

Préparation

Piquer l'**oignon** avec la **feuille de laurier** et les **clous de girofle**. Porter l'**eau** et l'oignon à ébullition, ajouter le **sel**. Plonger le **jambon** dans l'eau frémissante et laisser mijoter durant 30 min. Ajouter le **chou** et les **carottes** et laisser sur le feu encore 45 min. Réserver la viande et une partie des légumes pour le plat principal dans le four préchauffé.



Ajouter un cube de **bouillon** dans le jus de cuisson du jambon. Servir le bouillon avec le reste des légumes dans les assiettes à soupe et décorer avec de la **ciboulette**, de la **livèche** et du **persil**. A volonté, garnir avec des **croûtons**.

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

Soupe de chalet

Ingrédients

- 4 pommes de terre
- 1 oignon finement haché
- 8 dl d'eau
- 4 dl de lait
- Sel
- 1 petite poignée d'épinards sauvages
- 1 petite poignée d'orties
- 80 g de cornettes
- 1,5 dl de crème double
- 100 g de Gruyère AOP coupé en lamelles

Préparation

Faire cuire les **potatoes** coupées en gros cubes et les **oignons** émincés avec l'**eau**, le **lait** et le **sel**. Ajouter les **épinards** et les **orties** grossièrement hachés et laisser cuire entre 45 min et 1 heure. Ajouter les **cornettes** et laisser cuire encore 10 min. Ajouter la **crème**, maintenir au chaud mais ne plus cuire. Couper le **fromage** dans les assiettes et verser la soupe.



Variante: Faire cuire un morceau de lard dans la soupe.

Contact: Association Fribourgeoise des Paysannes
paysannesfribourgeoises.ch

Soupe de Cardons épineux genevois AOP

Ingrédients

500 g de cardons frais ou un bocal de Cardons épineux AOP en conserve

1 l d'eau

1 cube de bouillon de poule

3 tomates rondes

Basilic

2 CS d'huile de colza

Poivre du moulin

1 oignon finement haché

2 gousses d'ail finement hachées

Vin blanc (chasselas)

Oseille

Pignons grillés

Sel, poivre

Préparation

Couper les **Cardons épineux AOP** en fines lamelles dans le sens de la longueur. Les faire cuire dans de l'**eau** additionnée d'un cube de **bouillon**. Après cuisson et égouttage, réserver le fond de cuisson.



Préparer un coulis de **tomates**, ajouter le fond de cuisson, le **basilic**, l'**huile de colza**, **poivre**. Hacher l'**oignon** et les **gousses d'ail**, faire revenir dans une casserole avec de l'huile puis ajouter les cardons et faire cuire 2 à 3 min. Déglacer au **vin blanc** et réduire. Ajouter le liquide (coulis et fond de cuisson) et laisser cuire encore 5 min. Parsemer d'**oseille** et de **pignons grillés**.

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

Soupe glaronnaise au Schabziger

Ingrédients

150 g de pain rassis coupé en dés
1 dl d'eau chaude
1 petit poireau ou 1 oignon finement coupé
1 CS de beurre à rôtir
1 l de bouillon
100 g de Schabziger finement râpé
1 bouquet de ciboulette hachée
Poivre
Crème

Préparation

Couvrir les dés de **pain** avec l'**eau** chaude.
Faire revenir le **poireau** dans du **beurre**,
presser le pain pour en extraire le liquide
avant de l'ajouter au poireau. Déglacer avec
le **bouillon**, laisser mijoter environ 15 min.
Ajouter le **Schabziger** et mixer le tout.
Assaisonner de **poivre** et affiner avec la **crème**.
Parsemer de **ciboulette**.



Soupe à l'orge des Grisons

Ingrédients

100 g d'orge perlé
Huile de colza
120 g de carottes coupées en rondelles
120 g de poireau coupé en rondelles
60 g de céleri coupé en cubes
60 g de chou finement émincé
½ oignon finement haché
1,2 l de bouillon de bœuf
150 g de bouilli de bœuf
100 g de viande de porc fumée (lard ou rippli)
Sel, poivre, ciboulette et persil
finement hachés

Préparation

Faire tremper l'**orge perlé** puis jeter l'eau de trempage. Mettre l'orge dans l'eau, porter à ébullition, laisser mijoter 45 min et jeter l'eau de cuisson. Rincer l'orge à l'eau froide, réserver. Faire revenir les **légumes**, réserver. Préparer le **bouillon**, ajouter la **viande** et laisser mijoter environ 2 h. Sortir la viande, la couper en dés.



Ajouter au bouillon les légumes, l'orge et la viande et laisser mijoter pendant 30 min. Assaisonner. Verser la **ciboulette** et le **persil** dans la soupe juste avant de servir. Cette soupe se congèle et se réchauffe bien, on peut donc en préparer une grande quantité.

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

Soupe aux orties

Ingrédients

500 g d'orties
500 g de pommes de terre émincées
1 oignon haché
2 gousses d'ail hachées
1 - 1,5 l d'eau
3 CS de crème
Bouillon
Sel, poivre

Préparation

Couper les **orties** avec une paire de ciseaux, les passer sous l'eau courante, les placer dans une casserole. Ajouter les **potatoes** émincées, l'**oignon** et l'**ail** hachés, l'**eau** et le **bouillon**. Faire cuire à feu moyen pendant environ 1 h. Batta énergiquement pour défaire les morceaux. Rectifier l'assaisonnement. Ajouter la **crème** au moment de servir.



Contact: Association des paysannes jurassiennes
agrijura.ch/apj

Soupe lucernoise aux nouilles et au poulet

Ingrédients

½ oignon finement haché
50 g de carottes coupées en petits morceaux
50 g de poireaux finement coupés
Beurre à rôtir
1 l de bouillon
Poivre, sel
1 poignée de nouilles
1 feuille de laurier
1 poitrine de poulet très finement émincée
Persil

Préparation

Faire revenir l'**oignon**, les **carottes** et le **poireau** dans un peu de **beurre à rôtir**. Déglacer avec le **bouillon**. Assaisonner puis ajouter les **nouilles** et la **feuille de laurier**. Laisser cuire à feu doux pendant environ 5 min. Ajouter le **poulet** et laisser mijoter quelques minutes. Enlever la feuille de laurier, décorer avec le **persil**.



Soupe des accouchées

Ingrédients

3 dl de lait
8 dl de bouillon de poule
1 CS de maïzena
2 œufs
1 dl de crème entière
Sel, poivre, muscade
Persil haché

Préparation

Ajouter le **lait** au **bouillon** chaud, porter à ébullition. Lier avec la **maïzena** délayée dans un peu d'eau. Fouetter jusqu'à reprise de l'ébullition. Casser les **œufs** dans une terrine. Assaisonner de **sel**, **poivre** et **muscade**. Ajouter la **crème**.

Batte soigneusement. Verser le bouillon en petit filet sur le mélange œufs-crème en remuant constamment. Remettre dans la casserole, chauffer à feu très doux pour ne pas coaguler. Ajouter le **persil haché** et servir.



Soupe aux éclats de Sbrinz AOP de Nidwald

Ingrédients

- 1 l de bouillon de viande
- 2 dl de lait
- 2 CS de farine
- 1 œuf
- 150 g de Sbrinz AOP cassé en petits morceaux
- 1 bouquet de persil haché

Préparation

Porter le **bouillon** à ébullition. Mélanger le **lait** et la **farine** dans un autre récipient, ajouter le bouillon. Verser le tout dans la casserole et faire cuire. Casser un **œuf** dans la soupière, ajouter les **éclats de Sbrinz AOP**, bien mélanger. Verser le bouillon chaud sur l'œuf et le Sbrinz AOP. Parsemer de **persil**.



Contact: Bäuerinnenverband Nidwalden
baeuerinnen-nw.ch

Soupe d'alpage obwaldienne

Ingrédients

2 CS de beurre à rôtir ou d'huile de colza

2 CS de farine

1 l d'eau

Sel

Aromate ou mélange d'épices

1 cube de bouillon

Cumin, facultatif

40 g de cornettes

1 pomme de terre coupée en petits dés

1 paire de schübli ou autres saucisses

fumées de la région finement coupées

50 g de beurre

1 oignon coupé en rondelles

Préparation

Chauffer le **beurre à rôtir**, mélanger avec la **farine**, faire un roux brun, ajouter l'**eau** petit à petit en mélangeant. Assaisonner de **sel** et d'**aromate**, ajouter le **bouillon** et le **cumin**.

Laisser mijoter pendant 15 min. Ajouter les **cornettes**, les dés de **pomme de terre** et les **saucisses**.



Laisser cuire à nouveau 15 min. Entretemps, faire fondre du **beurre** et y faire dorer les rondelles d'**oignons**. Servir la soupe garnie avec les oignons.

Contact: Landfrauenverband Obwalden
landfrauen-ow.ch

Soupe de semoule de St-Gall

Ingrédients

1 CS d'huile de colza de St-Gall pressée à froid
4 CS de semoule (Rheintaler Ribelmais AOP)
½ poireau finement émincé
1 l de bouillon de légumes
Noix de muscade râpée
Poivre
Ciboulette finement hachée
Crème
Graines de colza

Préparation

Faire légèrement chauffer l'**huile de colza** puis ajouter la **semoule** (Rheintaler Ribelmais AOP) et le **poireau**. Faire revenir à feu doux. Verser le **bouillon**, assaisonner de **muscade** et de **poivre**. Laisser mijoter durant 20 min. Décorer avec la **ciboulette**, la **crème**, les **graines de colza** et quelques gouttes d'huile de colza.



Soupe froide de concombres à la menthe

Ingrédients

1 concombre pelé et coupé en morceaux

1 zwieback

3,5 dl de bouillon de légumes froid

Poivre

180 g de yogourt nature

1 gousse d'ail

10 feuilles de menthe et quelques-unes
pour décorer

Préparation

Mixer **tous les ingrédients**, sauf les feuilles de menthe pour décorer. Assaisonner selon les goûts et mettre au frigo. Servir la soupe très froide.

Variante : remplacer la **menthe** par **3 gousses d'ail**.



Soupe froide de tomates et yogourt

Ingrédients

750 g de tomates
1 gousse d'ail pressée
1 dl de bouillon de légumes froid
360 g de yogourt nature
Sel, poivre
1 pincée de sucre
Basilic déchiré à la main et quelques feuilles pour décorer

Préparation

Réduire les **tomates** et l'**ail** en purée avec le **bouillon**. Verser dans un récipient à travers une passoire. Ajouter le **yogourt**, le **sel**, le **sucre** et le **poivre** puis mélanger. Rectifier l'assaisonnement et ajouter le **basilic** déchiré. Servir très froid avec quelques feuilles de basilic pour décorer.

Contact: Solothurnischer Bäuerinnen- und Landfrauenverband, soblv.ch



Soupe de courgettes à la schwyzoise

Ingrédients

1 CS de beurre

½ oignon

1 gousse d'ail

500 g de courgettes

1 l de bouillon

1 CS de farine

2 CS de demi-crème acidulée

Poivre, curry

Cognac

2 tranches de pain noir coupées en petits dés

Beurre à rôtir

Préparation

Faire revenir dans du **beurre** l'**oignon** haché, l'**ail** pressé et les **courgettes** coupées en petits dés. Déglacer avec le **bouillon**, laisser mijoter pendant 20 min. Mixer le tout. Mélanger la **farine** et la **crème acidulée**, verser dans la soupe en remuant, laisser cuire brièvement.



Assaisonner de **poivre** et de **curry**. Selon les goûts, ajouter une rasade de **cognac**. Servir avec les **dés de pain** dorés au **beurre**.

Contact: Schwyzer Bäuerinnenvereinigung
baeuerinnen-sz.ch

Soupe au cidre

Ingrédients

100 g de lardons
1 oignon finement haché
5 dl de cidre
5 dl de bouillon de légumes
2 CS de maïzena
1 gobelet de demi-crème pour sauce
Poivre
Thym finement haché
Croûtons

Préparation

Faire rôtir les **lardons** à sec puis ajouter l'**oignon** et faire revenir. Déglacer avec le **cidre** et le **bouillon de légumes**. Laisser mijoter la soupe quelques minutes. Diluer la **maïzena** à part dans un peu d'eau et ajouter à la soupe en remuant. Laisser cuire brièvement. Ajouter la **crème** pour sauce et maintenir au chaud mais ne plus cuire. Assaisonner de **poivre**, dresser et décorer avec le **thym**. Selon les goûts, servir avec des **croûtons** dorés.



Contact: Thurgauer Landfrauenverband
landfrauen-tg.ch

Minestrone del Nonno

Ingrédients

1 poignée de haricots Borlotti
1,2 dl d'eau
100 g de lardons (en bâtonnets ou en dés)
½ oignon finement haché
2 petites carottes en rondelles
¼ de céleri coupé en fines tranches
½ petit poireau émincé
1 petite pomme de terre coupée en dés
Un peu de chou émincé
Courgettes, tomates ou autres légumes de saison
1 poignée de cornettes
Sel, poivre
Fines herbes hachées

Préparation

Faire tremper les **haricots Borlotti** durant une nuit. Rincer les haricots et les faire cuire 30 min dans 6 dl d'**eau**. Etuver les **lardons** et les **légumes**, déglacer avec le reste de l'eau. Ajouter les légumes aux haricots, laisser mijoter. 10 min avant la fin de la cuisson,



ajouter les **cornettes**. Assaisonner de **sel** et de **poivre**. Parsemer de **fines herbes hachées**.

Astuce: Il vaut la peine d'en préparer une grande quantité car le minestrone est également délicieux réchauffé.

Contact: Associazione Donne Contadine Ticinesi
donnecontadineti.jimdo.com

Soupe de maïs doux avec viande séchée «Ürner Dirrs»

Ingrédients

1 gros épi de maïs doux
2 CS de beurre à rôtir ou d'huile de colza
2 gousses d'ail finement hachées
3 CS de farine
5 dl de bouillon
5 dl de lait
Sel, poivre
Paprika
1 dl de crème
40 g de « Ürner Dirrs » ou de jambon cru d'Uri coupé en tranches fines
Ciboulette

Préparation

Cuire l'**épi de maïs** 10 min dans de l'eau salée. Laisser tiédir puis égrener l'épi. Chauffer le **beurre à rôtir** ou l'**huile**, faire revenir l'**ail** et deux tiers des grains de maïs. Saupoudrer de **farine**, ajouter le **bouillon** et le **lait**. Assaisonner de **sel**, de **poivre** et de **paprika**.



Laisser mijoter environ 15 min puis mixer. Ajouter le reste des épis de maïs et la **crème**.

Faire dorer le **jambon cru** ou le «**Ürner Dirrs**» et l'ajouter au moment de servir sur la soupe chaude avec la **ciboulette**.

Contact: Bäuerinnenverband Uri
baeuerinnen-uri.ch

Soupe aux pommes de terre et herbettes

Ingrédients

400 g de pommes de terre

1,2 l d'eau

2 brins de marjolaine

Sel, poivre

1 gousse d'ail pressée

Fines herbes (persil, cerfeuil, ciboulette, livèche etc. selon la saison)

1 tasse de crème acidulée

Préparation

Peler les **potatoes** et les couper en gros dés. Ajouter l'**eau** et la **marjolaine** et laisser cuire à feu moyen pendant 30 min. Mixer puis assaisonner de **sel** et de **poivre**. Presser une **gousse d'ail**, hacher les **fines herbes** et mettre ce mélange dans les assiettes avec la **crème acidulée** avant de dresser la soupe.

Contact: Association des Paysannes Vaudoises
paysannesvaudoises.ch



Soupe au foin du Haut-Valais

Ingrédients

1 poignée de foin
8 dl d'eau
1 petit oignon finement haché
2 gousses d'ail hachées
Beurre à rôtir
2 CS de maïzena ou de farine
2,5 dl de crème
1 cube de bouillon, poivre et paprika
Thym serpolet ou marjolaine
4 tranches de pain complet coupé en dés

Préparation

Cuire le **foin** dans l'**eau**. Arrêter le feu, laisser infuser 15 min. Egoutter le foin, réserver l'eau de cuisson. Faire revenir l'**oignon** et l'**ail** dans du **beurre à rôtir**, déglacer avec le jus de cuisson et porter à ébullition. Ajouter la **maïzena** diluée dans ½ dl de **crème**, le **cube de bouillon**, le **poivre** et le **paprika**. Laisser mijoter au minimum 20 min.



En parallèle, rôtir les **dés de pain** dans du **beurre** et les réserver au chaud. Ajouter le reste de la crème et bien mélanger. Parsemer la soupe de **thym serpolet** ou de **marjolaine** et servir avec les **croûtons**.

Contact: Bäuerinnenvereinigung Oberwallis
oberwalliser-bauern.ch/baeuerinnen

Velouté d'asperges blanches

Ingrédients

1 kg d'asperges blanches
1 petite échalote finement hachée
1 noix de beurre
1 CS de farine
1 dl vin blanc
1 l de bouillon de poule
1,5 dl de crème
Brin de persil

Préparation

Peler les **asperges** et les couper en tronçons. Les faire cuire environ 45 min. Faire suer l'**échalote** dans une **noix de beurre** et y faire revenir les asperges cuites. Mixer. Saupoudrer de **farine**. Mouiller avec le **vin blanc** et le **bouillon** et laisser mijoter environ 20 min. Ajouter la **crème** juste avant de servir. Décorer avec le **persil** ou avec quelques pointes d'asperges préalablement réservées.



Velouté de carottes de Zoug

Erika Bütler, Steinhausen

Ingrédients

400 g de carottes
1 CS de beurre
½ CS de curry
8 dl d'eau
2 CS de bouillon
1 gobelet de crème fraîche (200 g)
1 CS de kirsch

Préparation

Couper les **carottes** en petits morceaux et les faire revenir dans le **beurre**. Saupoudrer de **curry**, mouiller avec de l'**eau**, ajouter le **bouillon** et laisser mijoter 20 min. Réduire en purée. Ajouter la **crème** et le **kirsch**, mixer une seconde fois. Ne plus laisser cuire.

Astuce: Remplir les assiettes des enfants avant d'ajouter le kirsch.



Contact: Zuger Bäuerinnen
zuger-baeuerinnen.ch

Soupe zurichoise au riesling x sylvaner

Ingrédients

20 g de beurre à rôtir

20 g de farine

2 dl de riesling x sylvaner

8 dl bouillon de bœuf

Sel, poivre

1 pincée de poivre de Cayenne

1 CS de crème fraîche

½ à 1 dl de crème entière

Ciboulette finement hachée

Préparation

Faire fondre le **beurre**, étuver la **farine** à feu doux. Déglacer avec le **riesling x sylvaner** et mouiller avec le **bouillon de bœuf**. Faire mijoter la soupe durant 30 min. Assaisonner de **sel**, de **poivre** et de **poivre de Cayenne**. Ajouter la **crème fraîche** et la **crème entière**. Chauffer à nouveau.



Selon les goûts, rajouter une à deux CS de riesling x sylvaner. Parsemer généreusement de **ciboulette** et servir aussitôt.

Contact: Zürcher Landfrauenvereinigung
landfrauen-zh.ch

28 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 et photos

AS Marketing und Kommunikation
istockphoto.com, S. 1, 43, 45, 47, 59

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

