

*Le grand livre des recettes
secrètes et responsables de
nos grands-parents au cœur
de la commune de Lens*



Photo : Chab Lathion

*Groupe scout du Christ-Roi
Action 72:00 - 16-19.01.2020*

L'action 72:00

L'idée

Du 16 au 19 janvier 2020 aura lieu une nouvelle édition du plus grand projet bénévole de Suisse. Une fois de plus l'Action 72 heures va chambouler la Suisse !

C'est une idée à la fois simple et séduisante. En l'espace de 72 heures, des groupes de jeunes de toute la Suisse mettent leur imagination au service de la communauté et exécutent leur propre projet durable. Que ce soit la rénovation d'un foyer pour enfants, la construction d'un igloo ou la création d'une pièce de théâtre avec des personnes handicapées, tout est permis !

Inspirés par les 17 objectifs de l'Agenda 2030 pour un développement durable, ils s'engagent avec enthousiasme pour la mise en œuvre des objectifs en Suisse.

Ils montrent ainsi que la jeunesse suisse a toutes les compétences pour transformer notre monde: persévérance, flexibilité, créativité et esprit d'équipe. Le début de l'Action 72 heures sonnera le départ de la course contre la montre. Les groupes devront mettre en œuvre leurs idées les plus audacieuses sans moyens financiers, mais avec inventivité. Le soutien de la population est ainsi nécessaire pour la bonne réussite des projets !

En hiver

En 2020, pour la première fois, l'Action 72 heures se tiendra en hiver. En effet, après trois éditions en 2005, 2010 et 2015, le Conseil Suisse des Activités de Jeunesse (CSAJ) et ses organisations membres souhaitent insuffler un vent de fraîcheur au projet.

Pour innover, rien de tel que de planifier des activités hivernales durables et astucieuses! Si ce choix pose un défi nouveau, il est aussi riche en opportunités. Saurez-vous saisir l'occasion qui s'offre à vous?

Notre action 72 heures

Lorsque l'on a entendu que l'action 72:00 était de retour en 2020, notre participation a résonné comme une évidence, malgré la période des examens, des stages et des travaux de Bachelor. S'engager bénévolement pour le développement durable et vivre un projet avec tous les jeunes de notre groupe pendant 72:00... qu'est-ce qui aurait pu représenter mieux que cela l'esprit scout et sa pédagogie ?

Voici donc un petit résumé de notre action.

En réalité, nos 72:00 ont duré un peu plus longtemps. En effet, il nous semblait important, bien que cela ait pu être un peu compliqué, que nos jeunes participent activement à l'élaboration du projet et ainsi, que ces 72:00 d'engagement fassent du sens pour eux aussi. Ainsi, nous avons tout d'abord organisé une réunion de préparation avec nos jeunes durant l'automne pour trouver avec eux une idée de projet. Suite à celle-ci et à une réflexion de la part de nos responsables, nous nous sommes donc décidés pour un livre de recettes basées sur des aliments locaux et de saison. Par ce projet, nous souhaitons ainsi en mettre avant une consommation durable et responsable.

Entre le 16 et le 19 janvier, nos jeunes se sont tout d'abord rendus, le vendredi matin, auprès des aîné.e.s de notre commune pour récolter leurs recettes de cuisine. Moment de partage intergénérationnel, il n'a pas toujours été facile pour les enfants d'adapter leur langage aux personnes âgées, mais l'envie et l'apprentissage étaient bel et bien présents.

Durant l'après-midi, nos jeunes ont ensuite réalisé de superbes affiches pour inviter la population locale à la dégustation des recettes d'hiver récoltées et retenues. Celles-ci ont été posées dans les différents commerces et lieux publics de notre commune.

Le samedi matin, nous sommes allés rencontrer différents agriculteur.trice.s et producteur.trice.s de la région pour leur acheter les produits dont nous avons besoin pour cuisiner les douze plats sélectionnés pour notre dégustation. Nouveau moment de partage et de découverte, puisque nous avons pu visiter

les fermes dans lesquelles nous nous sommes rendus et discuter avec les personnes présentes.

Le samedi après-midi, les jeunes ont retranscrit les recettes et créé le livre de cuisine regroupant les différentes recettes de toutes les saisons. De plus, l'après-midi a été rythmé par la visite de Cédric Bonnébault, de l'équipe cantonale du scoutisme valaisan, des responsables scouts sierrois et même de Canal 9 !

Dès le samedi soir et jusqu'à dimanche en début d'après-midi, nous nous sommes mis aux fourneaux pour proposer nos douze plats d'hiver à la population.

Finalement, notre projet s'est clôturé le dimanche par la dégustation des plats cuisinés par la population locale. Beaucoup de parents scouts étaient présents, mais aussi quelques personnes âgées chez lesquelles nous nous étions rendus le vendredi matin ainsi que quelques habitant.e.s de la commune interpellé.e.s par nos affiches.

Outre ces différentes activités en lien avec la réalisation de notre projet, nous avons également vécu un intense weekend scout sur le thème de Ratatouille durant lequel jeux et chants étaient aux premières loges.

Cette expérience a été vraiment riche pour tout notre groupe. Vivre ensemble pendant 70:00 avec un projet d'une telle ampleur a parfois été stressant mais nous retiendrons uniquement le plaisir, la motivation, l'engagement exemplaire et la fierté de tous nos jeunes et de tous nos responsables.

Livre de cuisine

Comme vous aurez pu probablement le deviner, ce livre de cuisine est donc le fruit de notre action 72:00 et de cette merveilleuse aventure.

Voici quelques informations le concernant :

- Les recettes sont généralement prévues pour 4 personnes.
- Elles ont été classées par saison, mais desserts, plats principaux et entrées se mélangent.
- Il se peut que les quantités ne soient pas toujours des plus précises. En effet, les personnes âgées nous ayant expliqué les recettes avaient parfois quelques trous de mémoire. Néanmoins, ne vous en faites pas : essayez, testez, goûtez, modifiez, faites-vous confiance et laissez parler votre créativité culinaire ! Tout ira bien, nous en sommes certains !
- Les mises en page et les styles d'écriture varient et c'est normal. Chaque groupe d'enfants et de jeunes a eu l'occasion de créer son propre design et d'y ajouter sa petite touche personnelle ! D'ailleurs, qui a dit qu'il fallait être tous les mêmes pour ne faire qu'un ?
- Les enfants et les jeunes ayant retranscrit les recettes, il se peut que quelques fautes d'orthographe persistent... et aient échappé à notre vigilance... Soyez indulgents !

Bonne cuisine et bonne dégustation !

Table des recettes

Recettes de printemps

- Asperges p. 3
- Croûtes au morilles p. 4
- Fricot aux escargots p. 5
- Soupe aux orties p. 6

Recettes d'été

- Conserves de fruits p. 8
- Gâteau à la rhubarbe p. 9
- Mousse d'abricots p. 10
- Salade russe p. 11
- Soupe aux courgettes p. 12
- Terrine de courgettes p. 13

Recettes d'automne

- La Butternut soupe p. 15
- Brisolée p. 16
- Soupe à la courge p. 17
- Tarte tatin p. 18

Recettes d'hiver

- Beignets aux pommes p. 20
- Compote de pommes p. 21
- Gratin de poireaux p. 22
- Soupe aux légumes p. 23
- Le fricot aux poireaux p. 24

- Pommes au four p. 25
- Soupe à l'orge p. 26

Recettes toutes saisons

- Choc' en chemise p. 28
- Polenta et ragoût p. 29
- Choucroute p. 30
- Croûtes dorées p. 31
- Farine grillée p. 32
- Flan au caramel p. 33
- Gratin de pain p. 34
- Macaroni d'alpage p. 35
- Riz au lait p. 36
- Tarte aux fruits p. 37
- Tschillé p. 38

Autres recettes

- Sabayon p. 40
- Sirop contre la toux p. 41
- Vin chaud p. 42

Annexes

- Fruits et légumes de saison .. p. 44
- Remerciements p. 45

Recettes de printemps



Photo : Chab Lathion

Asperges

Ingrédients :

20 asperges
Mayonnaise
20 tranches de jambon cru

Cuire les asperges dans de l'eau salée pendant 15-20min.

Pour contrôler qu'elles soient bien cuites, les piquer avec une fourchette ! Il faut que celle-ci puisse s'enfoncer facilement.

Enrouler une tranche de jambon cru autour de chaque asperge.

Servir avec la mayonnaise

Ingrédients pour la mayonnaise :

1 œuf
1 pincée Sel
Poivre
½ cc Moutarde
Huile de tournesol

Mélanger l'œuf, le sel, le poivre et la moutarde.

Rajouter l'huile en filet en mélangeant continuellement jusqu'à ce que la mayonnaise ait la consistance souhaitée.

Croûtes aux morilles (entrée)

Ingrédients

- 2 poignées de morilles séchées
- ½ oignon
- Huile
- 20 gr de beurre
- Sel
- Poivre
- Farine
- 2.5 dl de crème
- Sauce liée

Déroulement

1. Tremper 2 poignées de morilles séchées dans de l'eau bouillante pendant 2 à 3 heures en mélangeant de temps en temps.
2. Presser les morilles pour en extraire l'eau.
3. Conserver l'eau de cuisson pour plus tard.
4. Couper les morilles en petits morceaux.
5. Faire revenir pendant 5 minutes les morceaux de morille (et ½ oignon) dans un filet d'huile et 20 gr de beurre.
6. Ajouter du sel et du poivre.
7. Saupoudrer les morilles avec 1 cs de farine et continuer à les faire revenir dans la poêle puis les mouiller peu à peu avec l'eau de cuisson selon la consistance souhaitée.
8. Cuire pendant 20 min.
9. Ajouter 2.5 dl de crème et 1 cc de sauce liée.

Recette transmise par Françoise

Ingrédients :

- Escargots sans coquille
- Beurre
- 2 Oignons
- 3 Poireaux
- 4 Pommes de terre
- Bouillon
- Vin blanc
- Eau

Fricot aux escargots

Temps de préparation : 2h00

Marche à suivre :

Faire revenir les escargots avec du beurre et des oignons.

Rajouter les pommes de terre et les poireaux coupés en morceaux.

Rajouter le bouillon, 1dl d'eau, et un tout petit peu de vin blanc.

Laisser mijoter à feu doux, pendant 1h30.

Ensuite écraser le tout avec une fourchette ou un presse-purée.

Accompagner d'œufs cuits durs, de sauce tomate et d'une salade de dent de lion

Astuce : possibilité de faire un fricot sans escargot, en mettant des carottes à la place.

Plat principal

Soupe aux orties

Ingrédients

- 800 gr. d'orties
- 2 pommes de terre
- Crème selon l'envie
- Sel
- Poivre

Recette

- Mettre les orties dans une casserole
- Recouvrir d'eau, saler et poivrer
- Ajouter les pommes de terre et laisser cuire pendant 1 heure.

Recettes d'été



Photo : Chab Lathion

Conserve de fruits (dessert)

→ Permet de conserver différents fruits estivaux pour l'hiver

Recette

1. Préparer les fruits
 - Poires et pêches : éplucher et couper en demi ou quarts.
 - Prunes : dénoyauter et coupe en demi.
 - Mirabelles et cerises : laisser telles quelles.
2. Porter l'eau sucrée à ébullition (300 g de sucre pour un l d'eau) et pocher les fruits pendant quelques minutes dans l'eau. La chaire doit devenir tendre.
3. Remplir les bocaux à chaud.

Recette transmise par Mme Hélène Ballestraz

Gâteau à la rhubarbe

*Préparation : 25 min * attente 1 heure * cuisine 50 min*

Ingrédients :

600 g de rhubarbe
200 g de sucre
1 sachet de sucre vanillé
175 g de farine
75 g de beurre + 20 g pour le moule
2 œufs
1 sachet de levure chimique
3 cuillères à soupe de gelée de groseille
1 bombe de chantilly
3 cuillères à soupe de pralin

Réalisation :

- Éplucher la rhubarbe et couper en petits tronçons de 2 cm de long sur 1 cm d'épaisseur environ.
- Placer les morceaux dans une passoire à pied posée sur un grand bol. Saupoudrez la rhubarbe de 50g de sucre vanillé. Mélangez et laissez dégorger 1 h en recueillant le jus dans le bol.
- Préchauffer à ce moment le four à 180°. Préparer la pâte : fouettez le beurre et le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux. Incorporer les œufs puis la farine tamisée avec la levure.
- Tapisser un moule démontable de papier sulfurisé largement beurré. Garnissez le fond du moule des morceaux de rhubarbe. Versez la pâte par-dessus et lissez la surface.
- Mettre à cuire dans le four chaud pendant 45 à 50 minutes. Par précaution tapissez le fond du four d'une feuille d'aluminium au cas où un peu de jus coulerait.
- Laisser tiédir 10 minutes avant de démouler. Retournez le gâteau sur un plat de service, la rhubarbe vers le haut.
- Faire fondre la gelée de groseille avec quatre cuillerées à soupe de rhubarbe. Laissez tiédir et nappez-en toute la surface du gâteau.
- Décorer de chantilly et saupoudrez de pralin.
- Déguster

Mousse d'abricots

Ingrédients :

15 abricots

Eau

5dl de demi crème

Sucre

Yogourt d'abricot

Cuire les abricots dans de l'eau (juste les recouvrir).

Quand ils sont cuits, les mixer et ajouter du sucre.

Laisser refroidir.

Ajouter la crème fouettée : pour cela, battre la crème et le sucre.

Ajouter le yogourt d'abricot. Tout mélanger.

Servir bien frais !

Variante : on peut varier les fruits en fonction de la saison : fraise, framboise, ...

Recette de Gisèle

Salade russe

Ingrédients pour mayo :

1 œuf
1 pincée de sel
poivre
½ cc de moutarde
Huile de tournesol

Préparation de la mayo :

Mélanger le sel, la moutarde, le poivre et l'œuf.
Rajouter l'huile en filet en remuant continuellement jusqu'à ce que la mayonnaise ait la consistance souhaitée.

Ingrédients pour salade :

Petits pois
3 carottes (coupées en petits cubes)
Mayonnaise
3 œufs

Préparation de la salade :

Ajouter les petits pois et les carottes coupées à la mayonnaise.

Pour que ça soit meilleur, manger avec un œuf dur.

Possibilité de couper les œufs en deux, d'enlever le jaune et de remplir le trou par la salade russe.

Recette de Gisèle

Ingrédients :

- *4 courgettes moyennes*
- *Bouillon de légumes*
- *Un peu de crème demi écrémée*
- *Maggi*
- *Croutons*

Soupe aux courgettes

*Temps de préparation :
2h00*

Marche à suivre :

Peler les courgettes et les cuire 15 minutes dans une casserole avec un fond d'eau et un bouillon de légumes

Mixer et épicer selon le goût (sel, poivre, maggi, ...)

Laisser reposer au réfrigérateur, au minimum 1h30

Déguster la soupe froide, avec croutons et fromage râpé selon les envies.

Entrée

Une grand-maman de Lens

Terrine de courgettes

Ingrédients

- 2 courgettes
- 1 échalote hachée
- 2 cuillères à soupe de beurre
- 5 œufs
- 2 dl de crème
- 2 dl de lait
- 1 bouquet de persil haché
- Mélange de condiments Maggi
- Poivre blanc
- Beurre pour le plat

Vinaigrette : 5 cuillères d'huile, 2 cuillères de vin blanc, une cuillère à soupe de moutarde, 1 oignon finement haché, 1 cuillère à soupe de basilique, tomate bien charnue

Recette

- Laver les courgettes et les tailler en julienne
- Étuver brièvement avec l'échalote dans le beurre grésillant
- Battre les œufs avec la crème et le lait
- Ajouter le persil et les légumes refroidies
- Assaisonner selon l'envie
- Beurrer une terrine et garnir de légumes
- Recouvrir d'aluminium ménager et cuire pendant 45 minutes environ au four préchauffé à 200 degrés
- Laisser refroidir
- Renverser sur un plat
- Couper en tranche et arroser de vinaigrette.

Pour la vinaigrette : ébouillanter la tomate, la monder et l'égrener, tailler en brunoise et incorporer aux ingrédients restants.

Recettes d'automne



Photo : Chab Lathion

La Butternut soupe (entrée)

Ingrédients :

- 1 courge Butternut
- 1 oignon
- 1 ail
- 1 bouillon
- 100ml de crème
- Curry

Différentes étapes de préparation :

- Couper la courge Butternut en 2 puis en 4
- Enlever le centre de la courge Butternut
- Couper en petits morceaux puis mettre dans la casserole
- Ajouter un petit peu d'eau
- Couper l'oignon et l'ail en petits morceaux et mettre dans la casserole
- Ajouter le bouillon et laisser mijoter à feu moyen pendant 45 min
- Une fois bien cuit, passer au mixeur
- Ajouter la crème et le curry
- Mélanger le tout régulièrement
- Passer à la dégustation

Brisolée (plat principal)

→ *Ce repas semblerait être une recette typique qui était utilisée pour célébrer la fête de la Toussaint.*

Recette

1. Rincer 1 kg de châtaignes entaillées sur le côté bombé et les étaler sur une plaque.
2. Rôtir durant 35 minutes dans la moitié inférieure du four préchauffé à 200°C.
3. Envelopper les châtaignes dans un linge.
4. Accompagner les châtaignes selon vos envies.

Accompagnements

- Fromage
- Beurre
- Jambon
- Viande séchée
- Poire
- Raisin
- Fruits d'automne
- Gâteau aux pommes

Recette transmise par Mme Hélène Ballestraz

Soupe à la courge

Ingrédients

- Un quartier de courge
- 8 pommes de terre
- Une bonne cuillère de bouillon de légumes
- 3 dl lait
- Pain
- Sel, poivre
- 3 litres d'eau

Recette

- Peler et couper la courge en morceaux
- Peler et couper les pommes de terre en morceaux
- Cuire la courge et les pommes de terre dans le bouillon et l'eau pendant au moins 30 minutes
- Mettre le lait
- Passer le tout au passe-vite
- Déguster avec du pain

Tarte tatin

Ingrédient : (pour 4 personnes)

2 kilos de pommes

250g de sucre

125g de beurre doux

50g de beurre salé

Cannelle

1 pâte feuilletée pur beurre prête à cuire

- 1) Faire fondre 50g de beurre salé dans un moule et le répartir sur toute la surface (fond et bord). Chemiser le moule de sucre en laissant le surplus dans le fond sur une couche de 3mm environ. Saupoudrer le sucre d'une pincée de cannelle – Réserver. Surtout ne pas faire de caramel dans le moule car la cuisson de celui-ci confère une amertume désagréable en bouche
- 2) Éplucher les pommes et les couper en 8. Dans une poêle, fondre 1 bonne cuillère à soupe de beurre doux avec environ ½ verre à moutarde de sucre, ajouter une pincée de cannelle, faire blondir et colorer les morceaux de pommes. Recommencer plusieurs fois si nécessaire si votre poêle est trop petite pour les contenir tous – les pommes vont légèrement se ramollir et vous pourrez mieux les répartir dans le moule
- 3) Ranger harmonieusement les morceaux de pommes dans le moule en les serrant légèrement – le résultat final sera plus esthétique et votre tarte risquera moins de s'affaisser
- 4) Couvrir la première rangée de pommes d'un peu de sucre, de noisettes de beurre et d'une pincée de cannelle. Recommencer l'opération jusqu'à épuisement des pommes- sur la dernière couche, ajouter un peu : environ 3 cuillères à soupe- du sirop de cuisson (s'il en reste) -la pectine des pommes, contenus dans le sirop, contenus de la tarte.
- 5) Cuire à four moyen (thermostat 7,210°C) pendant 20 minute environ- il n'est pas nécessaire de cuire plus ces pommes dont la cuisson a été amorcée dans la poêle. Sortir le plat du four et laisser refroidir 30 minutes environ
- 6) Pour finir, poser le disque de pâte sur le moule et faire mouler dessus le rouleau à pâtisserie pour couper la pâtes- Bien couvrir les bords. Remettre à cuire environs 40 minutes pour cuire la pâte et confire les pommes en surveillant la coloration (mettre un papier d'aluminium si la pâte brunis trop vite) 😊

Recettes d'hiver



Photo : Chab Lathion

Beignets aux pommes

Ingrédients :

- 2-3 pommes
- 300 g de farine
- 800 ml de lait
- 70 g de sucre
- 2 œufs
- Un peu de cannelle
- ½ sachet de levure
- Sucre glace

Marche à suivre :

- Mélanger les œufs, le lait, la farine et le sucre
- Râper des pommes
- Les mélanger à la pâte
- Puis avec une cuillère à soupe faire des petites portions et les dorer dans une poêle beurrée
- Servir chaud ou froid avec du sucre glace

Et il ne reste plus qu'à déguster !

Compote de pommes

Ingrédients :

- 1,200 kg de pomme
- Cannelle
- 100-120 gr de sucre
- 4-5 dl d'eau

Marche à suivre :

- Couper les pommes en quartiers (ou plus petit pour qu'elles cuisent plus vite)
- Les mettre dans une casserole
- Verser l'eau sur les pommes
- Porter à ébullition
- Puis laisser mijoter en baissant le feu
- Ajouter le sucre et la cannelle
- Retirer du feu quand les pommes sont tendres (si besoin, rajouter de l'eau durant la cuisson)

Et il ne reste plus qu'à servir et à déguster !

Gratin de poireaux (plat principal)

Ingrédients

- 4 poireaux partagés dans la longueur et coupés en tronçons
- 2 dl de bouillon de légumes
- 2 cs de farine
- ½ c à café de sel
- Poivre
- (16 tranches de lard à rôtir)

Déroulement

1. Mettre les tronçons de poireaux dans le plat graissé.
2. Mélanger les autres ingrédients, verser dessus.
3. Couvrir le moule avec une feuille d'aluminium
4. (Après la cuisson, faire rissoler le lard dans une poêle et le répartir sur le gratin.)

Cuisson

Environ 20 min au milieu du four préchauffé à 200 degrés. Enlever la feuille d'aluminium, poursuivre la cuisson environ 20 min.

Recette transmise par Pierre-Louis Luisier

Soupe aux légumes (ou cougenage)

Ingrédients

- 1 oignon
- 4 carottes
- ¼ céleri
- 4 pommes de terre
- 1 poireau
- Sel

Recette

Faire revenir l'oignon dans le beurre, y ajouter les légumes et les pommes de terre et couvrir d'eau, cuire à feu doux durant 1 heure à côté, rapper du fromage. Quand la soupe est cuite, dresser les plats et ajouter le fromage.

- * Peut se manger avec du pain

Recette transmise par Pierrette Bagnoud

Le fricot aux poireaux

Ingrédients :

1 poireau
2cs de farine
200g de cornettes
5dl d'eau
Sel, poivre
Fromage râpé

Préparation du fricot :

Faire revenir le poireau dans une casserole.
Ajouter la farine et les cornettes. Remuer le tout.
Ajouter l'eau.
Laisser cuire pendant environ 25 min.
Saler et poivrer selon ses envies.
Ajouter le fromage râpé.

Recette de Marguerite

Ingrédients :

- *1-2 pommes par personne*
- *un peu de beurre*
- *confiture à choix*

*Pommes au
four*

Cuire au four pendant 20 minutes à 150°C

Marche à suivre :

Laver les pommes

Vider le milieu

Remplir d'une noisette de beurre et le reste de confiture

Éventuellement saupoudrer le tout de cannelle

Mettre sur une plaque et la déposer dans le four

Accompagner le tout de glace vanille

Dessert

Giselle Bétrisey de Lens

Soupe à l'orge

Ingrédients :

- 1 poireau
- 3 carottes
- ½ céleri
- ½ rave
- 150 g d'orge perlé
- 2,5 L d'eau
- 2 cubes de bouillon de légumes
- 200g de bouilli éventuellement

Marche à suivre :

- Couper les légumes en petits dés.
- Faire revenir dans une casserole les légumes dans un corps gras pendant quelques minutes.
- Ajouter l'eau, le bouillon et l'orge dans la casserole.
- Poivrer généreusement
- Porter à ébullition puis baisser le feu
- (Ajouter le bouilli)
- Laisser cuire à feu doux à découvert pendant 1h30
- Goûter et saler selon votre goût

Et il ne reste plus qu'à servir et à déguster !

Recettes toutes saisons



Photo : Chab Lathion

Choc' en chemise

Ingrédients

- 200 grammes de chocolat noir
- 200 grammes de beurre
- 3 œufs
- 3 cuillères à soupe de sucre
- 3 cuillères à café de café soluble

Recette

- Faire fondre au bain-marie le chocolat
- Ajouter le beurre
- Ajouter le jaune d'œuf, sucre, café soluble
- Délayer avec un peu d'eau
- Battre le tout pendant 20 minutes
- Ajouter les blancs d'œufs, battre bien ferme
- Laisser reposer quelques heures au congélateur

Polenta et ragoût

Ingrédients pour la polenta :

200g de polenta (petits et
grands grains mélangés)
3dl eau
2cs de sel
100ml crème

Cuisson de la polenta :

Mettre tous les ingrédients
dans une casserole et faire cuire
45 min à feu doux en remuant
continuellement.

Ingrédients pour ragoût :

400g de ragoût de bœuf
3cs de bouillon de légumes
2 carottes coupées en rondelles
Sel, poivre (mettre en fonction
des goûts)
3 feuilles de laurier
1dl d'eau
3cs de maïzena
4cs de crème
2dl de vin rouge

Préparation du ragoût :

Cuire la viande 5min dans une
poêle avec de l'huile.

Dans une casserole mettre de
l'eau, les carottes, le bouillon, le
vin rouge et les feuilles de
laurier.

Faire cuire le tout pendant
20min.

Rajouter la viande faire cuire le
tout pendant 1h.

Rajouter la maïzena et la crème.

Puis servir le ragoût sur la
polenta.

Recette de Pierrot

Choucroute

Ingrédients :

- 8 dl d'eau
- 20 gr de graisse (1 c.s)
- 800-1000 gr de choucroute
- Quelques grains de poivre et de genévrier
- Cochonnaille (jambon, lard, saucisson, saucisses aux choux, saucisses de Vienne ...)
- 800 gr de p.d.t
- 1 c.c de sel

Marche à suivre :

- Porter à ébullition l'eau et la graisse
- Laver la choucroute, l'égoutter, la serrer et l'ajouter
- Ajouter la cochonnaille
- Cuisson lente à couvert durant 2 heures
- Après une heure de cuisson, ajouter les pommes de terre
- Puis servir chaud.

Et il ne reste plus qu'à déguster !

Variantes :

Version été : Remplacer la choucroute par 1 kg de choux frais ou 1 kg de cottes de bettes coupées en morceaux.

Croûtes dorées (ou pain perdu)

Ingrédients :

- ◆ 3-4 dl de lait
- ◆ 30-40 gr.de sucre
- ◆ 80-100gr. de beurre
- ◆ 8-12 tranches de pain
- ◆ 3-4 œufs

Déroulement de la recette

Tremper le pain sec dans du lait

Retremper le pain dans les œufs

Cuire à la poêle avec du beurre jusqu'à ce que ça soit doré

Manger avec du sucre et un chocolat chaud.

Farine grillée

Ingrédients :

- 50 g de beurre
- 100 g de farine
- 10 g de sucre

Préparation :

- Mettre le beurre dans une poêle
- Faire chauffer à feu doux
- Rajouter la farine
- Mélanger doucement jusqu'à ce que la farine devienne brune
- Ajouter un peu de sucre
- Laisser cuire environ 20 minutes à feu doux tout en continuant de mélanger la préparation
- (Variante possible : avec flocon d'avoine à la place de la farine)

Flan au caramel (Pour 6 personnes)

Ingrédients

- Sucre
- 4 œufs
- 4 à 5 cs de sucre
- 9 dl de lait
- 1 bâton de vanille
- 1 pincée de sel

À faire avant

- Chauffer du sucre dans une casserole afin d'en obtenir un fond caramélisé
- Verser, une fois fondu, dans le moule pour le bain-marie

À faire après

- Battre 4 œufs
- Rajouter 4 à 5 cs de sucre
- Cuire les 9 dl de lait avec un bâton de vanille
- Une pincée de sel
- Verser sur les œufs puis dans le fond caramélisé
- 3/4h au bain marie (l'eau ne doit pas frémir)
- Laisser refroidir dans le bain-marie
- Puis passer à la dégustation

Gratin de pain

Ingrédients :

- 500 g de pain
- 500 g de fromage
- 2 dl de lait

Préparation :

- Dans un plat à gratin mettre une couche de pain
- Par-dessus mettre une couche de fromage
- Et continuer ainsi en terminant avec une couche de fromage
- Arroser le tout de lait et épicer à votre convenance
- Et mettre 20 min au four à 180°C

Macaroni d'alpage

Ingrédients : (pour 4 personnes)

- 400g de macaronis (ou de cornettes)
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 100g de lardons allumettes
- 100g de jambons
- 1càs de beurre
- 1 cube de bouillon de poule
- 1 bouquet de persil
- 200g de gruyère
- Poivre et sel
- 2,5 dl de crème
- 2càs de mascarpone

Marche à suivre :

- 1) Hacher les oignons et l'ail. Couper le jambon en petit carré. Hacher le persil. Râper le gruyère.
- 2) Dans une petite casserole, porter à ébullition 1 litre d'eau avec le cube de bouillon.
Maintenir sur feu doux après ébullition.
- 3) Dans un faitout ou une casserole en fonte, faire fondre le beurre et faire revenir un oignon et ail une minute. Ajouter les lardons et le jambon. Faire revenir sur feu moyen deux minutes en mélangeant.
- 4) Ajouter les pâtes dans le faitout et mélanger. Ajouter deux louches de bouillons. Poivrer. Tourner le mélange comme pour un risotto en ajoutant petit à petit du bouillon jusqu'à ce que les pâtes soient presque cuites (vous n'utiliserez sûrement pas tout le bouillon).
- 5) Lorsqu'elles sont pratiquement al dente, ajouter la crème, le mascarpone et le gruyère. Mélangez et cuire encore sur feu doux jusqu'à ce que les pâtes absorbent le liquide et qu'il n'en reste presque plus. Ajoutez le persil. Goutez et rectifier l'assaisonnement. Servir immédiatement 😊

Riz au lait

Ingrédients :

- 8-10 dl de lait
- 1 pincée de sel
- 200-250 gr de riz
- 80-100 gr de sucre
- Parfum à votre convenance (vanille ; chocolat ; cannelle ; caramel ; ...)

Marche à suivre :

- Porter le lait et le sel à ébullition
- Laver et blanchir le riz une minute, puis l'égoutter et l'ajouter au lait
- Cuire à feu doux durant 45min à couvert
- Ajouter le sucre et le parfum choisi au moment de servir

Et il ne reste plus qu'à déguster !

Tarte aux fruits

Pour la pâte Brisée

- 200 gr. farine tamisée
- 1c.c sel
- 100 gr beurre
- 1dl. Eau

Sabler sur une planche de pâtisserie ou dans une terrine
Faire la fontaine, y verser le beurre, mélanger peu à peu.
Pétrir rapidement
Former une boule laisser reposer à couvert

Couper et disposer les fruits selon les saisons

- Printemps : cerises, rhubarbe, fraises
- Été : abricots, pruneaux, reines-claude, framboises
- Automnes : poires, pommes
- Hiver : pommes (canada)

Ingrédients :

- Spaghettis (70g par personne)
- 2-3 pommes de terre par personne
- 30g de beurre
- Du fromage râpé

Cuisson : Peut varier selon le type de pâtes

Tschillé

Marche à suivre :

Laver les pommes de terre et les couper en petits dés

Faire cuire dans de l'eau salée pendant quelques minutes puis rajouter des spaghettis

Laisser cuire le tout jusqu'à ce que les pâtes soient al dente

Égoutter et tout mettre dans un plat à gratin.

Saupoudrer de fromage

En parallèle, prendre une poêle et mettre le beurre faire chauffer jusqu'à ce que le beurre prenne une couleur noisette

Le faire couler sur les pâtes et servir chaud

Accompagnement : Salade de thon avec des œufs durs coupés en dés.

Servir avec une vinaigrette

Astuce : possibilité de gratiner le Tschillé

Plat principal

Jean-Bernard Micheloud

Autres recettes



Photo : Chab Lathion

Sabayon

Ingrédients :

- 1/2 L. de vin rouge
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 1 bâton de cannelle
- 2 jaunes d'œuf

Préparation :

- Mélanger tous les ingrédients dans un récipient
- Placer le récipient au-dessus d'un bain-marie sans toucher l'eau
- Fouetter pendant 4 minutes jusqu'à ce qu'il devienne mousseux
- Retirer le récipient du feu
- Remuer encore un petit coup
- Savourer

Sirop contre la toux :

→ *À prendre trois fois par jour*

Recette

1. Creuser une rave et percer un trou au fond de celui-ci.
2. Placer la rave sur un verre.
3. Remplir la rave avec du sucre candi.
4. Laisser fondre le sucre.
5. Boire le jus brun qui aura coulé dans le verre.

Ingrédients :

- 1 litre d'eau
- 250g de sucre
- 3 petits bâtons de cannelle
- 2 clous de girofle
- 2 tranches de citron
- 7 dl de vin blanc

Chaud
Vin

Temps de préparation : Environ 1h

Marche à suivre :

Mélanger les ingrédients (sauf le vin) et cuire environ 30 minutes.

Ajouter 7dl de vin blanc « Fendant ».

Cuire jusqu'à ce qu'il y ait une petite couche blanche.

Boisson

Ambroisine Praplan

Annexes



Photo : Chab Lathion

Fruits et légumes de saison :



Une alimentation riche en fruits et en légumes est importante pour la santé. Les fruits et les légumes renferment de nombreuses vitamines, des sels minéraux, des oligo-éléments et des fibres qui maintiennent le corps en forme. La campagne «5 par jour» vous présente comment vous pouvez augmenter votre consommation en fruits et légumes tout en alliant plaisir et amusement.

www.Sparjour.ch

Fruits	jan.	fév.	mars	avril	mai	juin	juil.	août	sept.	oct.	nov.	déc.
Petits fruits												
Fraises												
Framboises												
Groseilles rouges												
Mûres												
Maquereau												
Cerises												
Bigarreau Burlat												
Kordia												
Hedelfinger												
Star												
Regina												
Schauenburger												
Autres sortes												
Pruneaux												
Pitesteau												
Cacaks Schöne												
Felsina												
Hanita												
Fellenberg												
Cacaks Fruchtbare												
Elena												
Poires												
Trévoux												
Guyot												
Williams												
Louise Bonne												
Harrow Sweet												
Comice												
Packhams												
Beurré Bosc												
Conférence												
Pommes												
Vista Bella												
Summerred												
Gravenstein												
Primerouge												
Rubinola												
Cox Orange												
Rubinette												
Elstar												
Gala												
Boskoop												
Jonagold												
Golden Delicious												
Topaz												
Pinova												
Iduna												
Idared												
Pomme Cloche												
Breaburn												
Maigold												
Granny Smith												
Abricots												
Orangered												
Luizet												
Goldrich												
Autres sortes												
Pêches												
Royal Glory												
Suncrest												
Autres sortes												
Nectarines												
Big Top												
Super Crimson												
Autres sortes												

Fruit-Union Suisse, Case postale 2559, 6302 Zoug
www.swissfruit.ch, sov@swissfruit.ch



SUISSE GARANTIE est la marque de garantie nationale pour les fruits, les légumes et les autres produits agricoles suisses. Elle est le garant d'une culture d'origine suisse, d'une qualité élevée et respectueuse de l'environnement (= production intégrée) ainsi que d'une production sans modification génétique. La fabrication des produits marqués du label SUISSE GARANTIE est strictement contrôlée.

www.suissegarantie.ch

LÉGUMES	jan.	fév.	mars	avril	mai	juin	juil.	août	sept.	oct.	nov.	déc.
Ail												
Asperges vertes, blanches												
Aubergine												
Betterave												
Brocoli												
Cardon												
Carotte												
Carotte botte												
Catalonia												
Céleri-branche												
Céleri-pomme												
Chicorée frisée												
Chicorée rouge												
Chicorée scarole												
Chou blanc												
Chou de Bruxelles												
Chou de Chine												
Chou-fleur												
Chou frisé												
Chou frisé non pommé												
Chou-pomme												
Chou-rave												
Chou rouge												
Ciboulette												
Concombre												
Côte-de-bette												
Courge												
Courgette												
Dent-de-lion												
Echalotte												
Endive												
Epinard												
Fenouil												
Haricot												
Laitue à tondre												
Laitue Batavia												
Laitue Eisberg												
Laitue pommée												
Laitue romaine												
Lollo rouge												
Mais sucré												
Melon												
Navet de printemps												
Oignon												
Oignon en botte												
Pain de sucre												
Pak-Choi												
Panais												
Persil												
Petits pois												
Poireau												
Pois mange-tout												
Poivron												
Pomme de terre nouvelle												
Pourpier												
Radis												
Rampon												
Rave d'automne												
Rhubarbe												
Romanesco												
ScorsonèreFomate												
Tomate												
Tomate cerise												
Tomate grappe												
Tomate Peretti												
Topinambour												

Union maraîchère suisse, Kapellenstrasse 5, case postale 8617, 3001 Berne
www.swissveg.com, info@swissveg.com

Remerciements :

Afin de n'oublier personne, nous remercierons sans les nommer mais en leur envoyant nos plus douces pensées, toutes les personnes qui nous ont aidés de près ou de loin dans la réalisation et la réussite de cet incroyable projet.

Nous remercions également tous les enfants, les jeunes et les responsables ayant pris part à cette folle aventure.

