



**Paysannes
& paysans**
suisses

Voyage culinaire au fil des saisons

Du champ à l'assiette.

Aperçu par saison

Informations sur l'agriculture

06

14

22

30

Recettes de saison

08

16

24

32

Entrée

Soupe aux orties

Soupe froide aux radis

Soupe aux champignons

Salade d'endives
aux poires

Plat principal

Risotto aux
asperges vertes

Quiche tomate-courgette

Pâtes au chou kale
et haricots blancs

Macaronis du chalet
au fromage de montagne
et au lard

Dessert

Cholermues
(pancake suisse) et
compote de rhubarbe

Glace à la framboise
(sans sorbetière)

Tarte aux coings et au séré

Gâteau aux poires

Boisson

Sirop d'herbes
printanières

Milkshake
melon-menthe

Jus de pomme chaud

Lait chaud au tilleul

Voyage culinaire

12

... au Tessin

20

... en Suisse romande

28

... dans les Grisons

36

... en Suisse alémanique

Paysannes
& paysans
suisses

D'ici.

Pour
vous.

La Suisse produit des
céréales sur une surface
plus de deux fois plus
grande que le Léman.

Local et de saison

Bon pour vous. Respecter les saisons, c'est choisir des produits frais et variés. Si l'offre des supermarchés varie peu sur l'année, faire vos achats à la ferme ou au marché, ou vous faire livrer des paniers de la ferme permet de découvrir sans cesse de nouvelles saveurs.

Bon pour les paysannes et les paysans. Nos paysannes et paysans travaillent avec passion en toute saison et par tous les temps. En achetant leurs produits, vous valorisez leur travail et assurez leur avenir. Quant à eux, ils vous garantissent une alimentation saine et équilibrée. Tout le monde est gagnant!

Bon pour l'environnement. Les produits suisses ne traversent pas la moitié de la planète en avion avant d'atterrir dans votre assiette. Les courtes distances de transport permettent de faire l'économie de longs stockages et de serres chauffées, ce qui compte dans la réduction des émissions de CO₂. Les exploitations agricoles veillent en outre à la santé des sols, soutiennent la biodiversité et s'engagent pour la protection du paysage.

D'ici. Pour vous.



Informations sur l'agriculture

Quels travaux réalisent les familles paysannes au printemps? Que trouve-t-on dans les magasins de ferme ou au marché en été et en automne? En hiver, les champs sont-ils vraiment en jachère? Découvrez le cycle annuel de l'agriculture.



Recettes de saison

Retrouvez une entrée, un plat principal, un dessert et une boisson pour chaque saison. Laissez-vous inspirer et attrapez la spatule par le manche!



Spécialités régionales

Découvrez des recettes authentiques, des branches d'exploitation typiques et des exploitations agricoles engagées du Tessin, de la Suisse romande, des Grisons et de la Suisse alémanique.

Printemps



Herbes aromatiques

	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Aoû	Sep	Oct	Nov	Déc
Ail des ours			●	●								
Aneth						●	●	●	●			
Basilic					●	●	●	●	●			
Camomille						●	●	●	●			
Ciboulette					●	●	●	●	●			
Coriandre					●	●	●	●	●			
Cresson			●	●	●	●	●	●	●			
Cynorhodon									●	●	●	
Estragon					●	●	●	●	●			
Gingembre									●	●	●	●
Livèche					●	●	●	●				
Marjolaine								●	●			
Mélisse						●	●	●				
Menthe							●	●	●			
Monarde							●	●	●			
Origan						●	●	●	●			
Persil					●	●	●	●	●		●	●
Pourpier	●	●	●	●						●	●	●
Romarin					●	●	●	●	●			
Safran										●	●	
Sauge				●	●	●	●	●	●	●	●	
Sureau									●	●		

● Période de récolte

La récolte peut être prolongée par des cultures protégées.

Mettez le printemps en conserve

Au printemps, la nature se réveille, offrant nombre de trésors comestibles. Les jeunes pousses, les plantes sauvages et les herbes aromatiques éclosent à tout va. En plus d'être délicieuses, elles sont riches en nutriments, en vitamines, en substances amères et en antioxydants.

Ortie, ail des ours, dent-de-lion ou sureau: la nature printanière constitue un véritable garde-manger et une pharmacie juste devant votre porte.



Des applications comme «Flora Incognita» vous aident à éviter les confusions et à approfondir vos connaissances sur la flore sauvage.

L'agriculture au printemps

Au printemps, la nature renaît! La nouvelle saison commence pour les agriculteurs et les agricultrices. Partout, les champs sont ameublés, fertilisés et préparés pour recevoir les cultures: céréales, légumes et jeunes plants sont ensuite semés ou mis en terre.

L'étable aussi est pleine de vie: de nombreux animaux ont mis bas et attendent les premières sorties au pâturage. En même temps, on prépare les machines, répare les clôtures et entretient les prairies. Les paysannes et paysans veillent au bon développement et à la protection de leurs cultures.

Le printemps apporte aussi toute sa fraîcheur en cuisine: herbes odorantes, légumes tendres et salades croquantes n'attendent que d'agrémenter vos plats.

D'ici. Pour vous.

Manger local et de saison vous permet de réduire nettement votre empreinte écologique grâce aux courtes distances de transport.



Calendrier des saisons complet





La recette

Soupe aux orties

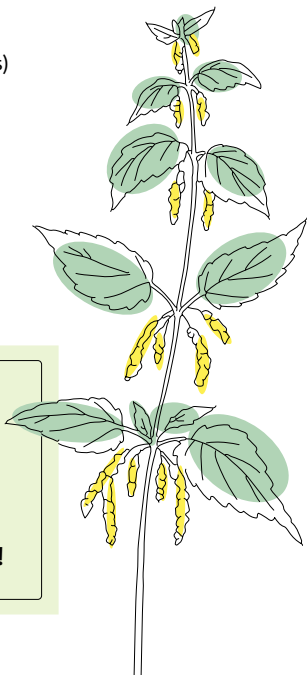
1 poignée de jeunes pousses d'orties
(finement hachées)

400 g de pommes de terre
à chair farineuse (coupées en dés)

5 dl d'eau

3 dl de lait

huile d'olive, beurre à rôtir
ou similaire



Fan de sport?

100 g d'orties contiennent la quantité incroyable de **7 à 8 g de protéines** et **80 mg de magnésium!**



La recette

Risotto aux asperges vertes

600 g d'asperges vertes

320 g de riz pour risotto

100 g de crème entière

60 ml de vin blanc

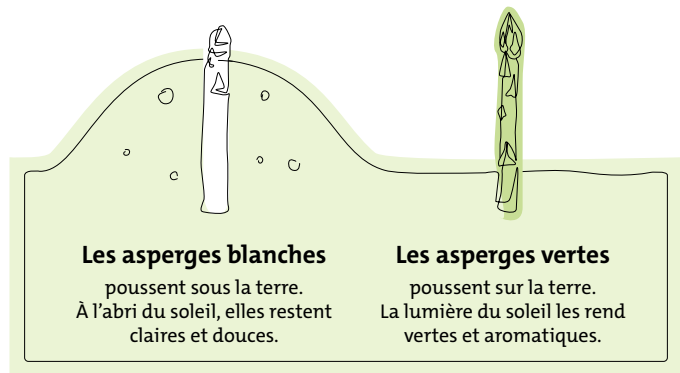
1 échalote (finement hachée)

1 cube de bouillon de légumes

1 gousse d'ail

40 g de Sbrinz

↳ Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi enrouler les asperges dans du lard.





La recette

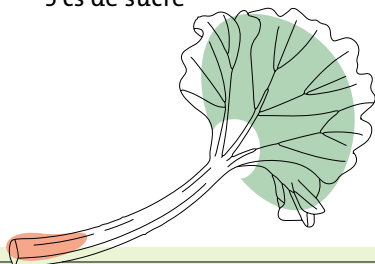
Cholermues (pancake suisse) et compote de rhubarbe

Cholermues

400 g de farine
4 jaunes d'œufs
4,5 dl de mélange
lait-crème (moitié-moitié)
4 blancs d'œufs
(battus en neige)
beurre à rôtir
3 cs de sucre
(pour saupoudrer)

Compote de rhubarbe

800 g de rhubarbe
(pelée et coupée en dés)
2 dl d'eau
5 cs de sucre



Saviez-vous qu'en Suisse, la rhubarbe n'est plus récoltée après le 24 juin (fête de la Saint-Jean)? Cette plante vivace a besoin de se reposer après la récolte pour former à nouveau des tiges robustes au printemps suivant.



La recette

Sirop d'herbes printanières



50 g de fleurs ou de feuilles
d'herbes aromatiques

(p. ex. mélisse, fleurs de sureau,
fleurs de tilleul, menthe poivrée)

1 l d'eau

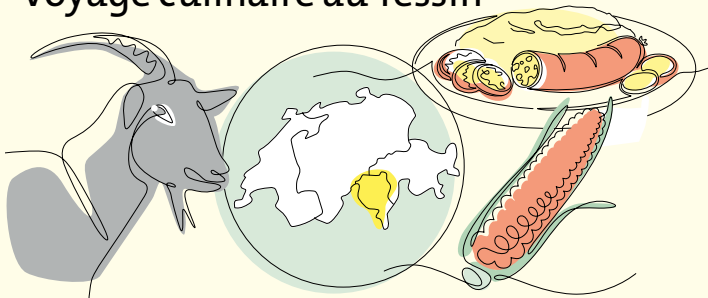
1 kg de sucre

20 g d'acide citrique



Il vaut mieux cueillir les plantes sauvages un peu à l'écart des chemins. Cela permet d'éviter la présence de polluants dus au trafic routier et aux chiens.

Voyage culinaire au Tessin



Le Tessin est aussi varié que ses agricultrices et agriculteurs. Découvrez trois branches d'exploitation typiques de cette région.

Nera Verzasca. Cette vigoureuse chèvre de montagne est surtout répandue dans la Léventine, le Malcantone et le Val Maggia. Elle supporte des températures extrêmes et passe l'été dans la montagne, où elle contribue à limiter l'embroussaillage. La Nera Verzasca est élevée pour la production de lait et de viande.

Rosso del Ticino. Cette variété de maïs presque oubliée a été redécouverte dans les années 1970 par la fondation Pro Specie Rara. Depuis 2004, le Rosso del Ticino pousse principalement dans la plaine de Magadino. Il est surtout cultivé pour la production de polenta.

Luganighe. Cette saucisse à base de porc est traditionnellement assaisonnée d'ail, de poivre, de cannelle et de noix de muscade. Elle est cuite à la poêle ou sur le gril et accompagne à merveille le risotto ou la polenta.



La recette

Polenta et sauce à la sauge

1,2 l de bouillon de viande ou de légumes

100 g de beurre

300 g de polenta fine du Tessin

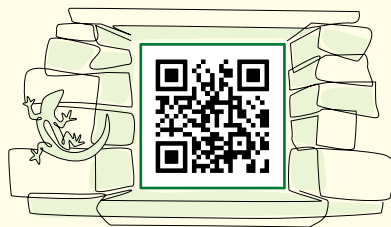
2 bouquets de sauge

100 g de fromage de montagne du Tessin (coupé en petits dés)

2 gousses d'ail

100 g de Sbrinz AOP (fraîchement râpé)

↳ Si vous le souhaitez, vous pouvez servir des luganighe en accompagnement.



Plongez au cœur du Tessin en découvrant les fermes d'Eros, Nicola et Moreno.



12 | 13

Été



Fruits

	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Aoû	Sep	Oct	Nov	Déc
Abricots						●	●	●	●			
Airelles rouges								●	●	●		
Baies d'aronia								●	●			
Baies de goji								●	●	●		
Cerises						●	●					
Coings									●	●	●	
Figues								●	●	●		
Fraises			●	●	●	●	●	●	●	●		
Framboises						●	●	●	●	●		
Groseilles à maquereau						●	●	●	●			
Kiwis	●	●	●	●							●	●
Mini-kiwis									●	●		
Mirabelles							●	●				
Mûres						●	●	●	●	●		
Myrtilles						●	●	●	●			
Nectarines							●	●	●	●		
Pêches							●	●	●	●		
Poires	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Pommes	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Pruneaux							●	●	●			
Raisin								●	●	●		
Raisinets						●	●	●	●			

- Période de récolte
La récolte peut être prolongée par des cultures protégées.
- Disponible en magasin



Calendrier des saisons complet



Préparez votre pique-nique

Manger en plein air met tout de suite de bonne humeur! À l'extérieur, la nourriture a souvent meilleur goût. Des études montrent en effet que nous percevons l'odeur, l'aspect et le goût des aliments de manière beaucoup plus intense dans un bel environnement naturel.

Alors, qu'attendez-vous? Organisez un pique-nique avec votre famille ou vos amis! Demandez à chacun d'apporter quelque chose: des salades croquantes, du pain croustillant, des fruits frais, du thé froid maison ou une sélection de fromages. Un bon repas est aussi là pour renforcer la convivialité.



Que faire en cas de piqûres d'insectes? Le plantain lancéolé est le remède miracle naturel! Il suffit d'en broyer une feuille et de l'appliquer sur la piqûre. Les démangeaisons et l'enflure sont immédiatement soulagées.

L'agriculture en été



Alors que, pour beaucoup, l'été est la saison des vacances, les familles paysannes entrent dans la période exigeante de la fenaison et des récoltes. Les céréales, les légumes et les fruits qui arrivent à maturité sont récoltés à la main ou à l'aide de machines. L'herbe est fauchée, puis séchée ou ensilée pour obtenir le fourrage indispensable aux animaux en hiver.

En montagne débute l'estivage. Les alpagistes conduisent le bétail sur les pâturages d'altitude pour produire du lait et du fromage. Ils contribuent ainsi à l'entretien du paysage cultural alpin.

En été, la cuisine prend des couleurs: tomates juteuses, courgettes fraîches et fruits mûrs apportent couleurs et saveurs dans l'assiette.

D'ici. Pour vous.



Les abeilles domestiques et sauvages, les bourdons, les guêpes et autres insectes sont de véritables merveilles. Ils pollinisent les plantes cultivées et sauvages, assurant les récoltes ainsi que la diversité et la qualité de nos aliments.



© legume.ch



La recette

Soupe froide aux radis

- 1 botte de radis
- 1 oignon nouveau
- 0,5 dl de bouillon de légumes
- 500 g de kéfir
- 150 g de séré à la crème
- 1 cs de jus de citron
- sel, poivre
- 4 cs d'huile de colza
- 1 cs de graines de colza



Concombres, tomates, poivrons, épinards, petits pois, etc. conviennent tous à la préparation de soupes froides. Laissez libre cours à votre imagination!



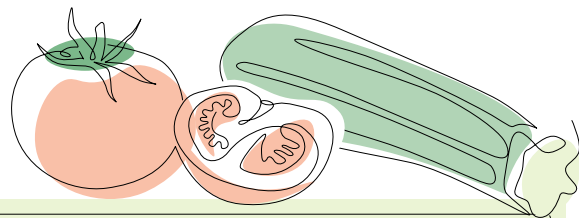
© swissmilk



La recette

Quiche tomate-courgette

- 1 abaisse ronde de pâte feuilletée
- 200 g de crème acidulée ou de séré
- 1 cs de moutarde
- 120 g de Gruyère AOP râpé
- 1 œuf
- sel, poivre
- 2–3 tomates (coupées en fines rondelles)
- 1–2 courgettes (coupées en fines rondelles)



Cuisiner une grande quantité de sauce avec des tomates fraîches permet de conserver leur arôme ensoleillé à portée de main, même en hiver.



16 | 17



© swissmilk



La recette

Glace à la framboise

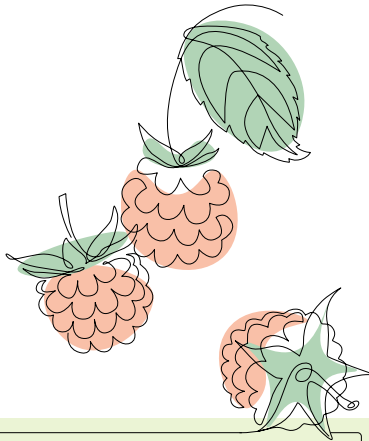
(sans sorbetière)

400 g de framboises

100 g de sucre

2 cs de jus de citron

4 dl de crème entière



Les fruits rouges suisses sont de véritables superaliments. Riches en antioxydants, en vitamines et en fibres, ils ont un effet anti-inflammatoire, favorisent la digestion et apportent de nombreux nutriments pour peu de calories: de vraies bombes d'énergie naturelle!

© swissmilk



La recette

Milkshake melon-menthe

300 g de melon indigène

(coupé en morceaux)

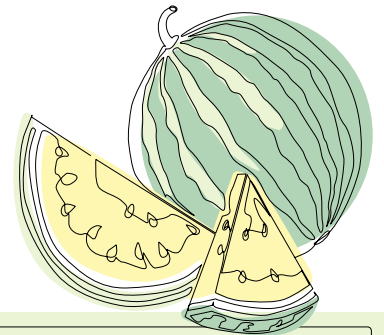
1 cc de miel

0,5–1 cs de sucre

5 dl de lait

8 feuilles de menthe

glaçons (facultatif)

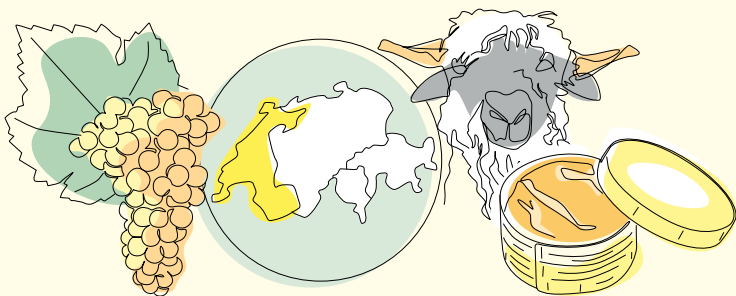


Saviez-vous que le melon est cultivé en Suisse? Dans le Seeland, on cultive par exemple des melons charentais, cantaloup ou galia et même des pastèques à chair rouge et jaune, qu'on retrouve dans les magasins de ferme.



18 | 19

Voyage culinaire en Suisse romande

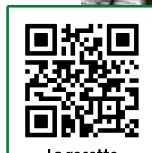


La Suisse romande est aussi variée que ses agricultrices et agriculteurs. Découvrez trois branches d'exploitation typiques de cette région.

Nez noir du Valais. Ces moutons au caractère doux sont entièrement recouverts de laine. Ils sont robustes et très à l'aise au pâturage. Le Nez noir du Valais est élevé principalement pour l'entretien du paysage, ainsi que pour la production de viande et de laine.

Chasselas. Le Chasselas est le principal cépage blanc de Suisse. Il aime les sites chauds et aérés et les sols calcaires ou argileux, comme on en trouve sur la côte lémanique. En Suisse romande, le Chasselas est généralement vinifié en vin blanc sec.

Vacherin Mont d'Or AOP. Ce fromage à pâte molle crémeux au lait de vache est affiné dans des écorces d'épicéa, qui lui confèrent son arôme boisé. Doté d'une texture fondante et onctueuse, il est très apprécié fondu au four.



La recette

Filets de perche sauce meunière

3 cs de farine

½ cc de sel

poivre

800 g de filets de perche
de Suisse

beurre (pour faire revenir)

Sauce meunière:

100 g de beurre

0,5 dl de vin blanc ou
de bouillon de légumes

jus de ½ citron

2 cs de persil (haché)



Plongez au cœur de la Suisse romande
en découvrant les fermes
de Céline, Guillaume et Nicolas.



20 | 21

Automne



Légumes

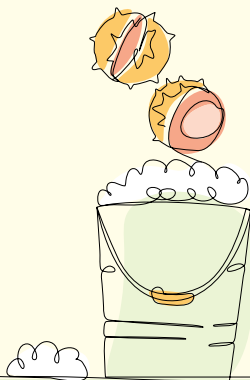
	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Aoû	Sep	Oct	Nov	Déc
Ail						●	●	●	●	●	●	●
Artichaut							●	●	●	●		
Asperge				●	●	●						
Aubergine				●	●	●	●	●	●	●		
Betterave	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Brocoli					●	●	●	●	●	●	●	
Cardon						●	●	●	●	●	●	●
Carotte	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Catalogne					●	●	●	●	●	●	●	●
Céleri-branche					●	●	●	●	●	●	●	●
Céleri-pomme	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Chicorée					●	●	●	●	●	●	●	●
Chou blanc	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Chou chinois	●	●	●		●	●	●	●	●	●	●	●
Chou de Bruxelles	●							●	●	●	●	●
Chou-fleur					●	●	●	●	●	●	●	●
Chou-navet	●	●	●	●			●	●	●	●	●	●
Chou palmier	●	●	●								●	●
Chou plume	●	●	●							●	●	●
Chou pointu	●	●	●	●					●	●	●	●
Chou-pomme					●	●	●	●	●	●	●	●
Chou rouge	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Cicorino rosso	●	●				●	●	●	●	●	●	●
Concombre					●	●	●	●	●	●	●	●
Côte de bette			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Courge	●	●					●	●	●	●	●	●
Courgette					●	●	●	●	●	●	●	●
Echalote	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Endive	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Epinard			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

- Période de récolte
La récolte peut être prolongée par des cultures protégées.
- Disponible en magasin

Calendrier des saisons complet

La saison des récoltes

L'automne invite à parcourir les forêts, panier à la main, lorsqu'elles se parent de jaune, d'orange et de rouge. Châtaignes, cynorhodons, champignons et noix n'attendent que d'être ramassés et transformés en délicieuses préparations. Il n'y a pas de limite à la créativité: les trésors de la nature se préparent en plats réconfortants, en réserves de denrées saines ou en bricolages originaux.



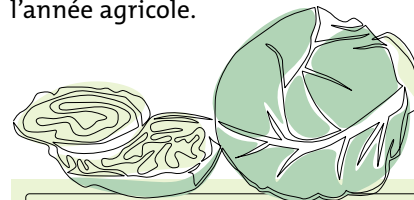
Saviez-vous que les marrons d'Inde, les fruits non comestibles du marronnier, font une excellente lessive naturelle? Ils contiennent des saponines qui moussent au contact de l'eau et ont des propriétés nettoyantes.

L'agriculture en automne

En automne, la nature se pare de couleurs chaudes, le parfum des pommes et des poires mûres flotte dans l'air et les champs donnent leurs dernières récoltes. Les agricultrices et agriculteurs cueillent les fruits, entreposent les légumes et vendangent les raisins. Dans les champs, les machines de récolte font leurs derniers tours.

Au début de l'automne se termine la période d'estivage. Vaches, moutons et chèvres quittent les pâturages d'alpage et rejoignent la vallée lors d'une désalpe festive.

L'automne offre une grande variété de délices: poires sucrées, courges colorées, choux frais et noix croquantes n'attendent que de terminer dans votre assiette. Les célébrations d'action de grâce et la Saint-Martin, fêtée le 11 novembre, couronnent traditionnellement la fin de l'année agricole.



D'ici. Pour vous.

Les différentes variétés de choux, ces superaliments locaux, sont riches en vitamine C et favorisent la digestion. Avec le chou, on ne s'ennuie jamais: à côté des variétés courantes comme le chou rouge, le chou de Bruxelles et le chou frisé, il y a le chou kale, le chou palmier, le chou pointu, les flower sprouts, le chou chinois, le pak-choï et bien d'autres.



© swissmilk



La recette

Soupe aux champignons

Soupe

1 oignon (haché)

300 g de champignons

(p. ex. bolets, champignons de Paris, pleurotes, coupés en petits morceaux)

beurre ou crème à rôtir

250 g de pommes de terre

(coupées en petits morceaux)

6 dl de bouillon

1,25 dl de crème

2–3 cs de jus de citron

Topping

50 g de champignons

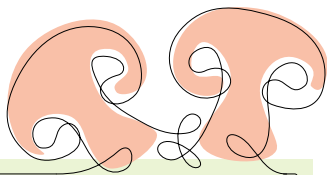
(coupés en tranches)

beurre ou crème à rôtir

1,25 dl de crème (fouettée)

un peu d'herbes aromatiques

(finement hachées, p. ex. marjolaine, thym, persil)



En Suisse, on trouve des champignons frais toute l'année; ils sont cultivés de manière durable sur des substrats de bois ou de paille et sont riches en protéines. Les champignons de Paris, les shiitakés, les pleurotes et les pleurotes du panicaut sont particulièrement appréciés.



© legume.ch



La recette

Pâtes au chou kale et haricots blancs

300 g de chou kale (effeuillé)

3 gousses d'ail

(finement hachées)

½ bouquet de persil plat

(finement haché)

2 cs d'huile de colza

1 dl de vin blanc

260 g de haricots blancs

(de production locale)

50 g de tomates à l'huile

(égouttées et grossièrement hachées)

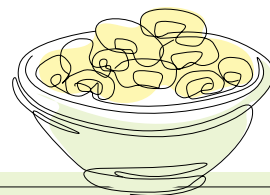
2 cs de crème acidulée

500 g de pâtes (au choix)

eau salée (pour la cuisson)

sel et poivre

Sbrinz



Les légumineuses sont de véritables bombes protéiques: 100 g de lentilles sèches fournissent environ 25 g de protéines et les haricots, 21 g. Les protéines favorisent le développement des muscles, la réparation des tissus et rassasient longtemps.



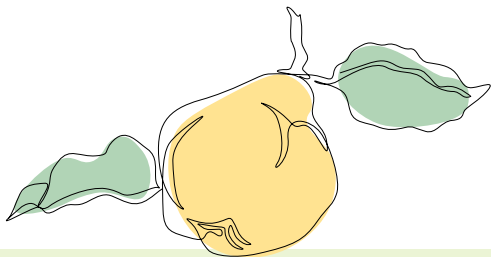
24 | 25



La recette

Tarte au coing et au séré

- | | |
|--------------------------------------------------|-------------------------------|
| 1 coing
(pelé, épépiné, coupé en dés de 1 cm) | 1 sachet de sucre vanillé |
| 2 cs de jus de citron | 4 œufs |
| 2 cc de cannelle (en poudre) | 6 cs de semoule fine |
| 150 g de beurre (ramolli) | 500 g de séré maigre |
| 200 g de sucre | 500 g de fromage frais nature |



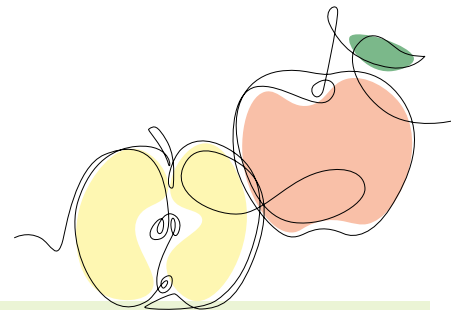
Les épluchures et les trognons des coings permettent de préparer d'autres produits savoureux, comme de la gelée, du sirop ou des coings confits.



La recette

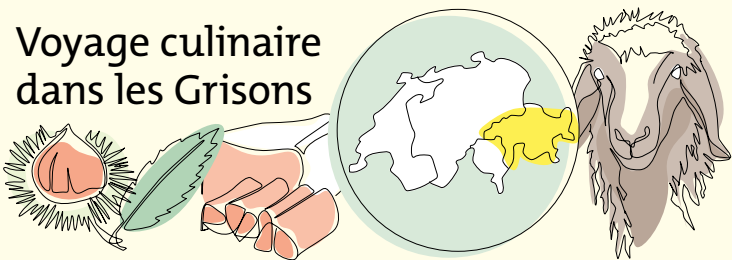
Jus de pomme chaud

- 2,5 dl d'eau
- 1 poignée de raisins secs
- 2 citrons
(coupés en fines rondelles)
- 1 bâton de cannelle
- 1 l de jus de pomme
- 2 clous de girofle
- sUCRE (selon les goûts)



Saviez-vous que la Suisse compte plus de 1000 variétés de pommes enregistrées? À côté des variétés anciennes comme la Boskoop, la Rose de Berne ou la Gravenstein, il y a aussi les plus modernes comme la Gala, la Jonagold ou la Pink Lady. Pour les goûter, le mieux est de se rendre au marché ou dans les magasins de ferme locaux.

Voyage culinaire dans les Grisons



Le canton des Grisons est aussi varié que ses agricultrices et agriculteurs. Découvrez trois branches d'exploitation typiques de cette région.

Mouton d'Engadine. Ce mouton de grande taille a des oreilles pendantes, mais pas de cornes. Ses ongles très résistants ne sont presque jamais atteints de piétin, une maladie douloureuse. Les brebis sont très fertiles et peuvent donner naissance à trois agneaux par an. Le mouton d'Engadine est surtout élevé pour la production de viande.

Châtaignes. Autrefois, les châtaignes étaient un aliment de base dans les Grisons. Aujourd'hui, les forêts sont plus petites, mais le Val Bregaglia compte toujours la plus grande châtaigneraie cultivée d'Europe. Les châtaignes, qui sont exemptes de gluten, sont séchées et transformées en farine.

Viande des Grisons. Les salaisons crues sont produites à partir de cuisse de bœuf, séchées à l'air et non fumées. L'appellation «Viande des Grisons» est protégée. Seuls les morceaux séchés à l'air et transformés dans les Grisons à une altitude de 800 à 1800 mètres peuvent porter cette appellation (exception: vallées du sud des Grisons). La viande elle-même ne doit pas nécessairement provenir des Grisons.



La recette



© swissmilk



Soupe de châtaignes

1 oignon (haché)

sel et poivre

beurre (pour faire revenir)

noix de muscade

400 g de châtaignes pelées
(fraîches ou surgelées)

(selon les goûts)

1,5 dl de crème (fouettée)

4 dl de bouillon de légumes



Plongez au cœur des Grisons
en découvrant les fermes
d'Arno, Isabelle et Susanna.

Hiver



Légumes

	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Aoû	Sep	Oct	Nov	Déc
Fenouil					●	●	●	●	●	●	●	●
Feuille de chêne			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Flower sprouts	●	●	●								●	●
Grand radis				●	●	●	●	●	●	●	●	●
Haricots					●	●	●	●	●	●	●	●
Laitue batavia			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Laitue iceberg				●	●	●	●	●	●	●	●	●
Laitue pommée			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Lupin	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Melon							●	●				
Oignon	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Pak-choi				●	●	●	●	●	●	●	●	●
Panais	●	●	●				●	●	●	●	●	●
Patates douces	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Petits pois					●	●						
Petits radis			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Pois chiches	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Pois mange-tout						●	●	●	●			
Poivron						●	●	●	●	●		
Pomme de terre	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Quinoa	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Racine de persil	●	●								●	●	●
Rampon	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Rhubarbe				●	●	●						
Romanesco					●	●	●	●	●	●	●	●
Roquette				●	●	●	●	●	●	●	●	●
Scorsonère	●	●								●	●	●
Soja	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Tomate				●	●	●	●	●	●	●	●	●
Topinambour	●	●	●								●	●

- Période de récolte
La récolte peut être prolongée par des cultures protégées.
- Disponible en magasin



Calendrier des saisons complet

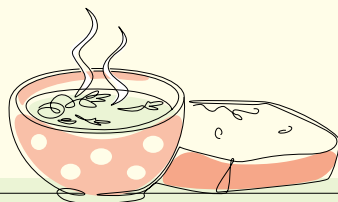


Des soupes chaudes et revigorantes

Lorsque le vent d'hiver fait virevolter les flocons de neige, quoi de plus réconfortant qu'un bon bol de soupe fumante? Crémeuses, relevées ou légères, les soupes peuvent être variées à l'infini avec des légumes frais, des légumineuses, des herbes aromatiques et des épices. Les effluves du plat mijotant contribuent déjà à une atmosphère chaleureuse.

Les soupes sont aussi très pratiques, car elles peuvent être préparées en grandes quantités pour les jours suivants ou pour offrir à quelqu'un du voisinage.

Pour une touche de chaleur en plus, vous pouvez relever les soupes avec des ingrédients comme le piment du Tessin ou le gingembre du Seeland.



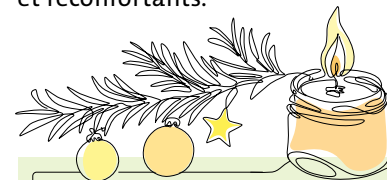
Les soupes sont encore meilleures accompagnées de pain croustillant. En Suisse, chaque région a ses traditions et ses recettes de pain. Sur painsuisse.ch, vous trouverez le pain qui se marie le mieux avec chaque soupe.

L'agriculture en hiver



En hiver, les champs se reposent sous un manteau de givre et de neige. Les agriculteurs et agricultrices profitent de cette période pour entretenir les machines, effectuer des travaux de réparation et planifier l'année à venir. Certains exercent une activité professionnelle accessoire. À l'étable, le bétail a particulièrement besoin de chaleur, de nourriture et de soins. Les arbres fruitiers et les vignes font l'objet de beaucoup d'attention pour leur permettre de bien bourgeonner au printemps suivant, dès les premiers rayons du soleil.

L'hiver offre tout un panel de denrées savoureuses à cuisiner: légumes de garde, comme les pommes de terre, les carottes et les choux, herbes aromatiques séchées et légumineuses fournissent des repas chauds, nourrissants et réconfortants.



D'ici. Pour vous.

En hiver, certaines fermes se transforment en véritables ateliers de pâtisserie de Noël ou de confection de cadeaux. Sapins de Noël, bougies en cire d'abeille, décorations de Noël en matériaux naturels ou délicieuses confitures: l'offre est vaste. Choisir ses cadeaux de Noël à la ferme, c'est faire plaisir à ses proches et soutenir les exploitations agricoles de votre région.



© swissmilk



La recette

Salade d'endives aux poires

3 cs de vinaigre

sel, poivre

4 cs d'huile de colza

1 cs de concentré de jus
de poire

1 bouquet de ciboulette
(finement ciselée)

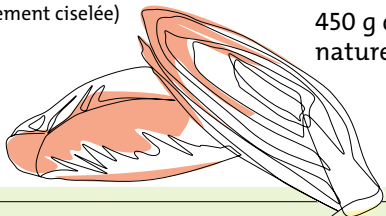
500 g d'endives rouges

(coupées en lamelles, fraîches
ou surgelées)

2–3 poires (env. 400 g, parées,
coupées en quartiers)

4 poignées de laitue
à tondre

450 g de cottage cheese
nature



Les salades d'hiver comme l'endive, la trévisse et la scarole contiennent des substances amères et de la vitamine C. Elles stimulent la digestion, améliorent l'assimilation des nutriments, stabilisent la glycémie et diminuent les fringales, tout en apportant des saveurs fraîches et intéressantes dans l'assiette.



© viandesuisse.ch



La recette

Macaronis du chalet

150 g de lardons

2 pommes acidulées
(p. ex. Boskoop)

1 dl de jus de pomme

200 g d'oignons

1 gousse d'ail

1 bouquet de ciboulette

400 g de pommes de terre
à chair ferme

1 cc de beurre

7 dl de bouillon de légumes

2 dl de demi-crème

poivre noir, sel

noix de muscade

250 g de macaroni
(ou cornettes)

1 cs d'huile de tournesol

50 g de fromage
de montagne râpé



Astuces pour éviter de pleurer en coupant les oignons: utiliser un couteau bien aiguisé, humidifier la planche à découper et le couteau, se remplir la bouche d'eau, ou encore porter des lunettes de natation ou de ski (un peu étrange mais efficace!).



La recette

Gâteau aux poires

1 abaisse ronde de pâte
à gâteau au beurre

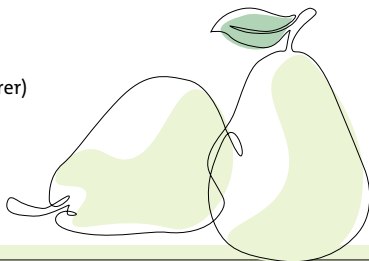
500 g de poires
(coupées en fines lamelles)

2 dl de crème

1 cs de sucre

2 œufs

1 cs de sucre (pour saupoudrer)



Les poires peuvent être remplacées par d'autres fruits à chair ferme comme des pommes ou des coings. Si vous avez des pruneaux, des abricots ou des mirabelles au congélateur, vous pouvez aussi les utiliser: cela donne un gâteau très moelleux.



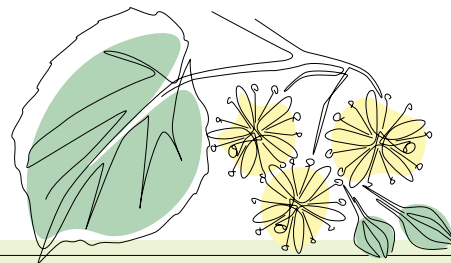
La recette

Lait chaud au tilleul

3 dl de lait entier

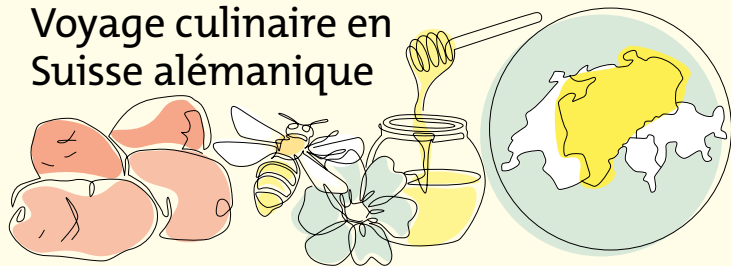
quelques fleurs de tilleul séchées

0,5-1 cs de miel ou un morceau de miel en rayon



Récoltées et séchées en été, les fleurs de tilleul apportent chaleur et bien-être en hiver. Elles soulagent les symptômes de refroidissement, ont un effet calmant, améliorent l'humeur et aident en cas de problèmes de sommeil. Une bonne tasse de lait chaud au tilleul: une pause bien-être pour le corps et l'âme durant l'hiver.

Voyage culinaire en Suisse alémanique



La Suisse alémanique est aussi variée que ses agricultrices et agriculteurs. Découvrez trois branches d'exploitation typiques de cette région.

Apiculture. L'apiculture joue un rôle central en Suisse. Alors que le miel de fleurs provient du nectar de celles-ci, le miel de forêt vient du miellat, une substance sucrée sécrétée par certains insectes comme les pucerons, puis récoltée par les abeilles. La Suisse alémanique compte le plus grand nombre de colonies d'abeilles du pays.

Pomme de terre. C'est dans le canton de Berne que l'on cultive le plus de pommes de terre. La culture de ce tubercule très sensible est exigeante. Il aime un environnement chaud, ni trop humide, ni trop sec, et il déteste la lumière du jour. En Suisse, on consomme plus de pommes de terre par habitant et par an que de pâtes ou de riz.

Choucroute. Pour obtenir de la choucroute, le chou blanc est coupé finement, salé et mis dans un récipient hermétique de manière à provoquer une fermentation naturelle. La choucroute est une véritable bombe de vitamines et très pauvre en calories. En Suisse, la production a lieu principalement dans les cantons de Berne et de Zurich.



La recette



© patate.ch



36 | 37

Rösti de pommes de terre crues

1 oignon (haché)

1 kg de pommes de terre
sel et poivre (selon les goûts)

2 cs de beurre à rôtir

1 cs de beurre

↳ Les restes de pommes de terre en robe des champs se prêtent aussi très bien à la préparation des rösti.

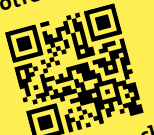
Rösti au fromage, œuf au plat, lard...: on peut varier à l'envi.



Plongez au cœur de la Suisse alémanique en découvrant les fermes de Katja, Petra et Simon.

Paysannes
& paysans
suisses

Trouvez une
ferme dans
votre région.



a-la-ferme.ch

Tout frais
du magasin

Édition/diffusion

Campagne «Paysannes & paysans suisses.»
en collaboration avec le Service
d'information et communication agricoles LID.

Rédaction

Service d'information et
communication agricoles LID

Traduction

Trait d'Union, Berne

Impression



Les produits d'impression
certifiés Cradle to Cradle™
produits par Vögelé AG.
À l'exception des reliures.

Suivez-nous:



Graphisme

atelierQuer, Steffisburg

Photo de couverture

Natallia - stock.adobe.com

Photos

swissmilk.ch, paysannes.ch, legume.ch,
viandesuisse.ch, patate.ch, usp.ch,
paysanssuisses.ch

Plus
d'idées de recettes



38 | 39



legume.ch



patate.ch



paysannes.ch



painsuisse.ch



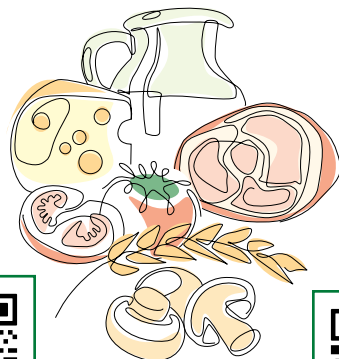
viandesuisse.ch



champignons-suisses.ch



swissmilk.ch



Suisse. Naturellement.



SUISSE
GARANTIE

Informations sur l'agriculture et recettes de saison.

Suivez-nous:



Paysannes
& paysans
suisses