

Paysannes
& paysans
suisses

Le Brunch suisse.



Pour vous.

Les paysannes suisses vous invitent au Brunch!

Le Brunch à la ferme du 1^{er} Août est devenu, au fil des ans, une véritable tradition culinaire et culturelle! Et le succès continue, puisque chaque année quelque 150 000 personnes répondent à l'invitation des paysannes suisses qui leur proposent de célébrer la Fête nationale à la ferme et découvrir, dans une ambiance festive et conviviale, les nombreuses spécialités du terroir, savoureuses et authentiques.

Dans cette mini-brochure, les paysannes de chaque canton partagent avec vous la passion de leur métier en proposant quelques-unes de leurs recettes traditionnelles, simples à réaliser et susceptibles d'accompagner, tout au long de l'année, les réunions de famille ou d'amis.

Saisonnalité, proximité et fraîcheur: le choix de cuisiner des denrées alimentaires de proximité constitue non seulement un soutien aux familles paysannes et aux régions rurales mais favorise aussi la durabilité.

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	Petits pains aux carottes	6	OW	Frappé aux framboises	34
AI	Quiche au fromage « Grand-mère »	8	SG	Du maïs salé ou sucré !	36
AR	Galettes à la cannelle	10	SH	Muffins piquants	38
BE	Rösti au lard	12	SO	Petits pains « Brunch à la ferme du 1 ^{er} Août »	40
BL/BS	Pain de fête aux noix	14	SZ	Yogourt fait maison	42
FR	Tresse sucrée du dimanche	16	TG	Petits pains aux fruits	44
FR	Tartare de Gruyère AOP	18	TI	Quenelles aux orties à la tessinoise	46
GE	Omelette aux cardons épineux genevois (AOP)	20	UR	Birchermüesli de Gurtnellen	48
GL	Croûtes au Zibu	22	VD	Taillé de Goumoëns	50
GR	Crumble aux baies	24	VS	Tisane aux herbes	52
JU	« Nutellina »	26	VS	Confiture d'abricots à la lavande	54
LU	Confiture de framboises et de pommes du Seetal	28	ZG	Mini-escargots piquants	56
NE	Sirop de fleurs de sureau	30	ZH	Birchermüesli aux fruits frais	58
NW	Œufs farcis	32			

Petits pains aux carottes

Ingrédients

800 g de farine paysanne ou mi-blanche

200 g de carottes, râpées finement

1 CS de sel

50 g de beurre mou, coupé en morceaux

5,5 dl de lait

30 g de levure fraîche

Préparation

Verser la **farine** et les **carottes** dans un récipient. Former un puits. Disposer le **sel** et le **beurre** sur les bords. Dissoudre la **levure** dans le **lait** tiède. Pétrir la masse jusqu'à l'obtention d'une masse souple qui laisse apparaître de petits trous lorsqu'on la coupe. Laisser reposer la pâte jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.

Diviser la pâte en portions de 80 g et former des petits pains allongés. Laisser reposer à couvert pendant 20 min. Mettre au four préchauffé à 200° C pendant 20 à 25 min.

Contact: Aargauer Landfrauenverband
landfrauen-ag.ch



Quiche au fromage « Grand-mère »

Pour une plaque à gâteau de 28 à 32 cm de Ø

Pâte

300 g de farine paysanne ou mi-blanche
1 CC de sel
1,5 dl d'eau
½ cube de levure fraîche

Garniture

200 g de fromage Appenzeller® râpé
100 g de lardons
150 g d'oignons coupés en lanières
1,5 dl de crème
2 œufs
anis à volonté, sel, poivre, paprika et muscade
beurre à rôtir

Préparation

Mélanger la **farine** et le **sel**. Diluer la **levure** dans un peu **d'eau** tiède. Verser le liquide sur la farine. Pétrir la pâte, former une boule et l'aplatir au rouleau à pâte, fonder la plaque. Laisser reposer à couvert pendant 30 min



et piquer à la fourchette. Faire dorer les **lardons** dans le beurre à rôtir, ajouter les **oignons**, étuver brièvement et mouiller avec un peu de **crème**. Laisser refroidir. Mélanger les **œufs** et la crème, ajouter le fromage et le mélange d'oignons et de lardons. Assaisonner puis verser la masse sur la pâte. Mettre au four préchauffé à 200° C et faire cuire pendant 30 min. Servir tiède.

Contact: Bäuerinnenverband Appenzell Innerrhoden
baeuerin.ch

Galettes à la cannelle

Pâte à tarte

150 g de farine
un peu de sel
50 g de beurre froid
4 - 5 CS d'eau froide

Garniture

200 g de farine, 1 sachet de levure chimique
200 g de sucre
2 CS de cannelle
1 CS de cacao
1 CC de poudre de clous de girofle
1 CS d'épices pour pain aux poires
2 dl de crème ménagère
2 gros œufs
un peu de confiture de cranberries

Préparation

Pâte : Mettre la **farine** dans un saladier et ajouter un peu de **sel** et le **beurre froid**, pétrir jusqu'à ce que la masse soit uniformément fine. Former un puit, y verser l'**eau froide** puis pétrir rapidement la pâte. Couvrir et laisser reposer au froid pendant au moins 30 min.



Garniture : Tamiser la **farine** dans un saladier, tamiser également la **poudre à lever**, la **cannelle**, le **cacao**, la **poudre de clous de girofle** et les **épices pour pain aux poires**. Couvrir le saladier et secouer. Mélanger la **crème** et les **œufs** puis verser sur la masse sèche, secouer à nouveau. Abaisser la pâte à tarte, étaler la **confiture** sur le fond, garnir avec la masse. Cuire 35 min dans un four préchauffé à 170° C, chaleur voûte et sole.

Contact : Landfrauenvereinigung Appenzell Ausserrhoden
landfrauen-ar.ch

Rösti au lard

Recette pour env. 4 personnes

Ingrédients

200 g de lard cuit ou de bacon

50 g de beurre ou crème à rôtir

800 g de pommes de terre à chair farineuse
sel

Préparation

Faire dorer le **lard** brièvement dans le **beurre à rôtir**. Peler puis râper les **pommes de terre**, **saler** et ajouter au lard. Cuire à petit feu. Retourner les rösti à l'aide d'une grande assiette, ajouter le beurre à rôtir restant. Poursuivre la cuisson jusqu'à l'obtention d'une belle croûte dorée.

Déposer délicatement les rösti sur une assiette préchauffée.

Astuces : Utiliser des pommes de terre cuites la veille – à chair ferme.



Pain de fête aux noix

Ingrédients

500 g de farine mi-blanche
300 g de farine d'épeautre complète
100 g de farine de seigle
100 g de farine aux cinq céréales
20 g de levure fraîche émiettée
2 dl de lait
4,5 dl d'eau
1 CS de sel
160 g de cerneaux de noix, hachés grossièrement

Préparation

Mettre les différentes sortes de **farine** dans un récipient, bien mélanger et faire un puits. Dissoudre la **levure** avec le mélange **lait-eau** tiède dans le puits, former une bouillie fine, saupoudrer d'un peu de farine. Laisser reposer jusqu'à ce que le levain ait doublé de volume.

Ajouter le **sel** (le sel ne doit pas être en contact avec la levure). Pétrir pour obtenir une pâte souple et lisse. Ajouter les **cerneaux de noix**. Laisser lever du double de volume.



Pétrir brièvement avant de partager la pâte en morceaux d'env. 300 g. Former des pains, laisser reposer encore 30 min, entailler la surface. Mettre au four préchauffé à 220° C et faire cuire 25 à 30 min puis baisser la température à 200° C et poursuivre la cuisson encore 25 à 30 min. Supprimer les noix pour obtenir un pain « de tous les jours ».

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

Tresse sucrée du dimanche

Ingrédients

1 kg de farine à tresse ou farine bise
100 g de beurre ramolli
1 CS de sel
4 CS de sucre
5 dl de lait tiède
1 œuf
40 g de levure fraîche émiettée
150 g de raisins secs ou sultanes
50 g de sucre glace
2 CS d'eau froide

Préparation

Préparer une pâte levée (page 40). Ajouter les **raisins secs**. Couvrir d'un film alimentaire et laisser doubler de volume à température ambiante. Façonner deux ou trois tresses. Déposer sur une plaque, couvrir et laisser lever encore 30 min.

Cuire durant 40 à 45 min dans le four préchauffé à 180° C. Délayer le **sucre glace** dans l'**eau froide** et badigeonner la tresse encore chaude.



Astuces : Façonner des petits pains et faire cuire pendant 20 à 25 min.

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

Tartare de Gruyère AOP

Ingrédients

500 g de Gruyère AOP salé passé à la râpe à rösti
250 g de séré mi-gras
Persil et ciboulette (ou évent. 1 fromage frais aux herbes)
4 CS de mayonnaise
10 cornichons hachés
1 oignon haché fin
poivre
1 paquet de pain toast (évent. complet)

Préparation

Mélanger le **tout** jusqu'à l'obtention d'une masse compacte. Toaster le **pain** au four. Tartiner la **masse** en couches de ½ cm, couper en petits carrés. La masse peut se garder quelques jours au frigo.

Le Gruyère AOP, fromage à pâte dure par excellence, est produit uniquement dans des cuves en cuivre. Il est fabriqué avec du lait cru suisse provenant de vaches nourries exclusivement de fourrages naturels (herbe en été et



foin en hiver) et sans aucun additif ni ensilage. Les zones de production du Gruyère AOP se situent dans les cantons de Fribourg, Vaud, Neuchâtel et du Jura, dans les districts de Courtelary, La Neuveville et Moutier ainsi que dans quelques communes limitrophes du canton de Berne.

Contact : Association Fribourgeoise des Paysannes
paysannesfribourgeoises.ch

Omelette aux cardons épineux genevois AOP

Recette pour 3 à 4 personnes

Ingrédients

1 CS de farine

6 œufs frais

Sel et poivre (selon les goûts)

4 CS de fines herbes ciselées (persil, ciboulette, basilic, thym)

500 g de Cardons épineux genevois AOP égouttés (frais ou en bocal)

25 g de beurre

Préparation

Dans un saladier, mettre la **farine** et un **œuf** entier. A l'aide d'un batteur, d'une fourchette ou d'un fouet, battre l'ensemble jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Incorporer les œufs les uns après les autres, afin d'éviter les grumeaux.

Ajouter le **sel**, le **poivre** et les **fines herbes**, puis les **cardons**, mélanger délicatement le tout. Faire fondre 25 g de **beurre** dans une



grande poêle. Verser la préparation. Laisser cuire quelques min. Dès qu'elle est prise (coagulation), la retourner pour la cuire sur l'autre face pendant 2 ou 3 min, le temps de la faire dorer. Servir l'omelette très chaude, accompagnée ou non d'une salade!

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

Croûtes au Zibu

Recette pour env. 4 personnes

Ingrédients

160 g de Zibu (ou Zigerbutter de Glaris)
8 tranches de pain toast
garnitures à choix : viande séchée, œufs, radis, cornichons, tomates, abricots, fruits séchés, noix, fines herbes, etc.

Préparation

Sortir le **Zibu** du réfrigérateur 2 h avant le début de la préparation. Toaster légèrement les **tranches de pain**, laisser refroidir et couper en diagonale de manière à former des triangles. Tartiner de Zibu. Décorez les tranches en donnant libre jeu à votre créativité ! Remplir une poche à douille du Zibu restant et garnir les tranches.

A défaut de Zibu, spécialité à base de beurre des montagnes glaronnaises et de Schabziger, utiliser du fromage à tartiner corsé.

Contact : Glarner Bäuerinnen- und Landfrauenvereinigung
bvgl.ch



Crumble aux baies

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

Crumble

60 g d'amandes mondées, moulues

30 g de sucre

20 g de beurre, fondu et refroidi

Pâte

125 g de beurre ramolli

100 g de sucre

1 pincée de sel

2 œufs

200 g de farine

1 CC de poudre à lever

1 dl de lait

350 g de baies mélangées

Préparation

Dans un récipient, mélanger les **amandes**, le **sucre** et le **beurre**. Travailler la pâte avec les mains pour obtenir des grumeaux. Réserver. Battre en mousse le **beurre**, ajouter le **sucre**, le **sel** et les **œufs**. Mélanger la **farine** et la **poudre à lever**, tamiser sur l'appareil. Ajouter le **lait**.



Mélanger soigneusement et verser dans le moule. Disposer les **baies** sur la pâte et parsemer de crumble. Mettre au four préchauffé à 200° C et faire cuire 50 à 55 min.

Astuces : Pour obtenir 24 parts, doublez les quantités et utilisez la grande plaque. Le temps de cuisson sera alors de 40 min !

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

« Nutellina »

Ingrédients

200 g de noisettes moulues
3,5 dl de lait entier
50 g de lait en poudre
30 g de miel
50 g de beurre
150 g de chocolat au lait
150 g de chocolat noir

Préparation

Déposer les **noisettes** sur une plaque recouverte d'un papier sulfurisé et enfourner à 150° C pendant 10 min, laisser refroidir. Faire bouillir dans une casserole le **lait**, le **lait en poudre**, le **miel** et le **beurre** et bien mélanger. Stopper la cuisson et ajouter au mélange le **chocolat** cassé en morceaux puis lisser la masse. Ecraser les noisettes dans un mortier jusqu'à l'obtention d'une pâte fine ou utiliser un moulin à condiments.

Ajouter les noisettes au mélange de lait chocolaté. Fouetter et réserver au frais jusqu'à ce que la pâte commence à se solidifier.



Mixer quelques secondes et verser la masse homogène dans de petits pots. Cette pâte à tartiner se conserve quelques jours au réfrigérateur. Les pots se prêtent aussi à la congélation.

Contact : Association des Paysannes Jurassiennes
agrijura.ch/apj

Confiture de framboises et de pommes du Seetal au steamer

Ingrédients

700 g de framboises
300 g de pommes pelées, coupées en tranches
800 g de sucre gélifiant ou
800 g de sucre et 1 paquet d'agent gélifiant

Préparation

Poser les couvercles et les pots de confiture propres sur la grille perforée du steamer et cuire pendant 20 min à 100° C. Mélanger les **ingrédients** et les réduire en purée. Remplir les pots avec la purée de fruits froide, jusqu'à ½ cm en dessous du bord. Bien fermer les pots.

Les poser sur la grille perforée du steamer. Cuire pendant 30 min à 100° C. Ouvrir la porte du steamer et laisser les pots refroidir dans le steamer.



Astuces : Veiller à utiliser la quantité exacte de sucre et à réduire tous les fruits en purée. La recette fonctionne aussi avec des fraises, des mûres, ou un mélange des trois baies. Il est bien sûr aussi possible de faire une confiture de framboises délicieuse, en procédant de façon classique, dans une casserole.

Contact : Luzerner Bäuerinnen- und Bauernverband
luzernerbauern.ch/verband/baewerinnen

Sirop de fleurs de sureau

Ingrédients

10 belles ombelles de sureau
1 l eau bouillante
1 kg sucre
20 g acide citrique
1 citron

Instruction

Secouer les **ombelles** afin que les insectes tombent. Les mettre dans une grande terrine. Verser l'**eau** bouillante sur les ombelles. Ajouter le **sucre**, l'**acide citrique** et le **citron** couper en rondelles. Remuer jusqu'à dissolution complète.

Couvrir d'un linge propre et laisser reposer 2 jours à température ambiante. Remuer de temps en temps. Filtrer et porter à ébullition puis verser le sirop chaud dans des bouteilles propres et stérilisées

Contact : Union des Paysannes Neuchâteloises
paysannes-neuchateloises.ch



Œufs farcis

Ingrédients

4 œufs
60 g de séré
2 CS de mayonnaise
1 CC de moutarde douce paprika, poivre et sel

Préparation

Faire cuire les **œufs** dans l'eau bouillante pendant 8 à 10 min. Laisser refroidir. Peler les œufs et les couper en deux dans le sens de la longueur. Retirer délicatement les jaunes. Dans un bol, à l'aide d'un mixeur plongeur, réduire les jaunes en purée avec le **séré**, la **mayonnaise** et la **moutarde**. **Saler et épicer**.

Mettre la masse dans une poche à douille et farcir chaque demi-œuf. Saupoudrer de **paprika** et garnir de **roquette** ou de **cresson**.



Frappé aux framboises

Ingrédients

500 g de yogourt nature, froid
5 dl de lait froid
300 g de framboises
2 boules de glace à la vanille
mélisse citronnée

Préparation

Mixer **tous les ingrédients** dans un robot ménager. Verser le frappé dans des verres et décorer avec des **framboises**, de la **mélisse citronnée** ou d'autres herbes.

Contact: Landfrauenverband Obwalden
landfrauen-ow.ch



Du maïs salé ou sucré!

Ingrédients pour env. 4 personnes

500 g de Rheintaler Ribelmais AOP

1 CS de sel

5 dl de lait bouillant

huile de colza

40 g de beurre

Le Rheintaler Ribelmais AOP est aujourd'hui un véritable symbole culinaire, présent dans tous les brunchs de fête de la vallée du Rhin.

Préparation

Mélanger le **maïs** et le **sel**. Porter à ébullition le **lait**, en arroser la **semoule** et mélanger. Laisser reposer au moins 3 h. Faire chauffer de l'**huile de colza** dans une grande poêle puis mettre le maïs et le griller à petit feu en remuant souvent avec une spatule jusqu'à formation de petits grumeaux de couleur dorée.

Couvrir de temps en temps la poêle afin qu'ils restent humides. Ajouter des morceaux de **beurre** pendant la cuisson, remuer avec la spatule pour former des morceaux.



Ajouter encore 1 dl de **lait** et poursuivre la cuisson jusqu'à absorption du liquide.

Astuces : Le Rheintaler Ribelmais AOP se déguste avec du sucré, par exemple un yogourt nature ou une compote de fruits, ou avec du salé, accompagné de viande hachée.

Contact : Kantonaler Bäuerinnenverband St. Gallen
baeuerinnen.ch

Muffins piquants

Ingrédients

500 g de farine
120 g de beurre ramolli
1,5 CC de sel
4 œufs
30 g de levure fraîche émiettée
2,5 dl de lait tiède
200 g de lardons légèrement dorés, refroidis
20 g de fines herbes ciselées
100 g de cerneaux de noix finement moulus

Préparation

Dans un saladier, mélanger **les ingrédients** pour la pâte puis pétrir. Ajouter les **lardons**, les **fines herbes** et les **noix**.

Graisser les moules à muffins puis les remplir à moitié. Laisser doubler de volume. Enfourner une vingtaine de min à 180° C - 200° C.



Astuces Kouglof sucré : Ajouter seulement une pincée de sel et remplacer les ingrédients par 120 g de sucre, 1 sachet de sucre vanillé et 160 g de raisins secs ou sultanines. Cuire sur la grille inférieure du four à 200° C pendant environ 45 min.

Contact : Verband Schaffhauser Landfrauen
landfrauen-sh.ch

Petits pains « Brunch à la ferme du 1^{er} Août »

Ingrédients

500 g de farine mi-blanche

½ CS sel

½ CS de sucre

40 g de beurre mou, coupé en morceaux

15 g de levure fraîche émietlée

2,5 dl de lait

Préparation

Verser la **farine** dans un récipient. Former un puits. Mettre le **sel**, le **sucre** et le **beurre** sur les bords. Dissoudre la **levure** dans le **lait** tiède. Pétrir la masse jusqu'à l'obtention d'une masse souple qui, en la coupant, laisse apparaître des petits trous.

Laisser reposer la pâte jusqu'à ce qu'elle ait doublé. Diviser la pâte en portions de 80 g, former des petits pains. Laisser reposer à couvert pendant 20 min.



Badigeonner les petits pains avec un mélange de jaune d'œuf et de lait, faire une entaille en forme de croix suisse. Mettre immédiatement au four préchauffé à 200° C pendant 20 à 25 min. Laisser refroidir sur une grille.

Contact : Solothurnischer Bäuerinnen- und Landfrauenverband
soblv.ch

Yogourt fait maison

Ingrédients

1 litre de lait
1 CS de lait en poudre
2 CS de yogourt nature

Préparation

Diluer le **lait en poudre** dans le **lait**, laisser reposer. Chauffer le lait à 90° C, remuer. Nettoyer et préchauffer les pots en verre. Préparer une couverture ou un sac isolant pour maintenir les yogourts au chaud.

Une fois la température atteinte, retirer la poêle du feu, baisser la température à 45° C en plongeant la poêle dans un bain-marie froid. Ajouter immédiatement le **yogourt nature**, verser le mélange dans les pots préchauffés. Maintenir à une température de 40° C pendant env. 5 h. Une fois le processus de fermentation achevé, mettre au réfrigérateur.



Astuces : Ajouter des baies ou autres fruits frais. Le yogourt doit alors être consommé très rapidement. Ajouter des noisettes ou de la poudre à café soluble permet d'obtenir de délicieux yogourts aux noisettes ou au moka.

Contact : Schwyzer Bäuerinnenvereinigung
baeuerinnen-sz.ch

Petits pains aux fruits

Ingrédients

500 g de farine mi-blanche
400 g de farine d'épeautre complète
100 g de farine de seigle
1 CS sel, 30 g de levure fraîche émiettée
6,5 dl d'eau
100 g de poires sèches, émincées finement
100 g de pommes sèches, émincées finement
100 g de pruneaux secs, émincés finement
100 g d'abricots secs, émincés finement
100 g de raisins secs ou de sultanines
100 g de cerneaux de noix et noisettes hachées

Préparation

Mettre la **farine** dans un récipient, faire un puits. Déposer le **sel** sur les bords. Ajouter la **levure** émiettée. Verser un peu d'**eau** tiède dans le puits et former une bouillie fine, saupoudrer d'un peu de farine. Laisser reposer jusqu'à ce que le levain ait doublé de volume. Mélanger avec la farine, pétrir en une pâte souple et lisse. Ajouter à la fin les **fruits** ainsi que les **noix** et finir le pétrissage.



Laisser lever à température ambiante au double du volume. Pétrir une dernière fois avant de façonner des petits pains ronds. Laisser reposer à couvert pendant 20 min. Mettre au four préchauffé à 200° C et faire cuire 20 à 25 min.

Contact: Thurgauer Landfrauenverband
landfrauen-tg.ch

Quenelles aux orties à la tessinoise

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

200 g de feuilles de jeunes pousses d'orties
1 oignon
1 gousse d'ail
poivre du Val Maggia, vin blanc, sel, bouillon
4 petites pommes de terre
400 g de sérac ou de ricotta
3 œufs
200 g de farine
100 g de Fromage d'alpage tessinois AOP râpé

Préparation

Cueillir les **orties** avec des gants, laver et couper les feuilles en lanières. Eplucher et hacher l'**oignon** et l'**ail**, faire revenir dans un peu de **beurre**. Ajouter les orties, **poivrer**. Déglacer au **vin blanc**, mouiller avec le **bouillon**, bien remuer. Laisser mijoter à petit feu. Eplucher les **potatoes** et les couper en dés. Cuire à l'eau salée jusqu'à ramollissement, égoutter. Passer les pommes de terre au presse-purée. Incorporer le **sérac**, les **œufs**, les **orties** égouttées



ainsi que la **farine**, le **fromage râpé** et le **sel**. Adapter la quantité de farine, si nécessaire, pour obtenir une pâte plutôt ferme. Mélanger vivement. A l'aide de deux cuillères à café, former des petites quenelles. Laisser frémir dans de l'eau salée. Quand les quenelles remontent à la surface, elles sont cuites. Les sortir aussitôt à l'aide d'une écumoire, bien les égoutter et les saupoudrer de **fromage** et d'un peu de poivre. Servir immédiatement ou faire gratiner au four.

Contact : Associazione Donne Contadine Ticinesi
donnecontadineti.jimdo.com

Birchermüesli de Gurtnellen

Ingrédients

500 g de flocons d'avoine
200 g de flocons de 5 céréales
50 g de cerneaux de noix, hachés grossièrement
50 g de noisettes, hachées grossièrement
50 g graines de tournesol
100 g de fruits secs et frais émincés
(pommes, pruneaux, abricots, fraises ...)
50 g de raisins secs ou de sultanines
20 g de beurre à rôtir
100 g de Birnel (concentré de poires)
1 sachet de sucre vanillé
½ CC de sel

Préparation

Mélanger les **flocons de céréales**, les **noix** et les **graines de tournesol**. Les répartir sur une ou deux plaques de cuisson. Faire dorer pendant 10 min à 150° C (chaleur tournante). Ajouter le mélange aux **raisins secs**. Faire chauffer le **beurre à rôtir**. Incorporer le **Birnel**, le **sucre vanillé** et le **sel**. Verser sur le mélange de flocons et bien remuer. Laisser refroidir.



Astuces : Ajouter quelques graines de sésame ou remplacer les graines de tournesol par 50 g de sésame.

Contact : Bäuerinnenverband Uri
baeuerinnen-uri.ch

Taillé de Goumoëns

La recette est pour une plaque de 28 cm de Ø.

Pâte

500 g de farine blanche

1 CC de sel

zeste d'un citron non traité (à volonté)

2,5 dl de lait

5 CS de sucre

100 g de beurre coupé en petits morceaux

1 œuf

½ cube de levure fraîche émiettée

Garniture

2,5 - 3 dl de crème double (45%)

4 - 5 CS de sucre

Préparation

Mélanger la **farine**, le **sel** et le **zeste de citron**. Faire tiédir le **lait**, le **sucre** et le **beurre** à 34° C, ajouter l'**œuf** et remuer. Diluer la **levure émiettée** dans le lait. Verser doucement sur la **farine**. Travailler tous les ingrédients rapidement en une pâte souple. Si nécessaire, ajouter un peu de farine. Etaler la pâte sur une plaque chemisée de papier sulfurisé puis la mettre



dans un endroit à l'abri des courants. Laisser lever 1 à 2 h. Une fois la pâte bien levée, tailler des losanges avec un couteau, y faire des trous avec le doigt. Garnir le Taillé avec ⅓ de la **crème double sucrée**. Cuire au four préchauffé à 150° C pendant 20 min puis augmenter la température à 180° C durant 10 min. Sortir le gâteau du four, découper légèrement les losanges et badigeonner avec la crème double restante. Découper le gâteau en suivant les losanges.

Contact : Association des Paysannes Vaudoises
paysannesvaudoises.ch

Tisane aux herbes

Ingrédients (pour plusieurs tasses)

20 g de menthe orange ou menthe poivrée

10 g de verveine ou de mélisse citronnée

10 g de fleurs de sureau

5 g de fleurs de rose

5 g de bleuets

Préparation

Faire chauffer de l'eau. Dans une théière préchauffée, mettre une cuillère à café de **tisanes** par tasse. Ajouter l'eau bouillante et laisser infuser 5 à 10 min.

Astuces: Tripler les quantités pour les herbes fraîches. Préparer un thé glacé en ajoutant un verre de jus de pomme et des glaçons.

Contact: Bäuerinnenvereinigung Oberwallis
oberwalliser-bauern.ch/baeuerinnen



Confiture d'abricots à la lavande

Ingrédients

1 kg d'abricots
1 CS de jus de citron
500 g de sucre gélifiant
2 CC de fleurs de lavande

Préparation

Nettoyer soigneusement les pots et les couvercles. Les préchauffer dans une grande casserole d'eau chaude.

Mélanger les **abricots**, le **sucré** et le **jus de citron**, réduire en purée. Mettre la confiture dans une casserole et porter à ébullition. Ajouter la **lavande** et poursuivre la cuisson à petits bouillons pendant 3 min. Pour vérifier si la confiture est suffisamment gélifiée, mettre une cuillère à soupe de gelée dans une assiette et laisser refroidir au réfrigérateur pendant une minute. Lorsque la gelée a la consistance souhaitée, remplir immédiatement les pots et les fermer. Retourner les pots pendant 5 min sur le couvercle.



Astuces : Ne jamais cuire plus de 1,5 kg de fruits par casserole.

Contact : cbarman@bluewin.ch

Mini-escargots piquants

Pâte

500 g de farine à tresse ou mi-blanche

60 g de beurre fondu et refroidi

½ CS de sel

2,5 dl de lait tiède

20 g de levure fraîche

Farce

1 petit verre de pesto aux tomates

vin blanc

250 g de lanières de lard ou de jambon

40 g d'herbes fraîches (thym, romarin, basilic)

Mousse

1 pomme

50 g de mayonnaise

100 g de séré

3 CC de curry doux

poivre blanc

Préparation

Préparer une **pâte levée**. Partager la pâte en deux et aplatir au rouleau pour former deux rectangles. Si la consistance du **pesto** est trop épaisse, ajouter un peu de **vin de blanc**. Répartir



le pesto sur la pâte, garnir de **lanières de lard** ou de **jambon**. Rouler les rectangles en forme de boudin. Découper des tranches, les déposer sur une plaque et aplatir légèrement. Laisser reposer env. 20 min. Faire cuire les escargots au milieu du four préchauffé durant 20 à 25 min. Eplucher la **pomme** et découper en morceaux. Mélanger avec les **autres ingrédients** et réduire en purée.

Contact: Zuger Bäuerinnen
zuger-baeuerinnen.ch

Birchermüesli aux fruits frais

Ingrédients pour env. 4 personnes

6 CS de mélange de muesli fait maison (p. 48)
ou flocons d'avoine
6 CS de lait
6 CS de yogourt nature
1 citron
6 pommes non pelées
300 g de baies
2 CS de noix ou noisettes hachées grossièrement
1 dl de crème chantilly

Préparation

Laisser brièvement ramollir le **mélange de muesli** dans le **lait**. Incorporer le **yogourt** et le **jus du citron**. Râper les **pommes** à l'aide d'une râpe à bircher. Ajouter les pommes râpées, les **baies** et les **noix hachées**. Incorporer délicatement la **crème chantilly**. Le mélange de muesli fait maison (p. 48) contient des fruits secs et du concentré de poires. Il n'est donc pas nécessaire de rajouter du sucre.

Contact: Zürcher Landfrauenvereinigung
landfrauen-zh.ch



27 recettes des paysannes et femmes rurales suisses de tous les cantons !

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

LID

istockphoto.com, p. 1, 10, 19, 27, 31

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

