

**Paysannes
& paysans**
suisses

**Se régaler en
toute saison.**

Pour 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^{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.

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

La conservation des aliments, une longue histoire!	4
Confitures	8
Recettes de confitures	12
Chutneys	20
Recettes de chutneys	22
Compotes	26
Stérilisation: conseils et astuces	28
Recettes de compotes	32
La conservation dans l'huile, le vinaigre ou l'alcool	38
Trucs et astuces	44



SBLV. USP. USDCR.

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

Autrefois par nécessité, aujourd'hui par gourmandise

Autrefois, la conservation était l'unique possibilité de consommer des fruits et légumes en hiver. De nos jours, on trouve dans les magasins des fruits et des légumes toute l'année provenant du monde entier. Malgré cela, les conserves reviennent à la mode.

Préparer soi-même des conserves ou des confitures est non seulement un plaisir, mais permet aussi de savoir ce qui se trouve dans nos bocaux. En effet, on peut tout à fait préparer des conserves sans additifs ni agents conservateurs et choisir les quantités de sucre ou de sel que l'on y mettra.

Faire des conserves ou des confitures, c'est profiter de la belle saison pendant toute l'année! En effet, les fruits et les légumes du jardin peuvent être mis en conserve lorsqu'ils sont à parfaite maturité. En l'absence de jardin, il est également possible d'acheter des fruits et légumes de saison en grande quantité dans les magasins.

Délices dans le garde-manger

Les conserves facilitent aussi la planification des menus: lorsqu'on reçoit des personnes au pied levé, on peut quand même servir des produits faits maison. Les conserves sont le fruit d'un travail précieux et peuvent être très utiles lors d'événements inattendus.

Mettre des aliments en conserve stimule aussi la créativité. Avec un peu d'entraînement, on développe ses propres spécialités, qui, élégamment emballées, sont des attentions très appréciées!



À chaque culture sa méthode

Depuis toujours, les hommes ont développé des méthodes pour conserver les aliments. Les chasseurs de l'âge de glace gardaient la viande dans des grottes, posée sur des glaces éternelles.

Les anciens Egyptien suspendaient la viande sur des fils pour qu'elle sèche au soleil. Au XIII^e siècle, les Tartares avaient, semble-t-il, des techniques pour sécher et réhydrater le lait selon leurs besoins.



Des conserves en métal soudées

La stérilisation est devenue populaire pendant les guerres napoléoniennes, car la Grande Armée avait besoin de provisions. Les aliments devenaient conservables après avoir été placés dans des bocaux en verre et chauffés. Plus tard, les pots en verre, lourds et chers, furent remplacés par les boîtes de conserve en fer blanc, légères et meilleur marché.

Dans les années 1820, les livres de cuisine recommandaient de faire des conserves dans des boîtes en métal. Mais la méthode demandait beaucoup de travail: les boîtes étaient fabriquées par un ferblantier et, après avoir été remplies de fruits, devaient être soudées sous vide. La stérilisation à la maison est apparue autour de 1900, lorsque les premiers bocaux à conserve en verre sont sortis sur le marché.

Pour des goûts plus authentiques

À l'inverse des produits du commerce, il n'y a pas d'additifs dans les conserves faites à la maison. Cela vaut vraiment la peine d'essayer!

Confitures

Faire des confitures, c'est rapide et il n'y a pas de limite au choix des ingrédients. En plus, poser sur la table un pot de confiture faite maison, c'est un «must» au petit-déjeuner pour ajouter une touche sucrée à ses tartines!



Pour faire de la confiture ... il faut du sucre!

Le sucre n'adoucit pas seulement la confiture, il permet aussi de la conserver, évite la destruction des vitamines et protège la couleur et l'arôme des fruits. En règle générale, on considère qu'avec 750 grammes de sucre pour un kilo de fruits, les microorganismes ne peuvent pas se développer.

... et de la pectine!

La pectine des fruits joue un rôle essentiel pour que la confiture «prenne», c'est-à-dire se gélifie. La pectine se trouve dans la pelure et les noyaux. Pour faire prendre une confiture à base de fruits plutôt pauvres en pectine, on peut avoir recours à des gélifiants, comme du sucre gélifiant ou de l'agar-agar.

- **Fruits qui gélifient très bien:** groseilles rouges, cassis, groseilles à maquereau, mûres, coings pas trop mûrs et pommes.
- **Fruits qui gélifient bien:** framboises, abricots, pêches, nectarines, pruneaux, prunes, mirabelles.
- **Fruits qui ne gélifient pas bien:** fraises, cerises, baies de sureau, raisins, poires.

Astuces

Confiture suffisamment gélifiée

Pour vérifier si la confiture est suffisamment gélifiée, on peut faire le test suivant: mettre quelques gouttes de confiture dans une assiette froide et laisser refroidir. Si les gouttes se solidifient rapidement, alors le point de gélification est atteint.

Confiture trop liquide

Si la confiture est encore liquide après quelques jours, cela signifie qu'elle ne s'est pas gélifiée. Pour redresser la situation, il suffit d'ajouter du gélifiant à la confiture encore froide, de bien mélanger, et de la cuire à nouveau.

Confiture trop épaisse

Il existe aussi une astuce pour les confitures devenues trop solides. Avant de les manger, on peut y ajouter un peu de jus de citron, de jus de fruit ou d'eau chaude, et bien mélanger.

Attention à la pourriture

Les confitures qui contiennent de la pourriture ne peuvent plus être sauvées. Les champignons croissent profondément à travers tout le pot. Il faut donc les jeter au compost les confitures pourries.

Confiture ou gelée

Les confitures sont élaborées avec des morceaux de fruits et le sucre est ajouté dès le début de la cuisson. Les gelées sont faites à partir du jus des fruits qu'il faut extraire avant d'ajouter le sucre.

De la place dans la casserole pour la cuisson

Les confitures et les gelées font de la mousse lors de la cuisson et peuvent rapidement déborder. Il est donc nécessaire d'utiliser une grande casserole.

La propreté avant tout

Il faut laver les pots à l'eau bouillante ou même les stériliser. Les remplir encore chauds avec la confiture brûlante, puis rapidement visser les couvercles. Placer les pots à l'envers, pendant 15 minutes.

Confiture de rhubarbe et abricots secs

Ingrédients

750 g de rhubarbe coupée en petits dés
250 g d'abricots secs coupés en petits dés
30 g de pectine de pomme (p. ex. Unigel)
300 g de sucre
1 CS de jus de citron
500 g de sucre

Préparation

Mélanger **tous les ingrédients** jusqu'au **jus de citron** compris et laisser reposer 1 h. Porter le mélange à ébullition. Ajouter les 500 g de **sucre** restant et faire cuire pendant 1 min à gros bouillons. Remplir les pots à ras bord et les fermer. La confiture de rhubarbe se conserve pendant un an.

Contact: Luzerner Bäuerinnen- und Bauernverband
luzernerbauern.ch



Confiture de lait

Ingrédients

1 l de lait

500 g de sucre

1 sachet de sucre vanillé

Préparation

Mélanger **tous les ingrédients**, porter à ébullition et laisser mijoter pendant environ 2 h 30 (attention à ce que le **lait** ne déborde pas!), jusqu'à ce que la confiture ait la consistance souhaitée. Remplir les pots à ras bord et les fermer. La confiture de lait se conserve trois mois.



Gelée de pommes

Ingrédients

- 1 l de jus de pommes
- 1 kg de sucre gélifiant
- 2 CS de jus de citron

Préparation

Verser le **jus de pommes** dans une casserole suffisamment grande. Ajouter le **sucre gélifiant** et le **jus de citron**. Porter à ébullition et cuire à gros bouillons pendant 2-3 min. Lorsque la gelée a la consistance souhaitée, remplir les pots à ras bord et les fermer.



Confiture de framboises au steamer

Ingrédients

1 kg de framboises mûres
800 g de sucre gélifiant

Préparation

Mélanger les **ingrédients** et les réduire en purée. Remplir les pots de confiture propres avec la purée de framboises froide jusqu'à $\frac{1}{2}$ cm en dessous du bord. Bien fermer les pots. Les poser sur la grille perforée du steamer. Cuire 20 min au steamer à 100° C. Ouvrir la porte et laisser les pots refroidir dans le steamer. Cette confiture se conserve jusqu'à un an.

La recette fonctionne aussi avec des **fraises**, des **mûres** ou un mélange. La confiture cuite au steamer est très savoureuse et sa préparation nécessite peu de temps. Il est bien sûr aussi possible de la cuire en procédant de façon classique.

Contact: Verband Bernischer Landfrauenvereine
landfrauen-be.ch





Chutneys

À l'origine, les chutneys proviennent de la cuisine indienne. Un chutney est une sauce épicée, souvent aigre-douce ou piquante, qui a la consistance d'une purée.

En principe, les Indiens préparent les chutneys avec des ingrédients frais, juste avant le repas. En Europe, les chutneys sont généralement mis en conserve dans des bocaux.

Il y a toutes sortes de chutneys et de compositions possibles. L'ingrédient principal est un fruit ou un légume, qui sont ensuite parfumés par l'ajout d'épices.

Les chutneys accompagnent très bien les plats de viande, froide ou chaude, les plateaux de fromages – ils apportent par exemple à la raclette une touche épicée très appréciée – mais aussi les pommes de terre en robe des champs.

Chutney de pommes

Ingrédients

1,2 kg de pommes acidulées
(p. ex. Braeburn, pomme cloche ou Elstar)
1 dl de vin blanc (ou vin de pommes)
1 dl de vinaigre
150 g de sucre
1 CC de sel
2 pincées de poivre
1 citron
Sel, poivre, sel aux herbes

Préparation

Peler et couper en petits morceaux les **pommes** et les mettre dans une casserole. Ajouter **vin blanc, vinaigre, sucre, sel** et **poivre**. Porter à ébullition et cuire avec un couvercle pendant 30 min pour faire réduire (éventuellement ôter le couvercle à la fin).

Ajouter le **citron, zeste** et **jus**. Assaisonner avec du **sel, du poivre** et du **sel aux herbes**, puis porter à nouveau à ébullition. Remplir les pots et les fermer. Le chutney se conserve jusqu'à un an.

Variantes

Couper $\frac{1}{4}$ de **poivron** en petits morceaux et ajouter à la cuisson. Éépiner $\frac{1}{4}$ à $\frac{1}{2}$ **piment**, couper en petits morceaux et ajouter à la cuisson. Ajouter 50-80 g de **gingembre frais** ou $\frac{1}{4}$ CC de **gingembre en poudre**. Ajouter un peu de **cardamome** ou de **coriandre** durant la cuisson.

Contact: Thurgauer Landfrauenverband
landfrauen-tg.ch



Chutney de poires Williams

Ingrédients

750 g de poires Williams
250 g d'oignons hachés
1 gousse de vanille fendue en deux
2 dl d'eau
2 piments rouges
3 dl de vinaigre de fruits
150 g de sucre brut
1 CC de sel marin
Poivre

Préparation

Peler et évider les **poires** et les couper en petits dés. Cuire à cœur les **poires**, les **oignons** et la **gousse de vanille** dans l'eau. Couper les **piments** en fines lanières, les ajouter aux poires avec le **vinaigre**, le **sucré** et le **sel**. Laisser mijoter pendant 20 min. Ôter la gousse de vanille et rectifier l'**assaisonnement**. Remplir les pots à ras bord et les fermer.

Contact: Kantonaler Bäuerinnenverband St. Gallen
baeuerinnen.ch





Compotes

Les compotes adoucissent la fin des repas! On peut les consommer sur des crêpes, dans du yogourt ou simplement comme dessert lorsqu'elles viennent d'être cuites, mais on peut aussi très bien les conserver dans des bocaux stérilisés.

La stérilisation ne concerne d'ailleurs pas que les fruits: on peut aussi faire des bocaux stériles avec toutes sortes de légumes ainsi qu'avec des tomates, des champignons ou même de la viande. Avec les conserves, les possibilités sont infinies!

Le b.a.-ba de la stérilisation

Les fruits peuvent être stérilisés crus ou cuits. Pour ce faire, il faut des bocaux de conserve propres et du sirop de sucre.

Préparation des bocaux

Laver à fond les bocaux, éventuellement les stériliser et les préparer. Cuire le sirop de sucre (100 à 150 g de sucre pour 1 l d'eau) et le laisser refroidir. Laver les fruits et éventuellement les peler et les couper. Placer les fruits par couches successives dans le bocal, jusqu'à atteindre 2 cm en dessous du bord. Ajouter le sirop de sucre jusqu'aux fruits se trouvant tout en haut du bocal. Nettoyer le bord du bocal avec un chiffon propre ou du papier ménager. Bien fermer les bocaux.

Variante n° 1: stérilisation au bain-marie

Pour la stérilisation au bain-marie, il faut une casserole avec un couvercle. Elle doit être au moins aussi haute que les bocaux à stériliser.

Placer une grille ou un linge plié au fond de la casserole pour que les bocaux ne soient pas en contact direct avec le fond. Mettre les bocaux dans la casserole en veillant à ce qu'ils ne se touchent pas. Remplir la casserole avec suffisamment d'eau pour qu'elle atteigne le niveau supérieur du contenu du bocal le plus grand. Couvrir la casserole avec un couvercle et chauffer doucement jusqu'à la température de stérilisation.

Température et durée indicatives:

Fruits à noyau: 85° C, 20-30 min

Fruits à pépins: 90° C, 30-45 min

Variante n° 2: stérilisation au four

Mettre la plaque du four au niveau de la rainure inférieure. Placer les bocaux sur la plaque du four, de manière à ce qu'ils ne se touchent pas. Verser de l'eau jusqu'à mi-hauteur de la plaque du four. Ne pas préchauffer le four. Régler le four à 150° C. La température de stérilisation est d'environ 90° C.

La durée de stérilisation commence lorsque le liquide perle dans les bocaux (c'est-à-dire fait des petites bulles qui montent à courts intervalles). Selon la taille des bocaux et leur quantité, la stérilisation dure entre 70 et 90 minutes.

Attention: ne pas ouvrir le four pendant la durée de la stérilisation!

Après la stérilisation

Refroidir les bocaux dans un endroit à l'abri des courants d'air, sur un linge ou sur une planche. Ensuite contrôler si les couvercles sont bien étanches.

Pour les bocaux à conserve avec un couvercle en verre, une rondelle de caoutchouc et un étrier ou des clips en métal (Weck): la languette de la rondelle de caoutchouc doit être dirigée vers le bas. Pour ces bocaux, une fois refroidis, on doit pouvoir enlever l'étrier ou les clips en métal et le couvercle en verre doit rester en place.

Pour les bocaux avec un couvercle à vis en métal, celui-ci doit être, au milieu, légèrement incurvé vers le bas. Les bocaux de fruits stérilisés doivent être stockés au frais et à l'abri de la lumière. Ils se conserveront ainsi entre un et deux ans.

Compote aux cerises de Zoug

Ingrédients

500 g de cerises
1 CC de fécule de maïs
½ dl de jus de pommes
50 g de sucre
1 sachet de sucre vanillé

Préparation

Dénoyauter les **cerises** en récupérant le **jus** qui coule lors de cette étape. Mélanger le jus avec la **fécule de maïs** et le **jus de pommes**. Faire cuire les **cerises** et le **sucre** en remuant. Ajouter le mélange de jus et fécule de maïs puis porter à nouveau à ébullition. Remplir à ras bord les bocaux rincés à l'eau bouillante et les fermer ou déguster immédiatement la compote!

Cette compote se marie bien avec de la crème ou de la glace vanille, du pain perdu ou du riz au lait.

Contact: Zuger Bäuerinnen
zuger-baeuerinnen.ch



Compote de coings

Ingrédients

1 kg de coings

1,5 dl d'eau

150 g de sucre

1 orange

1 gousse de vanille

Préparation

Frotter les **coings** avec un linge, les éplucher et ôter les pépins. Couper en tranches fines et mélanger immédiatement avec le **sucre** et l'**eau** dans une casserole. Éplucher l'**orange** avec un économètre et ajouter les pelures aux coings.

Presser l'**orange** et verser le **jus** dans la casserole. Fendre en deux la **gousse de vanille**, racler les graines et ajouter la gousse et les graines dans la casserole. Laisser infuser le tout pendant 15 min. Mettre un couvercle sur la casserole et faire cuire à cœur pendant 30 min à feu moyen. Laisser refroidir. Retirer les pelures d'orange et la gousse de vanille. Réduire les coings en purée. Porter à nouveau à ébullition et verser chaud dans les bocaux.



Consommer la compote immédiatement ou stériliser les bocaux.

Contact : Association des Paysannes Vaudoises
paysannesvaudoises.ch

Abricots au sirop maison

Ingrédients

1 kg d'abricots pas trop mûrs

1 l d'eau

200 g de sucre

Préparation

Laver les **abricots** et les dénoyauter. Faire bouillir l'**eau** et le **sucre**. Placer les fruits dans des bocaux. Verser dessus le sirop de sucre. Fermer les bocaux de manière étanche.

Stériliser les bocaux au four ou dans une casserole puis laisser refroidir. Les abricots au sirop sont exquis accompagnés d'un peu de double crème. Les abricots se conservent plusieurs mois.

Contact : Association Valaisanne des Paysannes
cbarman@bluewin.ch



La conservation dans l'huile, le vinaigre ou l'alcool

Les aliments peuvent être conservés dans l'huile, car elle isole l'aliment de manière étanche et empêche ainsi toute croissance de microorganismes. Dans l'alcool ou le vinaigre, les microorganismes meurent immédiatement.

Légumes et herbes aromatiques à l'huile

Toutes les huiles de qualité supérieure peuvent être utilisées pour conserver des aliments, p. ex. l'huile de colza, l'huile d'olive ou l'huile de tournesol. Pour pouvoir conserver des aliments tels que le basilic, l'ail des ours, le persil ou la feta, il faut respecter les règles suivantes:

- Tous les ingrédients placés dans le bocal doivent toujours être totalement immergés dans l'huile.
- Les bocaux se conservent quelques mois au frais et à l'abri de la lumière.
- Quand un bocal a été ouvert, il faut le mettre au réfrigérateur.

L'huile s'imprègne bien des arômes des herbes. Toutes les herbes, fraîches ou séchées, se prêtent bien à «l'aromatisation» d'une huile. Mais elles doivent toujours être complètement immergées.

Les fruits à l'alcool

Tandis que l'on conserve les légumes et les herbes dans l'huile, les fruits peuvent être parfaitement préservés dans de l'alcool. L'effet conservateur de l'alcool est encore renforcé par le sucre qui est ajouté lors de la mise en bocaux.

Les cornichons au vinaigre

On peut aussi conserver des aliments dans du vinaigre. Les cornichons en sont un exemple classique. C'est sa forte acidité qui confère au vinaigre ses propriétés de conservation.



Cornichons au vinaigre

Ingrédients

Petits cornichons croquants
½ l d'eau, ½ l de vinaigre
1 CS de condiments pour cornichons au vinaigre
1 CC de sel, 1 CC de sucre

Préparation

Répartir les **cornichons** en couches successives dans les bocaux. Porter à ébullition l'**eau**, le **vinaigre** et les **condiments**. Verser sur les cornichons et fermer les bocaux. Laisser infuser 10 min au bain-marie ou au steamer pendant 20 min à 80° C. Laisser refroidir avant de sortir les bocaux de l'eau ou du steamer.



Contact: Bäuerinnenverband Nidwalden
baeuerinnen-nw.ch

Pesto à l'ail des ours

Ingrédients

50 g d'ail des ours
3 CS de pignons, noix ou amandes, hachés
2 gousses d'ail
50 g de Sbrinz AOP râpé
1 dl d'huile d'olive ou de colza, pressée à froid
1 CC de sel
Poivre à volonté

Préparation

Laver l'**ail des ours**, le sécher en l'essorant puis le couper en lanières. Faire légèrement griller les **pignons de pin**, les **noix** ou les **amandes** dans une petite poêle sans matière grasse. Réduire **tous les ingrédients** en purée. **Saler** et **poivrer**. Remplir de petits bocaux en verre, verser l'**huile** par dessus et fermer. Le pesto se conserve bien au réfrigérateur.

Contact: Bäuerinnenverband Uri
baeuerinnen-uri.ch

Courgettes au curry à l'aigre-doux

1^{er} jour

3 kg de courgettes, épépinées et coupées en dés
1 tasse de rondelles d'oignon
½ tasse de sel

Placer les courgettes dans un grand plat, ajouter le sel et les oignons, bien mélanger et laisser infuser pendant une journée.

2^e jour: sirop

1 l de vinaigre de vin blanc
1 l d'eau
800 g de sucre
3 feuilles de laurier
6 clous de girofle
2 CC de grains de poivre
2 bâtonnets de cannelle
3 CC de graines de moutarde
4 CC de curry

Rincer abondamment **les dés de courgette**.

Porter à ébullition **tous les ingrédients** pour le sirop, puis verser ce dernier sur les morceaux de courgette et laisser infuser une journée.

3^e jour

Séparer le sirop des morceaux de courgette, le porter à nouveau à ébullition et le reverser sur les morceaux de courgette. A nouveau laisser reposer une journée.

4^e jour

Dans une grande casserole, faire cuire les dés de courgette à cœur avec le sirop pendant 5 - 10 min, puis remplir les bocaux alors que la préparation est encore brûlante.

Attendre encore trois semaines avant de consommer les courgettes au curry. On peut aussi utiliser d'autres légumes que les courgettes, par exemple des choux-fleurs, des carottes, etc.

Trucs et astuces pour la mise en conserve

Travailler «à la chaîne»

Lors de la mise en conserve d'aliments, une bonne préparation des éléments est importante: un travail bien organisé est gage de succès. Il faut mettre en place tous les outils, ustensiles et aliments de façon à ce que le processus ne doive pas être interrompu.

Tout nettoyer très soigneusement

Les bocaux, couvercles et rondelles de caoutchouc doivent être nettoyés et rincés très soigneusement à l'avance. Le risque de détérioration peut être diminué si les bocaux sont stérilisés et chauffés juste avant le remplissage.

Assurer une hygiène impeccable

Lorsqu'on met en conserve, il est essentiel de travailler de manière très hygiénique: porter des vêtements et des chaussures propres, se laver préalablement les mains avec du savon et de l'eau chaude, se couvrir la bouche et le nez si on tousse ou on éternue, puis se laver les mains,

s'attacher les cheveux et ôter ses bijoux. La place de travail doit aussi être très propre. Il faut utiliser des linges et des chiffons propres et séparer les planches à découper selon les aliments. Enfin, les fruits et légumes doivent être bien lavés avant leur préparation.

Créer le vide

Si le vide d'air ne se crée pas lorsqu'on stérilise ou lorsqu'on remplit à chaud les pots et les bouteilles, il faut alors consommer le produit immédiatement.

Stocker à l'abri de la lumière

Il faut stocker les conserves dans un endroit frais, sombre et sec, par exemple une cave, un corridor ou un cagibi. La couleur et les arômes des aliments sont mieux préservés dans l'obscurité.

Conserver pendant longtemps

Les conserves remplies à chaud et les confitures se gardent pendant un à deux ans. Dès que le bocal ou la bouteille ont été ouverts, il faut les mettre au réfrigérateur et les consommer rapidement.

Garder la vue d'ensemble du stock

Lorsque le garde-manger se remplit, il est recommandé de lister le stock. Lorsqu'un bocal n'est plus sous vide ou lorsqu'il y a des traces de moisissure, il faut jeter les aliments (au compost).

Choisir le bon bocal

Les bocaux avec couvercle à vis vont bien pour les confitures et le chutney. Pour les conserves remplies à chaud, les bocaux avec un couvercle en verre, une rondelle de caoutchouc et un étrier ou des clips en métal (Weck) sont les plus adéquats. Pour tester leur étanchéité, il suffit de les remplir avec de l'eau, de les refermer et de les retourner pour voir si le couvercle fuit.

La conservation ne connaît pas de limites

La conservation ne se limite pas aux confitures, chutneys et compotes: on peut aussi faire sécher les fruits, les légumes, les herbes aromatiques et les fleurs, ou faire fermenter le chou (pour obtenir de la choucroute). Certaines fleurs peuvent même être cristallisées pour décorer des desserts.



Sucré, salé, aigre-doux ...: devenez incollable sur les conserves, et testez les délicieuses recettes des paysannes suisses à chaque saison.

Édition/diffusion

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

Photos

LID

istockphoto.com, p. 1, 6, 8, 13, 17, 19, 22, 25, 37, 47

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

