

27 recettes au four des paysannes
et des femmes rurales de tous les cantons
pour varier vos menus

Edition/diffusion :

Campagne « Paysans suisses. D'ici, avec
passion. » en collaboration avec l'Agence
d'information agricole romande (AGIR)
Jordils 3, 1001 Lausanne, 021 613 11 31
www.shop.agriculture.ch

Contact:

**Union suisse des paysannes
et des femmes rurales**
info@landfrauen.ch
www.paysannes.ch

**Informations sur
l'agriculture suisse :**
www.agriculture.ch
www.agirinfo.com

Suivez-nous sur :



Edition: novembre 2019
Tirage: 10'000 exemplaires

La cuisine au four des paysannes suisses



Suisse. Naturellement.

**Paysans
suisses**
D'ici, avec passion.

Les paysannes suisses vous invitent dans leur cuisine!

Jetez un coup d'œil à la cuisine! Tresses et gâteaux, tartes et biscuits mettent en valeur les bons produits de la ferme, base de savoureux mets cuits au four.

Dans ce petit ouvrage, les paysannes et femmes rurales de chaque canton dévoilent leurs meilleures recettes traditionnelles.

Des recettes maison qui non seulement assurent la réussite de plats délectables, mais soutiennent également l'agriculture de notre pays.

Les paysannes suisses sont heureuses de nouer avec les lecteurs un dialogue gourmand et souhaitent à tous une cordiale bienvenue dans ces pages alléchantes.

Sur le site internet www.paysannes.ch, l'Union suisse des paysannes et des femmes rurales (USPF) propose des menus basés sur des recettes variées, de saison et provenant de tous les cantons.



Les paysannes au fourneau

AG	Tarte aux pommes de Lenzbourg	6
AI	Rissoles aux pommes et amandes	8
AR	Rondelles à la cannelle d'Appenzell	10
BE	Tresse bernoise	12
BL/BS	Bâtonnets de Bâle à la cannelle	14
FR	Bricelets salés	16
FR	Gâteau au vin cuit	18
GE	Tarte aux poires de l'Escalade	20
GL	Pâtisserie de Glaris	22
GR	Cake de Valzeina	24
JU	Striflates du Jura	26
LU	Pain d'épice de Lucerne	28
NE	Taillaule neuchâteloise	30
NW	Beignets du Nidwald	32
OW	Petits oiseaux à l'anis d'Obwald	34

SG	Tarte aux poires du Toggenbourg	36
SH	Quiche à l'oignon de Schaffhouse	38
SO	Petits pavés au chocolat	40
SZ	Pain d'épice de Schwyz	42
TG	Focaccia à la thurgovienne	44
TI	Cake aux châtaignes du Tessin	46
UR	Pain aux noix et aux poires d'Uri	48
VD	Gâteau du Vully	50
VS	Flon de Savièse aux pruneaux	52
VS	Pain de seigle valaisan	54
ZG	Roulade aux carottes de Zoug	56
ZH	Petits ceps au marc	58

Tarte aux pommes de Lenzbourg

Pour un moule à ressort de 26 cm de Ø

Pâte

300 g de farine blanche
4 CC de poudre à lever
200 g de beurre frais en flocons
140 g de sucre
3 jaunes d'œufs
2 CS de noisettes moulues

Garniture

8 petites pommes
150 g de sucre
3 CS de raisins secs
amandes émondées

Contact:

Aargauer Landfrauenverband
www.landfrauen-ag.ch

Préparation

Dans un récipient, verser la **farine**, le **sel** et la **poudre**

à lever. Mélanger et ajouter des flocons de **beurre** frais.

Mélanger à nouveau pour obtenir une pâte grumeleuse. Ajouter le **sucré** et les jaunes d'**œufs**. Former rapidement une pâte sans pétrir, l'envelopper dans un papier alu et la mettre au frais pendant 30 minutes. Abaisser la pâte et fonder une plaque à gâteau en laissant 4 cm pour les bords. Placer à nouveau au frais. Couvrir la pâte avec les **noisettes** moulues.

Garniture Peler et épépiner les **pommes**, les couper en tranches. Placer les tranches de pommes dans une poêle, les saupoudrer de **sucré** et les faire dorer jusqu'à ce que les fruits perdent leur humidité. Ajouter les **raisins secs**, mélanger et laisser refroidir. Répartir la masse sur la pâte, ajouter les **amandes** émondées. Placer la plaque au milieu du four préchauffé à 180° C et faire cuire pendant 30 minutes.



Rissoles aux pommes et amandes

Pâte

400 g de sucre
4 œufs
2 CS de kirsch
500 g de farine
½ CC de poudre à lever

Garniture

150 g d'amandes en bâtonnets
70 g de sucre
1 pomme
1 pincée de cannelle

Pâte Battre en mousse le sucre et les œufs. Ajouter lentement la farine, la poudre à lever et le kirsch. Pétrir.

Garniture Mélanger le sucre et les amandes en bâtonnets. Ajouter la pomme râpée et une pincée de cannelle. Mélanger et faire une purée. Abaisser la pâte et la découper en rondelles de 10 cm de Ø. Déposer sur chacune une cuillère à soupe de purée. Rabattre les bords et former des rissoles. Presser soigneusement les bords. Mettre les rissoles au four préchauffé à 180° C et faire cuire 30 minutes.

Contact:

Bäuerinnenverband Appenzell Innerrhoden
www.baeuerin.ch



Rondelles à la cannelle d'Appenzell

Ingrédients

500 g de farine
170 g de sucre
1 pincée de sel
1 œuf
½ CC de cannelle
330 g de beurre
confiture d'abricot et sucre en poudre
ou sucre en poudre et jus de citron
ou Nutella et pâte
de chocolat



Contact:

Landfrauenvereinigung Appenzell Ausserrhoden
www.landfrauen-ar.ch



Préparation Dans un récipient, mélanger la **farine**, le **sucre**, le **sel**, la **cannelle**, l'**œuf** et le **beurre**. Pétrir pour obtenir une pâte ferme. Mettre au frais. Découper en rondelles fines. Mettre au milieu du four préchauffé à 160° C-170° C et faire cuire 15 minutes environ. Laisser refroidir. Selon les préférences, coller les rondelles deux par deux avec de la **confiture d'abricot** et les saupoudrer avec du **sucre en poudre** ou les couvrir avec un glaçage de **sucre en poudre** et **jus de citron** ou de **Nutella** et **pâte de chocolat**.

Tresse bernoise

Pour 2 tresses

Ingrédients

1 kg de farine
1 CS de sel
½ cube de levure (21 g)
100 g de beurre en flocons
5 dl de lait
1 œuf

Préparation Dans un récipient, mélanger la farine, le sel et les flocons de beurre. Ajouter l'œuf ainsi que la levure diluée dans le lait tiède. Pétrir la masse, couvrir avec un linge humide et laisser reposer au frais pendant une heure et demie jusqu'à ce que le volume de la pâte ait doublé. Diviser la pâte en quatre pâtons et former de longs rouleaux de grandeur identique. Tresser les pâtons. A l'aide d'un pinceau, passer la surface au jaune d'œuf. Mettre au frais pendant une demi-heure. Enduire à nouveau la surface de jaune d'œuf. Mettre au four préchauffé à 200° C et faire cuire 45 à 50 minutes.

Astuce Faire fondre le beurre dans une petite poêle et ajouter le lait froid – les deux ingrédients ont alors la bonne température pour être mélangés avec la levure.

Contact:

Verband Bernischer Landfrauenvereine
www.landfrauen-be.ch



Bâtonnets de Bâle à la cannelle

Ingrédients

500 g de sucre

4 œufs

400 g de noisettes moulues

300 g de farine

3 CS de cacao

1-2 CC de cannelle

½ CC de poudre de girofle

ou 2 CS de kirsch



Préparation Dans un récipient, battre en mousse le **sucre** et les **œufs**. Mélanger les **noisettes moulues**, la **farine**, le **cacao**, la **cannelle** et la **poudre de girofle**. Pétrir la masse. Saupoudrer de sucre la planche ou la table de travail. Y former des rouleaux de pâte de l'épaisseur d'un doigt. Les couper en bâtonnets de 5 à 6 cm de long, les aplatir légèrement et strier la surface. Mettre au four préchauffé à 180° C et faire cuire pendant 10 à 15 minutes. On peut remplacer la cannelle et la poudre de girofle par 2 cuillères à soupe de kirsch.

Contact:

Bäuerinnen- und Landfrauenverein beider Basel

www.landfrauen.ch/ueber-uns/mitglieder/

kantonal-sektionen/baselundbasel



Bricelets salés

Pour 40 bricelets salés

Ingrédients

½ l de crème double

12-15 g de sel

5 g de sucre

375 g de farine



Contact:

Freiburger Bäuerinnen- und Landfrauenverband

www.landfrauen-fr.ch

Préparation Verser la **crème** dans un récipient.

Ajouter le **sel** et le **sucré**, puis la **farine**.

Pétrir la masse pour obtenir une pâte ferme, l'envelopper dans du papier aluminium et la mettre au réfrigérateur pendant la nuit. Découper la pâte en rondelles de 5 mm d'épaisseur et former des boules de 2 cm de Ø. Les déposer 4 par 4 sur la plaque du fer à bricelets et les faire cuire jusqu'à obtention d'une coloration dorée.

Remarque Dans le canton de Fribourg, ces bricelets salés servis pour l'apéritif sont pressés dans un moule qui leur imprime des motifs traditionnels.



Gâteau au vin cuit

Pour une plaque à gâteau de 30 cm de Ø

Pâte

200 g de farine tamisée

$\frac{2}{3}$ de CC de sel

70 g de beurre frais

1 dl d'eau froide

Garniture

2 dl de vin cuit/raisinée
(réduction de jus de
pommes et/ou de poires
cuit dans un chaudron sur
feu de bois pendant 48 h)

2 dl de crème

2 œufs

1 CC de farine

Pâte Dans un récipient, verser la **farine**, le **sel** et le **beurre** et ajouter peu à peu l'**eau** froide, sans pétrir. Former une boule et l'aplatir au rouleau à pâte. Foncer la plaque, piquer à la fourchette et recouvrir d'un papier aluminium. Parsemer de noyaux de cerises, mettre au four préchauffé à 250° C et faire cuire à blanc pendant 20 minutes.

Garniture Mélanger la **raisinée**, la **crème**, les **œufs** et la **farine**, ôter les noyaux de cerises, verser la masse sur la pâte précuite et cuire encore 45 minutes à 120° C.

Variante On peut également glisser directement le gâteau garni dans le four préchauffé à 220° C et le faire cuire pendant 50 minutes.

Contact:

Association Fribourgeoise des Paysannes

www.paysannesfribourgeoises.ch



Tarte aux poires de l'Escalade

Pour un moule à ressort de 24 cm de Ø

Pâte

150 g de farine
½ CC rase de sel
50 g de beurre
0.75 dl d'eau froide

Garniture

8 poires pelées et coupées en tranches
100 g de petits cubes de citronat ou d'orangeat
100 g de raisins
40 g de sucre brun et 30 g de sucre blanc
20 g de farine
1 pincée de cannelle moulue
1 dl de vin blanc
1 dl de crème
25 ml d'huile de noix

Contact:

Union des Paysannes et Femmes rurales Genevoises
www.upfg.ch



Pâte Dans un récipient, verser la **farine**, le **sel** et le **beurre** et ajouter peu à peu l'**eau** froide, sans pétrir. Former une boule, l'aplatir au rouleau à pâte et fonder une plaque de 30 cm de Ø en formant bien les bords. Piquer à la fourchette.

Garniture Mélanger le **sucre**, la **cannelle** et la **farine** et saupoudrer la pâte. Mélanger les tranches de **poires**, le **citronat** ou l'**orangeat**, les **raisins** et l'**huile de noix**, répartir sur la pâte et ajouter le **vin blanc**. Mélanger la **crème** et le **sucre brun** et verser sur l'appareil. Mettre au four préchauffé à 220° C et faire cuire 35 minutes. Laisser refroidir, dégager les bords et sortir le gâteau du moule.

Pâtisserie de Glaris

Pour une plaque à gâteau de 30 cm de Ø

Pâte

500 g de pâte feuilletée

Pruneaux

200 g de pruneaux
dénoyautés et trempés

50 g de sucre

1 pointe de cannelle

2 cl de kirsch

Amandes

200 g d'amandes
moulues

80 g de sucre

1 œuf

un peu d'eau

sucre glace



Pâte Diviser la pâte en 3 pâtons, 2 gros et 1 petit. Abaisser en rond les gros pâtons à 1 cm d'épaisseur pour le fond et le couvercle, et le petit à 5 mm pour former les bords et presser légèrement. Les découper en forme de fleur à 8 pétales avec un chablon de 30 cm de Ø.

Garnitures Réduire en purée **pruneaux, sucre, cannelle et kirsch** et mélanger d'autre part les **amandes, sucre, œuf et eau**. Veiller à ce que les deux garnitures gardent une certaine consistance. Verser sur la plus grande moitié de la pâte abaissée la garniture aux pruneaux, puis celle aux amandes (chacune sur 1 cm d'épaisseur). A l'aide d'un verre, découper dans le reste de pâte abaissée un couvercle de 5 cm de Ø maximum. Poser et presser les bords. Mettre au frais ¼ d'heure. Avec un couteau, dessiner 8 pétales sur le couvercle.

Mettre au four préchauffé à 220° C et faire cuire 30 minutes. Laisser refroidir et saupoudrer de sucre glace.

Contact:

Glerner Bäuerinnen- und Landfrauenvereinigung

www.bvgl.ch/?page_id=74

Cake de Valzeina

Pour un moule à cake de 26 cm de long

Pâte

300 g de farine blanche

80 g de sucre

1 CC de sel

le jus d'un ½ citron

80 g de raisins secs

½ cube de levure

70 g de beurre

2 dl de lait

2 petits œufs

Glaçage

1 petit œuf

1 CS de sucre

2 CS de noisettes
moulues



Pâte Dans un récipient, verser la **farine**, le **sucré**, le **sel**, le **jus de citron** et les **raisins**. Mélanger.

Diluer la **levure** dans un peu de lait tiède. Faire ramollir le **beurre** dans un peu de lait chaud. Mélanger la levure, le beurre et les deux petits œufs ainsi que le **lait** restant et pétrir la masse en une pâte lisse et brillante. Beurrer ou chemiser un moule à cake et remplir jusqu'à la moitié de la hauteur.

Glaçage Enduire la surface de jaune d'œuf et saupoudrer de **sucré** et de **noisettes moulues**. Laisser reposer à couvert. Placer sur la grille inférieure du four préchauffé à 180° C et faire cuire pendant 45 minutes.

Contact:

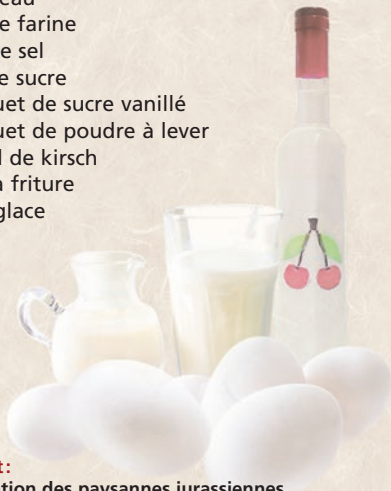
Bündner Bäuerinnen- und Landfrauenverband

www.landfrauen-gr.ch

Striflates du Jura

Pâte

4 œufs
6 dl de lait
5 dl d'eau
1 kg de farine
1 CC de sel
1 CS de sucre
1 paquet de sucre vanillé
1 paquet de poudre à lever
0.25 dl de kirsch
huile à friture
sucre glace



Contact:

Association des paysannes jurassiennes
www.agrijura.ch/apj

Pâte Mélanger les œufs, le lait et l'eau. Dans un récipient, mélanger la farine, le sel, le sucre, le sucre vanillé, la poudre à lever et le kirsch. Ajouter à l'appareil. Travailler cette préparation jusqu'à obtention d'une consistance homogène. Laisser reposer la pâte pendant 2 à 3 heures.

Friture Chauffer l'huile dans une cocotte. Prélever de petites quantités de pâte et les laisser filer à travers un entonnoir dans l'huile bouillante. Les laisser dorer des deux côtés. Egoutter à l'aide d'une passoire placée au-dessus de papier absorbant. Saupoudrer de sucre glace et servir aussitôt.



Pain d'épice de Lucerne

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

Ingrédients

4 dl de crème
4 CS de concentré de poire
300 g de sucre
4 CC d'épices
pour pain d'épice
3 dl de lait
1 CS de kirsch
2 CC de bicarbonate
de soude
500 g de farine bise
un peu de concentré
de poire



Contact:

Luzerner Bäuerinnen- und Bauernverband
www.luzernerbauern.ch/verband/baeuerinnen



Préparation Battre la **crème** jusqu'à ce qu'elle soit bien ferme. Ajouter le **lait**, le **concentré de poire**, le **sucre**, le **kirsch**, les **épices**. Ajouter la **farine** petit à petit. Mélanger. Diluer le **bicarbonate de soude** dans un peu de **lait** et ajouter. Répartir la masse dans un moule à ressort beurré ou chemisé. Mettre au four préchauffé à 190° C et faire cuire pendant 50 minutes. Enduire de concentré de poire le pain d'épice encore brûlant. Laisser refroidir sur une grille.

Astuce On peut servir le pain d'épice avec de la crème fouettée ou du beurre.

Taillaule neuchâteloise

Pour 2 moules à cake de 30 cm de longueur

Ingrédients

1 kg de farine blanche
4 dl de lait tiède
1 cube de levure (42 g)
2 œufs
130 g de sucre
150 g de beurre ramolli
15 g de sel
200 g de raisins secs
1 zeste de citron (non traité)
1 œuf



Contact:

Union des Paysannes Neuchâteloises
www.paysannes-neuchateloises.ch



Préparation Verser la farine dans un récipient.

Ajouter le sucre, le sel et le beurre. Diluer la levure dans le lait tiède (maximum 37° C). Ajouter les œufs et mélanger le tout. Ajouter les raisins secs et le zeste de citron. Pétrir la masse jusqu'à obtention d'une pâte souple. Laisser reposer à couvert pendant une heure et demie jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume, puis la diviser en deux parts égales. Former deux rouleaux et placer chacun dans un moule à cake. Laisser reposer 20 minutes. A l'aide d'un pinceau, passer la surface au jaune d'œuf et la strier en zigzag. Mettre au four préchauffé à 200° C et faire cuire 40 minutes.

Beignets de Nidwald

Pâte

1 kg de farine
150 g de sucre
½ paquet de poudre à lever
1/2 l de lait
1 petit œuf
1 pincée de sel
1 CS de kirsch
200 g de beurre

Garniture

500 g de fromage frais
épices
sucre
raisins secs
huile à friture ou graisse de coco



Pâte Dans un récipient, mélanger la **farine**, le **sucre**, la **poudre à lever** et le **lait**. Ajouter l'**œuf**, le **sel**, le **kirsch** et le **beurre** fondu. Pétrir pour obtenir une pâte ferme.

Garniture Batre le **fromage blanc**. Ajouter selon l'envie les **épices** et le **sucre**, mélanger le tout. Aplatir finement la pâte. Recouvrir une moitié de garniture, ajouter les raisins secs. Recouvrir avec l'autre moitié. Presser les bords. Découper, à l'aide d'une petite roue, des carrés de 15 x 7,5 cm de côté. Les plonger dans l'huile bouillante. Egoutter les beignets à l'aide d'une écumoire et les déposer sur du papier de ménage.

Contact:

Bäuerinnenverband Nidwalden
www.baeuerinnen-nw.ch

Petits oiseaux à l'anis d'Obwald

Pour neuf pièces

Ingrédients

500 g de farine
1 CS de sel
1 CS rase de sucre
21 g de levure ($\frac{1}{2}$ cube)
2 dl de lait
1 dl de crème
 $\frac{3}{4}$ de CS d'anis
2 CS de raisins secs
1 jaune d'œuf



Contact:

Landfrauenverband Obwalden
www.landfrauen-ow.ch



Préparation

Mélanger la farine, le sel et le sucre. Diluer la levure dans un peu de lait tiède et ajouter. Ajouter le reste du lait, la crème, l'anis et les raisins secs. Pétrir le tout pour former une pâte. Laisser reposer à couvert à température ambiante. Partager en neuf parties. Former des rouleaux de 25 cm de long. Tordre chaque rouleau en forme d'oiseau. Ajouter selon son gré les ailes et la queue. Poser les oiseaux sur du papier alu et les enduire de jaune d'œuf. Laisser reposer au frais pendant 20 minutes. Mettre au four préchauffé à 200° C et faire cuire pendant 20 minutes.

Tarte aux poires du Toggenbourg

Pour une plaque de 32 cm de Ø

Pâte

250 g de farine
1 mesure de poudre à lever
1 CS rase de sel
1 dl de lait froid
125 g de flocons de beurre frais

Garniture

400 g de poires
3 CS de sucre, 1 CC de cannelle
1 pointe de poudre de girofle
1 CS de kirsch

Liaison

2 dl de crème double
2 dl de lait
2 CS de maïzena
1 petit œuf
1 sachet de sucre vanillé

Contact:

Kantonaler Bäuerinnenverband St. Gallen
www.baeuerinnen.ch



Pâte

Dans un récipient, mélanger la **farine**, le **sel**, la **poudre à lever** et le **beurre**. Ajouter peu à peu le **lait**. Former une pâte, sans pétrir.

Garniture Ramollir les **poires** dans de l'eau bouillante ou les passer à la marmite à vapeur pendant 20 minutes. Laisser refroidir, réduire en purée et mélanger avec les **épices**, le **sucre** et le **kirsch**. La masse doit être souple, au besoin ajouter un peu d'eau ou de kirsch. Abaisser la pâte et en garnir une plaque beurrée ou chemisée. Verser la garniture.

Liaison Diluer la **maïzena** dans un peu de lait. Ajouter le reste de **lait**, la **crème**, l'**œuf** et le **sucre vanillé**. Verser sur la garniture et mettre la tarte au four préchauffé à 200° C pendant 40 minutes, jusqu'à obtention d'une belle couleur dorée.

Quiche à l'oignon de Schaffhouse

Pour une plaque à gâteau de 32 cm de Ø

Pâte

200 g de farine tamisée

$\frac{2}{3}$ de CC de sel

70 g de beurre frais

1 dl d'eau froide

Garniture et liaison

4 oignons

1 noix de beurre à rôtir

100 g de petits lardons maigres

1 CS de maïzena

3 dl de crème

2 œufs

sel, poivre



Contact:

Verband Schaffhauser Landfrauen

www.landfrauen-sh.ch

Pâte Dans un récipient, mélanger la farine, le sel et le beurre. Ajouter l'eau petit à petit. Bien mélanger la masse, sans pétrir.

Garniture Peler les oignons, les couper en fines tranches et les faire blondir à la poêle dans le beurre. Ajouter les lardons et les faire dorer brièvement. Abaisser la pâte dans une plaque beurrée ou chemisée. La piquer à l'aide d'une fourchette. Ajouter la garniture et répartir.

Liaison Délayer la maïzena dans un peu de crème. Ajouter les œufs et le reste de la crème, assaisonner de sel et de poivre. Verser la liaison sur la garniture. Mettre au four préchauffé à 180° C et faire cuire 40 minutes. Servir bien chaud.



Petits pavés au chocolat

Ingédients

150 g de beurre
4 œufs
150 g de sucre
1 pincée de sel
120 g de chocolat noir
50 g d'amandes ou de
noisettes moulues
30 g de farine
confiture de framboise
sucre glace



Préparation Battre en mousse le **beurre** et les jaunes d'**œufs**. Ajouter le **sucré** et le **sel**, bien mélanger. Ramollir le **chocolat** au bain-marie. Ajouter les **amandes** ou les **noisettes** moulues et verser sur la masse. Ajouter la farine. Battre les blancs d'œufs en neige et mélanger soigneusement. Verser le tout dans un moule chemisé et mettre au four préchauffé à 180° C pendant 10 à 15 minutes. Laisser refroidir et partager en deux parties. Tartiner la partie inférieure de **confiture**. Recouvrir avec la deuxième. Partager en carrés de 3 cm de côté et saupoudrer de sucre glace.

Contact:

Solothurnischer Bäuerinnen- und
Landfrauenverband
www.soblv.ch

Pain d'épice de Schwyz

Pour une plaque de 30 x 40 cm

Ingrédients

750 g de farine
1 sachet de poudre à lever
3 CS d'épices
2 CS de cacao
750 g de sucre brun
3 CS d'huile
3 CS de crème
7 dl de lait



Contact:

Schwyz Bäuerinnenvereinigung
www.baeuerinnen-sz.ch



Préparation Dans un récipient, mélanger soigneusement tous les ingrédients. Abaisser la pâte humide sur la plaque chemisée. Mettre au four préchauffé à 180° C pendant 30 à 40 minutes. Laisser refroidir et découper le pain d'épices en carrés de 8 x 5 cm.

Focaccia à la thurgovienne

Pour une plaque de 32 cm de Ø

Pâte

250 g de farine
 $\frac{3}{4}$ de CC de sel
 $\frac{1}{4}$ de cube de levure
 1.5 dl d'eau
 2 CS d'huile de colza

Garniture

2.5 dl de demi-crème
 acidulée
 sel, poivre
 2 oignons
 200 g de lardons
 10 anneaux de pommes
 séchées
 un peu de cidre



Pâte Dans un récipient, verser tous les ingrédients. Ajouter lentement la levure et mélanger brièvement au mixeur. Laisser la pâte reposer une heure. Abaisser sur la plaque chemisée. Découper la surface en losanges.

Garniture Ajouter le sel et le poivre à la demi-crème acidulée. Verser sur la pâte. Laisser les bords libres. Ramollir brièvement les anneaux de pommes dans le cidre. Peler et couper les oignons en tranches fines et les répartir sur la crème avec les anneaux de pommes et les lardons.

Mettre la focaccia dans la moitié inférieure du four préchauffé à 220° C et faire cuire pendant 20 à 25 minutes.



Contact:

Thurgauer Landfrauenverband
www.landfrauen-tg.ch

Cake aux châtaignes du Tessin

Pour un moule à cake de 26 cm de long

Ingrédients

200 g de beurre

200 g de sucre

6 œufs

2 paquets de purée de châtaignes

200 g d'amandes moulues

50 g de farine tamisée

1 CC de poudre à lever

Préparation Dans un récipient, battre en mousse le **beurre**, le **sucré** et les jaunes d'**œufs**. Ajouter la **purée de châtaignes** et les **amandes** moulues. Battre les blancs d'œufs en neige et ajouter avec précaution la **farine** tamisée et la **poudre à lever**. Verser la masse dans un moule à cake beurré ou chemisé. A l'aide d'une cuillère à thé, tracer une ligne longitudinale sur la surface. Mettre au four préchauffé à 200° C et faire cuire pendant 45 à 55 minutes.



Contact:

Associazione Donne Contadine Ticinesi

www.donnecontadineti.jimdo.com

Pain aux noix et aux poires d'Uri

Ingrédients

700 g de farine complète
300 g de farine blanche
1 CS de sel
6,5 dl d'un mélange d'eau et de lait
2 CS de concentré de poire
42 g de levure (1 cube)
250 g de poires séchées
150 g de noix

Préparation Dans un récipient, mélanger la farine complète, la farine blanche et le sel. Ajouter la levure diluée dans le mélange lait-eau tiède ainsi que le concentré de poire. Couper les poires séchées en petits morceaux, hacher grossièrement les noix et ajouter à la masse. Pétrir, couvrir d'un linge humide ou d'une feuille plastique et laisser reposer à couvert. Former trois pâtons et les laisser à nouveau reposer 20 minutes au frais. Mettre au four préchauffé à 200° C et faire cuire pendant 35 à 45 minutes.



Contact:

Bäuerinnenverband Uri
www.baeuerinnen-uri.ch

Gâteau du Vully

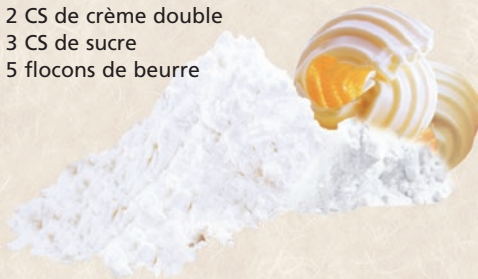
Pour une plaque à gâteau de 32 cm de Ø

Pâte

330 g de farine
 $\frac{1}{3}$ de CS de sel
 2,5 dl de lait tiède
 $\frac{1}{2}$ cube de levure (21 g)
 50 g de beurre

Garniture

2 CS de crème double
 3 CS de sucre
 5 flocons de beurre



Contact:

Association des Paysannes Vaudoises
www.paysannesvaudoises.ch



Préparation Verser la **farine** dans un récipient et ajouter le **sel**. Diluer la **levure** dans le **lait tiède** et ajouter à l'appareil. Ajouter soigneusement le beurre ramolli. Pétrir la masse. Laisser reposer à couvert jusqu'à ce que le volume ait doublé. Abaisser la pâte sur la plaque beurrée ou chemisée et laisser reposer encore 20 minutes. Piquer à l'aide d'une fourchette et ajouter la **crème double**. Garnir de **sucré** et de flocons de **beurre**. Mettre au four préchauffé à 240° C et faire dorer 15 minutes.

Flon de Savièse aux pruneaux

Pour un moule à ressort de 28 cm de Ø

Pâte

220 g de farine

$\frac{2}{3}$ de CC de sel

70 g de beurre

1 dl d'eau

1 jaune d'œuf

Garniture

100 g de farine

100 g de sucre

50 g de beurre

pruneaux (ou abricots)

coupés en deux

(ou pommes coupées
en tranches)



Pâte Verser la **farine** dans un récipient, ajouter le **sel** et le **beurre** et mélanger. Ajouter peu à peu l'**eau** froide. Mélanger les ingrédients, sans pétrir la pâte. Abaisser et verser dans le moule à ressort. Avec un peu de pâte monter les bords. A l'aide d'un pinceau, passer la surface au jaune d'œuf. Piquer la pâte avec une fourchette et laisser reposer une demi-heure.

Garniture Dans un récipient, bien mélanger la **farine**, le **sucre** et le **beurre**. Disposer $\frac{2}{3}$ du mélange sur la pâte. Couvrir avec les moitiés de pruneaux ou d'abricots ou les tranches de pommes et verser le reste du mélange par-dessus. Mettre au four préchauffé à 180° C et faire cuire 40 minutes.



Contact:

Association Valaisanne des Paysannes

www.facebook.com/AssociationValaisannedesPaysannes

Pain de seigle valaisan AOP

Pâte fermentée

250 g de farine de seigle
5 dl d'eau tiède
10 g de levure

Pâte

Pâte fermentée
préparée la veille
450 g de farine de seigle
50 g de farine de blé
(complète ou raffinée)
 $\frac{3}{4}$ de CS de sel
10 g de levure

Pâte fermentée

Diluer la levure
dans l'eau tiède.

Ajouter la **farine de seigle** et mélanger. Laisser
reposer pendant 12 heures
au minimum.

Pâte Le lendemain, diluer la levure
dans la pâte fermentée et ajouter le
reste de la **farine** et le **sel**. Pétrir la pâte
et la laisser reposer à couvert jusqu'à ce que
le volume ait doublé et que la pâte se déchire
légèrement. Former deux ou trois pâtons. Les
laisser à nouveau reposer avant de les mettre au
four préchauffé à 220° C. Faire cuire pendant
40 à 50 minutes.

Astuce On peut également utiliser un mélange
tout prêt de farine de seigle, qui contient déjà
les ingrédients nécessaires. Il peut être travaillé
sans préparation préalable de pâte fermentée,
comme de la farine de blé.

Contact:

Bäuerinnenvereinigung Oberwallis
www.oberwalliser-bauern.ch/baeuerinnen



Roulade aux carottes de Zoug

Pour une plaque
de 32 x 42 cm

Biscuit

4 œufs
150 g de sucre
2 CS d'eau tiède
100 g de farine
2 CS d'huile
250 g de carottes
50 g de confiture d'abricot

Garniture

200 g de fromage frais
50 g de sucre glace
½ CS de jus de citron
2,5 dl de crème

Contact:

Zuger Bäuerinnen
www.zuger-baeuerinnen.ch



Biscuit

Dans un récipient, mélanger les **carottes** pelées et finement râpées avec l'**huile**. Batre en mousse les **œufs**, le **sucre** et l'**eau** tiède. Tamiser la **farine** et l'intégrer à la masse œufs-sucre. Ajouter les carottes râpées, mélanger soigneusement. Verser la masse dans un moule chemisé. Mettre au four préchauffé à 180° C et faire cuire pendant 15 minutes. Placer le biscuit sur du papier sulfurisé saupoudré de sucre et laisser refroidir. Enduire de **confiture d'abricot**. **Garniture** Batre le **fromage frais** et le mélanger avec le **sucre glace** et le **jus de citron**. Ajouter la **crème** battue ferme et mélanger avec précaution. Verser la masse sur le biscuit. Former une roulade. Saupoudrer à volonté de **sucre glace**. Mettre au frais pendant une heure au minimum.

Petits ceps au marc

Ingrédients

150 g de raisins secs
3 CS de marc
200 g de sucre
200 g de beurre
2 œufs
3 CS de miel
liquide
1 zeste de citron
1 pointe de cannelle
100 g de noix grossièrement
hachées
150 g de noix moulues
500 g de farine

Contact:

Zürcher Landfrauenvereinigung
www.landfrauen-zh.ch



Préparation

Passer brièvement les raisins secs dans le marc. Dans un récipient, battre le beurre en mousse. Ajouter le sucre, les œufs, le miel, mélanger. Ajouter le zeste de citron, la cannelle, les noix, la farine et les raisins, mélanger. Pétrir le tout. Abaisser la pâte à 10 mm d'épaisseur. Découper des petits ceps de 15 cm de longueur et 1 cm d'épaisseur, tailler en pointe les extrémités. Mettre au four préchauffé à 180° C et faire cuire pendant 20 minutes jusqu'à obtention d'une belle couleur dorée.

*Mon champ, un terrain
fertile et accueillant.*

**Pascal Rossy,
VOTRE PAYSAN.**

Pascal soigne la terre pour récolter des produits respectueux de l'environnement favorisant la biodiversité. Découvrez Pascal Rossy et nos familles paysannes en vous rendant sur agriculture.ch

**Paysans
suisses**
D'ici, avec passion.

**S'approvisionner directement chez les
paysans? Visiter des exploitations agricoles?
Loger à la campagne? Déguster les mets
du terroir?**

Trouvez les bonnes adresses sur Internet!

Vente directe à la ferme

www.a-la-ferme.ch

www.marchepaysan.ch

Accueil à la ferme, vacances et visites
d'exploitations

www.myfarm.ch

www.visitesdetables.ch

Cuisiner avec les paysannes suisses grâce
aux mini-brochures de recettes à commander sur:

www.agriculture.ch/shop

www.agirinfo.com

Brunch à la ferme du 1^{er} Août

www.brunch.ch

L'Agence d'information agricole romande (AGIR)
édite également d'autres brochures présentant les
multiples facettes de l'agriculture suisse,
à découvrir sur:

www.agirinfo.com