



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Kit Fourchette verte pour la Semaine du Goût 2018



<http://www.fromagesuisse.ch/>

Les fromages de nos cantons

Fourchette verte Suisse

Secrétariat général: Av. de Provence 12 – 1007 Lausanne – Tél. 021 623 37 18 – Fax 021 623 37 38

Coordination Suisse alémanique: c/o SSN - Schwarztorstrasse 87 – 3001 Berne – Tél. 031 385 00 16

info@fourchetteverte.ch – www.fourchetteverte.ch – Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse



Contenu

1. Introduction.....	3
2. Tout ce qu'il faut savoir sur le fromage	4
3. Mots croisés	6
4. Recettes pour adultes.....	8
5. Recettes pour enfants de 2 à 4 ans	13
6. Plan hebdomadaire de menus destiné aux unités d'accueil pour écoliers (de 7 à 12 ans)	18
7. Activités.....	24

Fourchette verte Suisse

Secrétariat général: Av. de Provence 12 – 1007 Lausanne – Tél. 021 623 37 18 – Fax 021 623 37 38

Coordination Suisse alémanique: c/o SSN - Schwarztorstrasse 87 – 3001 Berne – Tél. 031 385 00 16

info@fourchetteverte.ch – www.fourchetteverte.ch – Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse



1. Introduction

Assorti au thème de la Semaine du Goût (www.gout.ch), qui se déroulera du 13 au 23 septembre 2018, le kit Fourchette verte de cette année s'articulera autour des fromages de nos cantons. Pour vous aider à mieux découvrir le monde du fromage, Fourchette verte vous propose des recettes, des activités, des mots croisés et des informations tout au long de ce document.

Destinées aux adultes, les cinq premières recettes s'adressent principalement aux restaurants. Elles peuvent également être imprimées et placées dans des restaurants self-service, par exemple.

Les cinq recettes suivantes s'adressent aux enfants âgés de deux à quatre ans. Présentées de manière simple et ludique, elles invitent les enfants à participer à leur préparation.

Vous trouverez également un plan hebdomadaire de menus pour les enfants âgés de 7 à 12 ans, destiné aux unités d'accueil pour écoliers.

Après la partie consacrée aux recettes, vous pourrez découvrir des propositions d'activités permettant aux enfants de se familiariser avec le monde du fromage. Certaines comprennent des idées d'excursion.

Quant aux mots croisés sur le thème du fromage, ils s'adressent aussi bien aux jeunes qu'aux adultes. Ils peuvent par exemple être placés à côté des informations sur la fabrication du fromage (chapitre 2) dans une cantine ou dans le restaurant d'une entreprise, où chacun pourra se servir librement.

2. Tout ce qu'il faut savoir sur le fromage

En Suisse, la fabrication de fromage est une tradition qui est pratiquée depuis des siècles. En Suisse comme à l'étranger, l'emmental, le gruyère, le sbrinz, l'appenzeller et la tête de moine figurent parmi les fromages les plus connus. Plus de 600 sortes sont fabriquées dans notre pays et à peine 50% du lait suisse est transformé en fromage.

Le fromage a beaucoup à offrir, tant sur le plan gustatif que sur les plans nutritionnel et physiologique. Il contient des protéines de qualité (protéines de lait), de précieuses vitamines (A, D, B2 et B12), une part importante de calcium et d'autres minéraux essentiels (magnésium, phosphore) ainsi que des oligo-éléments (zinc).

L'intolérance au lactose est un sujet récurrent dans notre société. Quel lien présente-t-elle avec le fromage? A l'état naturel, le lait, substance principale servant à fabriquer du fromage, contient des protéines de lait, c'est-à-dire du lactose. Lorsque ces dernières ne sont pas dégradées, ou pas complètement dégradées par le système digestif, cela peut engendrer des troubles tels que des ballonnements, de la diarrhée et des maux de ventre. Or, lors de la fabrication de fromage, une grande partie du lactose est dégradée pendant les différentes étapes, notamment le caillage, le décaillage et l'affinage, ce qui explique pourquoi les personnes intolérantes au lactose supportent sans problème les fromages à pâte extra-dure (sbrinz) et à pâte dure (emmental, gruyère, etc.).

Les cinq étapes de la fabrication de fromage

La fabrication de fromage n'a quasiment pas changé, même si de nos jours, les technologies modernes permettent d'éviter une grande partie du travail manuel. Cinq étapes séparent le lait du fromage fini.

1. Le caillage

Dans un premier temps, la qualité du lait est vérifiée, puis il est filtré. Il est ensuite versé dans une cuve où on le chauffe en remuant constamment jusqu'à ce qu'il atteigne la température souhaitée. On y ajoute alors une enzyme, la présure, ainsi que des bactéries lactiques. La masse ainsi obtenue doit ensuite reposer pendant 30 à 40 minutes jusqu'à ce qu'elle se solidifie. Une fois qu'elle est ferme, cela signifie que le lait a caillé.



2. Le décaillage



Lors du décaillage, la masse obtenue (le caillé) est découpée en morceaux à l'aide d'un tranche-caillé, un outil pourvu de fils tendus servant à malaxer la pâte en la brassant. C'est à ce moment-là que la partie ferme de la masse, le fromage en grains (c'est-à-dire le lait caillé), est séparé du petit-lait, également appelé lactosérum. Plus les grains sont petits, plus le fromage sera dur. Le petit-lait peut être utilisé pour fabriquer du sérac, par exemple.

3. Le chauffage, le pressage et le salage

La partie dure (le fromage en grains) est ensuite chauffée à maximum 57° C. Le fromage est alors pressé pour en extraire plus de petit-lait. Les bactéries lactiques ajoutées pendant la phase du caillage transforment le lactose en acide lactique. Vient ensuite le salage: toujours mou, le fromage est placé dans de la saumure pendant une période allant de trente minutes à deux jours. Pendant ce temps, il devient salé et continue à libérer du liquide. Petit à petit, une croûte se forme, conférant sa stabilité au fromage.



4. La fermentation et l'affinage

Lors de l'affinage, les protéines contenues dans le fromage sont dégradées et deviennent ainsi plus digestes. C'est pendant cette étape que chaque fromage obtient son goût typique. Ce processus peut durer de quelques jours à plusieurs années, comme c'est le cas du sbrinz, par exemple. Pendant ce temps, les meules sont régulièrement et soigneusement retournées et lavées.

C'est lors de l'affinage que des trous se forment dans certains fromages, par exemple dans l'emmental. Ils sont dus au gaz carbonique formé lorsque les bactéries lactiques décomposent le lactose. Comme ce gaz est enfermé dans le fromage, des bulles s'y forment.

5. Le contrôle qualité

Ça y est, le fromage est presque prêt. Mais avant qu'il ne puisse être vendu, il doit être examiné scrupuleusement afin que sa qualité puisse être certifiée.

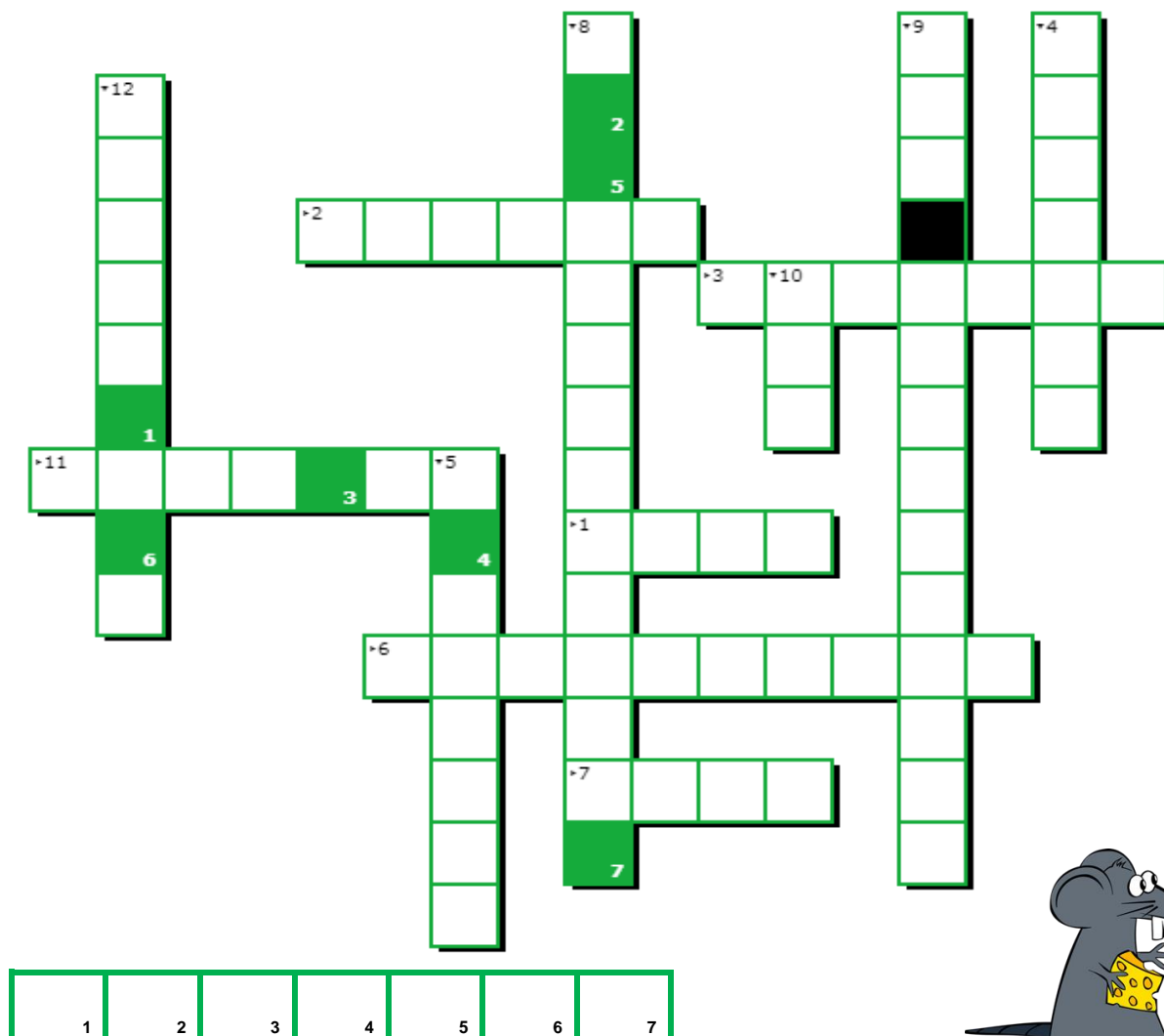
6. Appellation d'origine

Les produits AOP (appellation d'origine protégée) et IGP (indication géographique protégée) sont des spécialités traditionnelles qui entretiennent un lien fort avec leur région d'origine. Les produits certifiés AOP proviennent entièrement d'une région précise, de la matière première au produit fini. Quant aux spécialités IGP, elles sont soit fabriquées, soit traitées, soit affinées dans leur lieu d'origine.



Sources: <http://www.fromagesuisse.ch/>, www.aop-igp.ch

3. Mots croisés

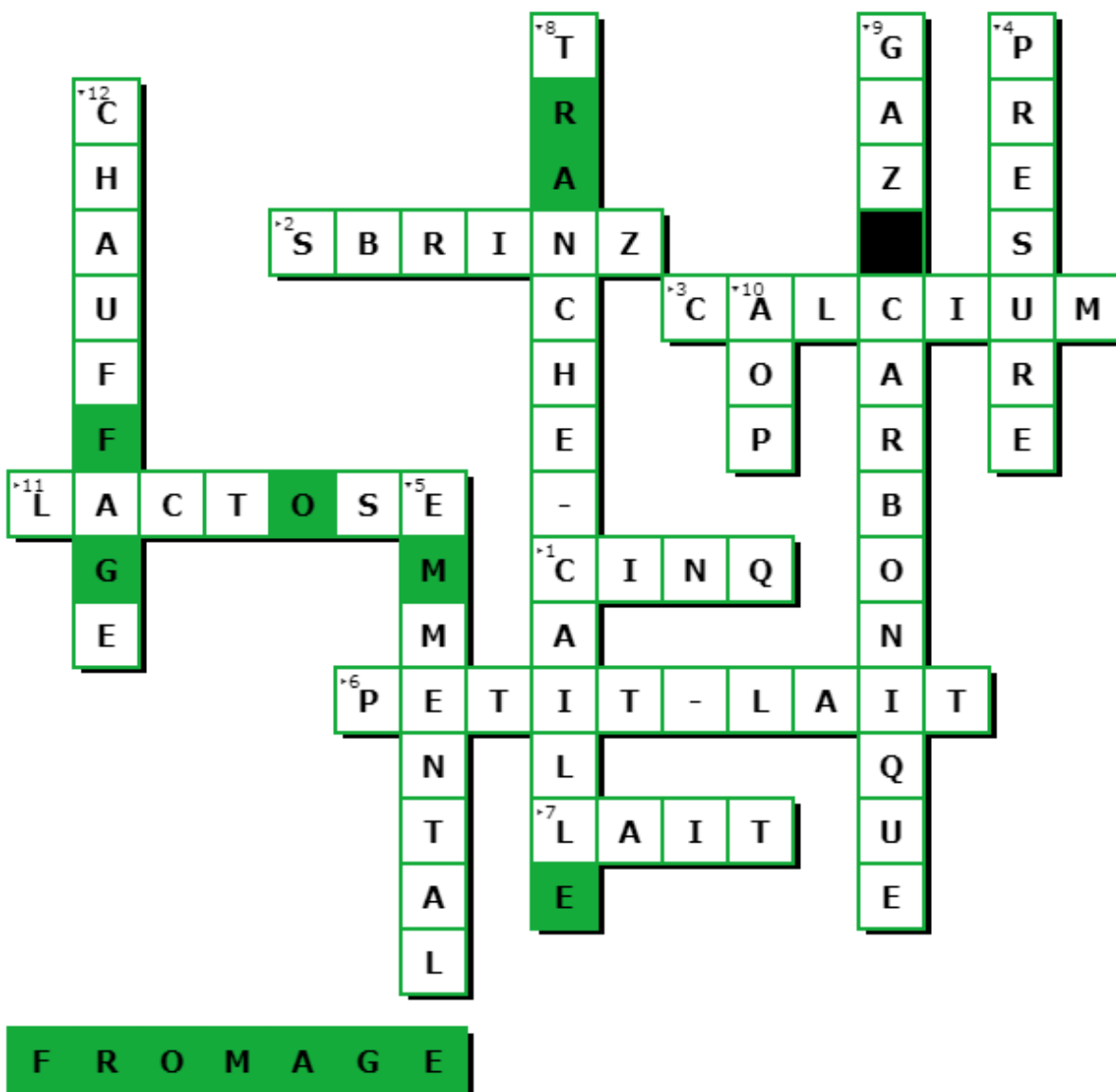


As-tu lu le texte sur la fabrication du fromage? Si oui, n'hésite pas à tester tes connaissances!

Remarque: le carré noir remplace une espace et les traits d'union comptent comme des caractères normaux.

- | | |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Combien d'étapes sont nécessaires pour fabriquer du fromage? 2. Délicieux fromage à pâte extra-dure de Suisse centrale 3. Minéral bénéfique pour les os dont regorge le fromage 4. Enzyme utilisée pour fabriquer du fromage 5. Le fromage qui contient le plus de trous 6. Que sépare-t-on du fromage en grains? 7. Substance de base du fromage | <ol style="list-style-type: none"> 8. Outil permettant de brasser le fromage lors de la deuxième étape de fabrication 9. Substance qui entraîne la formation de trous dans le fromage 10. Appellation attribuée aux spécialités traditionnelles qui entretiennent un lien fort avec leur lieu d'origine 11. Synonyme de <i>protéines de lait</i> 12. L'une des troisièmes étapes de la fabrication de fromage |
|--|--|

Réponses



4. Recettes pour adultes

Le gruyère



Ce fromage à pâte dure très apprécié est fabriqué depuis plusieurs siècles dans les environs de la petite ville de Gruyères, dans le canton de Fribourg. Encore aujourd'hui, il est produit d'après la recette traditionnelle. On trouve différentes sortes de gruyère, en fonction de son degré de maturité: le doux, le mi-salé, le salé et le surchoix.

Source: www.gruyere.com

Flammekueche aux racines rouges et au gruyère

Pour 10 adultes



Source: <http://www.fromagesuisse.ch/>

Ingrédients:

400 g de gruyère	2,5 cs d'huile de colza HOLL
6 dl de lait	1 kg de racines rouges cuites
6,5 dl d'eau	500 g d'oignons
12 g de levure fraîche émiettée	400 g de séré mi-gras
500 g de farine	Sel, poivre
2,5 cc de sel	2,5 cc de raifort râpé

Temps de préparation: préparation: **40 minutes**, temps de cuisson: **15 minutes**

Préparation:

1. Mélanger l'eau et le lait dans un grand bol et y dissoudre la levure. Ajouter la farine, le sel et l'huile de colza HOLL. Pétrir le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte souple et lisse. Recouvrir et laisser lever à température ambiante pendant env. 2 heures. La pâte doit doubler de volume.
2. Peler les racines rouges et les couper en dés d'env. 1 cm. Couper les oignons en rondelles et râper grossièrement le gruyère.
3. Abaisser la pâte jusqu'à ce qu'elle soit fine et la déposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Saler et poivrer le séré, puis l'étaler sur la pâte. Y répartir ensuite les racines rouges, les oignons et le fromage. Enfourner le tout et laisser cuire pendant 15 minutes à 220 °C dans la partie inférieure du four. Répartir ensuite le raifort sur la flammekueche et servir chaud.

Conseil de préparation:

Afin de compléter la portion de légumes, Fourchette verte recommande d'accompagner la flammekueche d'une salade mêlée de saison d'env. 50 g portion, par exemple de chicorée frisée.

Fourchette verte Suisse

Secrétariat général: Av. de Provence 12 – 1007 Lausanne – Tél. 021 623 37 18 – Fax 021 623 37 38

Coordination Suisse alémanique: c/o SSN - Schwarztorstrasse 87 – 3001 Berne – Tél. 031 385 00 16

info@fourchetteverte.ch – www.fourchetteverte.ch – Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse

Le L'Etivaz



Le L'Etivaz AOP est un fromage à pâte dure à base de lait cru fabriqué de mai à octobre dans plus d'une centaine de fromageries d'alpage situées dans les Alpes vaudoises. Produit de manière artisanale, il est chauffé au feu de bois selon la recette traditionnelle.

Source: <http://www.fromagesuisse.ch/>

Poivrons au four farcis à l'orge et au L'Etivaz

Pour 12 adultes



Source: <http://www.fromagesuisse.ch/>

Ingrédients:

12 poivrons	2,5 dl de vin blanc
720 g de L'Etivaz râpé	2 l de bouillon de légumes chaud
8 cs d'huile de colza HOLL	700 g de cœurs d'artichauts hachés
2 oignons coupés en dés	Sel et poivre
450 g de grains d'orge crus	12 à 24 tranches de pain

Temps de préparation: préparation: **30 à 40 minutes**, temps de cuisson: **15 minutes**

Préparation:

1. Faire chauffer 4 cs d'huile dans une grande poêle et y faire revenir les oignons à feu moyen pendant env. 5 minutes en les remuant constamment jusqu'à ce qu'ils soient transparents.
2. Ajouter l'orge et le faire revenir pendant 1 à 2 minutes avec les oignons. Ajouter le vin et laisser frémir jusqu'à ce qu'il ait entièrement disparu. Ajouter ensuite le bouillon en remuant.
3. Lorsque tout le bouillon a été absorbé, laisser cuire le mélange pendant 2 à 3 minutes en remuant. Retirer la poêle du feu, incorporer le L'Etivaz et les cœurs d'artichauts et assaisonner avec le sel et le poivre.
4. Préchauffer le four à 180 °C. Couper les poivrons en deux dans le sens de la longueur et les épépiner. Les enduire du reste de l'huile, les disposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et les laisser griller 15 minutes au four, jusqu'à ce qu'ils deviennent mous. Retirer les poivrons du four, les remplir du mélange à base d'orge et servir avec des tranches de pain.

L'appenzeller



Ce fromage au goût prononcé est fabriqué de manière artisanale depuis des siècles. Produit exclusivement d'après la recette traditionnelle, l'appenzeller ne peut être fabriqué que dans les cantons d'Appenzell Rhodes-Intérieures et d'Appenzell Rhodes-Extérieures, ainsi que dans certaines parties des cantons de Saint-Gall et de Thurgovie.

Source: <http://www.appenzeller.ch/fr>

Croûtes aux légumes et à l'appenzeller

Pour 10 adultes



Source: <http://www.fromagesuisse.ch/>

Ingrédients:

20 tranches de pain complet

Garniture

4 grandes carottes râpées avec la râpe à röstis

3 morceaux de poireau de 150 g chacun, coupés en fines tranches

600 g d'appenzeller râpé

5 œufs battus

Sel, poivre et une pincée de noix de muscade

Temps de préparation: préparation: **25 minutes**, temps de cuisson: **10 à 15 minutes**

Préparation:

1. Préchauffer le four à 220 °C.
2. Disposer les tranches de pain sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
3. Bien mélanger tous les ingrédients de la garniture et répartir le mélange sur les tranches de pain. Enfourner et laisser cuire pendant 10 à 15 minutes au milieu du four.

Conseil de préparation:

Afin de compléter la portion de légumes, Fourchette verte recommande d'accompagner les croûtes au fromage d'une salade mêlée de saison d'env. 100 g par portion, par exemple de laitue batavia, de choux-raves, de concombres, etc.

Le fromage à raclette du Valais



A base de lait cru, le fromage à raclette est fabriqué uniquement en Valais. Il doit son goût prononcé aux herbes de montagne qui poussent dans les alpages.

Source: <http://www.raclette-du-valais.ch>

Galettes de pommes de terre

Pour 10 adultes



Source: <http://www.fromagesuisse.ch/>

Ingrédients:

2 kg de pommes de terre à chair ferme
4 cs de moutarde
700 g de fromage à raclette du Valais
grossièrement râpé
3 oignons frais en botte coupés en rondelles
(avec la partie verte)

4 cs de persil finement haché
Une pincée de noix de muscade
½ cc de sel
Une pincée de paprika
8 cs de séré mi-gras

Temps de préparation: préparation: env. **35 minutes**, temps de cuisson: env. **25 minutes**

Préparation:

1. Préchauffer le four à 200 °C (four à chaleur tournante).
2. Laisser cuire les pommes de terre non pelées dans de l'eau salée bouillante pendant env. 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient molles. Les laisser refroidir et les peler (facultatif).
3. Disposer les pommes de terre sur deux plaques recouvertes de papier sulfurisé. Les recouvrir d'une feuille de papier sulfurisé et les aplatir avec la poêle jusqu'à ce qu'ils aient env. 1 cm d'épaisseur. Y étaler un peu de moutarde et les saler.
4. Mélanger le fromage à raclette du Valais avec tous les autres ingrédients, y compris le paprika, et répartir ce mélange sur les pommes de terre.
5. Enfourner et laisser cuire env. 25 minutes. Répartir ensuite le séré mi-gras sur les pommes de terre.

Conseil de préparation:

Ajouter 200 g (par personne) de légumes de saison, de la courge par exemple, au mélange afin d'en faire un menu Fourchette verte équilibré.

Fourchette verte Suisse

Secrétariat général: Av. de Provence 12 – 1007 Lausanne – Tél. 021 623 37 18 – Fax 021 623 37 38

Coordination Suisse alémanique: c/o SSN - Schwarztorstrasse 87 – 3001 Berne – Tél. 031 385 00 16

info@fourchetteverte.ch – www.fourchetteverte.ch – Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse

Le vacherin fribourgeois



Le vacherin fribourgeois est un fromage à pâte mi-dure du canton de Fribourg. Mélangé au gruyère, il constitue la base de la célèbre fondue moitié-moitié. Le terme *vacherin* vient du latin *vactiminarus*, ce qui signifie *petit vacher*. Autrefois, c'est comme cela qu'on appelait le jeune assistant du berger, qui, en raison de son âge, s'occupait des petits fromages, tandis que les adultes se chargeaient des morceaux plus lourds.

Source: www.patrimoineculinaire.ch

Salade de boulgour au vacherin fribourgeois

Pour 12 adultes



Source: <http://www.fromagesuisse.ch/>

Ingrédients:

1,5 l de bouillon de légumes	720 g de vacherin fribourgeois
3 cc de concentré de tomates	3 citrons
600 g de boulgour	6 cs de vinaigre
6 bottes de radis (env. 600 g)	12 cs d'huile de colza
3 choux-raves (env. 800 g)	6 cs de canneberges séchées
3 bottes d'oignons de printemps (env. 300 g)	1,5 cc de sel, une pincée de poivre
5 tomates de taille moyenne (env. 700 g)	

Temps de préparation: 40 minutes

Préparation:

1. Porter le bouillon et le concentré de tomates à ébullition, ajouter le boulgour et laisser gonfler à couvert pendant env. 15 minutes à feu moyen. Laisser refroidir.
2. Couper les radis en quarts, les choux-raves et les tomates en petits dés et les oignons de printemps (y compris la partie verte) en rondelles. Couper le vacherin fribourgeois en bâtonnets.
3. Presser les citrons. Mélanger leur jus avec le vinaigre, l'huile, le sel et le poivre. Mélanger cette sauce avec tous les ingrédients.

5. Recettes pour enfants de 2 à 4 ans

Le fromage à la crème Luzerner



Le fromage à la crème Luzerner est parfait pour les personnes qui préfèrent les fromages au goût moins prononcé. Très apprécié, ce fromage à pâte mi-dure est fabriqué à partir de lait pasteurisé et de crème de la région de Lucerne.

Source: <http://www.emmi-luzerner.ch/fr/>

Petits bateaux de poivrons

Pour 12 enfants de 2 à 4 ans



Source: <http://www.sge-ssn.ch/fr/>

Ingrédients:

32 cure-dents pour les tranches de fromage
8 petits poivrons
200 g de cottage cheese
16 tranches de fromage à la crème Luzerner (selon leur taille)
Un grand bouquet de basilic
Herbes et épices si nécessaire

Temps de préparation: 20 minutes

Préparation:

1. Laver les poivrons, les couper en quarts et les épépiner.
2. Remplir chaque petit bateau d'une cuillère à soupe de cottage cheese.
3. Couper les tranches de fromage en deux, en diagonale, pour obtenir deux triangles.
4. Transformer les triangles en voiles en les transperçant avec des cure-dents.
5. Placer une feuille de basilic au-dessus de la tranche de fromage pour en faire un drapeau.

Conseil de préparation:

Ces bateaux en poivrons conviennent particulièrement bien pour les dix-heures ou les quatre-heures. Ils peuvent être servis avec des féculents tels que du pain croustillant ou du pumpernickel.

La tomme



La tomme est un petit fromage mou entouré d'une croûte fleurie. En Suisse romande, de nombreux fromages sont appelés des tommes. Mais leur nom n'est pas le seul point commun qu'ils partagent; ils sont également tous fabriqués selon la recette traditionnelle.

Source: www.patrimoineculinaire.ch

Petits pains farcis aux légumes et à la tomme

Pour 10 enfants de 2 à 4 ans

Ingrédients:

10 petits pains complets

Farce au fromage et aux légumes

200 g de tomme coupée en morceaux

7 cs de vinaigre balsamique blanc

7 cs d'huile de colza

1 chou-rave, 1 carotte, 1 concombre, 3 branches de céleri, 1 tomate (800 g de légumes au total)

2 oignons de printemps coupés en rondelles

Herbes et épices à discrétion

Temps de préparation: 45 minutes

Préparation:

1. Mélanger le vinaigre et l'huile et assaisonner. Ajouter les dés de légumes et les rondelles d'oignons.
2. Retirer la partie supérieure des petits pains, tel un couvercle, et les vider.
3. Les remplir de salade de légumes et remettre leur couvercle en place.
4. Couper la tomme en morceaux, disposer le tout sur les assiettes et servir.

Conseil de préparation:

La mie du pain peut également être servie avec le plat.

L'emmental



Ce fromage célèbre doit son nom à l'Emme, une rivière qui coule dans la vallée du même nom, dans le canton de Berne. Sa fabrication remonte déjà au XIII^e siècle. Ses trous, formés lors du processus d'affinage, figurent parmi ses principales caractéristiques. Actuellement, l'emmental est fabriqué dans quelque 200 fromageries de village réparties dans toute la Suisse. Il est disponible à différents degrés de maturité: on trouve l'emmental Classic, avec un léger goût de noisettes (affiné pendant min. 4 mois), l'emmental Réserve (affiné pendant min. 8 mois) et l'emmental affiné en grotte, plus corsé (affiné pendant env. 12 mois).

Source: www.emmentaler.ch/fr-CH/

Bâtonnets de légumes et de fromage

Pour 10 enfants de 2 à 4 ans

Ingrédients:

1 kg de légumes, p. ex. des poivrons, des concombres, des choux-raves et des carottes
150 g d'emmental

A choix: un peu de moutarde comme dip

Temps de préparation: 20 minutes

Préparation:

1. Préparer les légumes et les couper en bâtonnets de longueur égale.
2. Faire de même avec l'emmental.
3. Servir les bâtonnets de légumes et de fromage dans des verres, accompagnés de moutarde.

Conseil de préparation:

Les bâtonnets de légumes et de fromage conviennent particulièrement bien aux dix-heures et aux quatre-heures. Pour obtenir un dip moins fort, ajouter du séré mi-gras à la préparation.

Le berner alpkäse



Le berner alpkäse est un fromage gras à pâte dure à base de lait cru. Il est produit depuis le XV^e siècle. Contrairement au fromage d'alpage, qui est stocké toute l'année dans une fromagerie de village dans une région de montagne, le berner alpkäse peut être fabriqué uniquement dans un alpage reconnu pendant la saison d'estivage. Le lait à partir duquel il est produit doit provenir de vaches ayant pu paître à l'alpage.

Source: www.patrimoineculinaire.ch

Galettes d'épeautre au fromage

Pour 10 enfants de 2 à 4 ans

Pour env. 50 galettes

Préparation:

400 g de farine d'épeautre

300 g de séré mi-gras

140 g de berner alpkäse râpé

1 ½ cs de sel

1 ½ sachet de poudre à lever

Un peu de basilic, d'origan, de persil, de poivre, de paprika, de concentré de tomates et d'ail

Temps de préparation: préparation: **45 minutes**, temps de cuisson: **15 à 20 minutes**

Préparation:

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Bien mélanger la farine, la poudre à lever, le séré, le sel et le fromage râpé et séparer la pâte ainsi obtenue en deux.
3. Ajouter du paprika et de l'ail dans la première moitié. Ajouter du persil, de l'origan et du basilic dans l'autre moitié.
4. Abaisser la pâte et la découper à l'aide d'un emporte-pièce ou la façonner à la main.
5. Laisser cuire pendant 15 à 20 minutes, puis laisser refroidir.

Conseil de préparation:

En ajoutant 800 g de légumes de saison cuits au four, par exemple des courgettes, des aubergines ou des tomates, il est possible d'en faire un menu Fourchette verte équilibré.



Source: <http://fromagesuisse.ch>

Le tilsit



A l'origine, la recette du tilsit vient de Prusse-Orientale, qui fait désormais partie de la Russie et de la Pologne. En 1893, le Thurgovien Otto Wartmann a quitté la petite ville de Tilsit (aujourd'hui appelée Sovetsk) et est rentré chez lui avec la recette du fameux tilsit. Doux ou fort, il en existe plusieurs sortes, toutes très appréciées par grands et petits.

Source: www.tilsiter.ch/fr/

Lapins en fromage et salade de carottes

Pour 10 enfants de 2 à 4 ans



Ingrédients:

1 emporte-pièce d'env. 5,5 cm x 5,5 cm

Salade de carottes

1 oignon rouge finement haché
4 cs d'huile de colza HOLL pour la cuisson
10 carottes (env. 800 g), préparées et coupées
en fines lamelles
2 cc de miel
2 cc de vinaigre balsamique blanc
4 cc d'huile de colza

Lapins en fromage

10 tranches de tilsit de 5 mm d'épaisseur
10 graines de courge (pour les yeux)
Des fleurs pour décorer (p. ex. des capucines
ou des soucis)

A choix: sel et poivre

Temps de préparation: 30 minutes

Préparation:

1. Salade de carottes: faire revenir les oignons dans l'huile de colza HOLL. Ajouter les carottes et les faire revenir quelques minutes. Retirer le mélange du feu, ajouter le miel, le vinaigre et l'huile de colza et assaisonner le tout.
2. Lapins au fromage: découper des lapins dans le fromage et placer des graines de courge sur leur tête pour leur donner des yeux.
3. Répartir la salade de carottes sur l'assiette, placer les lapins dans la salade et décorer le tout avec les fleurs.

Conseil de préparation:

Accompagné de pain, ce plat est un menu Fourchette verte équilibré. Pour en faire un plat chaud, il est possible de le servir avec une soupe aux légumes.

Fourchette verte Suisse

Secrétariat général: Av. de Provence 12 – 1007 Lausanne – Tél. 021 623 37 18 – Fax 021 623 37 38

Coordination Suisse alémanique: c/o SSN - Schwarztorstrasse 87 – 3001 Berne – Tél. 031 385 00 16

info@fourchetteverte.ch – www.fourchetteverte.ch – Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse

6. Plan hebdomadaire de menus destiné aux unités d'accueil pour écoliers (de 7 à 12 ans)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Salade de légumes	Soupe de brocolis froide et tête de moine	Salade de carottes	Courgettes farcies au chaux d'abel	Risotto au citron vert, aux poireaux et au sbrinz
Burger végétarien à l'urner alpkäse	Petit pain	Pâtes des Alpes des Grisons	Quinoa	Légumes au four
Raisins	Yogourt et framboises	Compote de pommes	Crème au chocolat	Salade de fruits

L'urner alpkäse



L'urner alpkäse est un fromage gras à pâte mi-dure à base de lait cru. Il fait partie de la famille des fromages d'alpage à pâte mi-dure déjà commercialisés après deux ou trois mois. Il existe différentes sortes d'urner alpkäse: il peut être doux, salé ou fort.

Source: www.patrimoineculinaire.ch

Burger végétarien à l'urner alpkäse

Pour 10 enfants de 7 à 12 ans



Ingrédients:

10 petits pains
 120 g de haricots rouges crus
 80 g de pois chiches crus
 1 oignon
 1 cc de moutarde gros grains
 1 œuf
 Sel et poivre

1 cc de persil plat
 2 à 3 cs de chapelure, un peu de farine
 3 cc d'huile de colza HOLL pour la cuisson
 250 g d'urner alpkäse coupé en tranches
 5 tomates, 1 laitue batavia ou chicorée frisée

Temps de préparation: préparation: **20 minutes**, temps de cuisson: **9 minutes**



Préparation:

1. Laisser ramollir les haricots et les pois chiches dans de l'eau froide pendant la nuit. Le lendemain, les égoutter et les faire cuire dans de l'eau fraîche pendant 60 à 90 minutes, puis les égoutter à nouveau. Les mixer ensuite au mixeur.
2. Hacher les oignons finement. Ajouter les oignons et la moutarde au mélange de haricots et de pois chiches et mixer à nouveau. Ajouter l'œuf et assaisonner avec le sel et le poivre. Ajouter ensuite le persil et la chapelure et mixer le tout.
3. Former 10 burgers, les rouler dans la farine et les faire frire à feu moyen pendant 3 à 4 minutes de chaque côté.
4. Disposer les feuilles de salade, les tomates et les morceaux de fromage entre les deux moitiés de pain.

Conseil de préparation:

Servir avec une salade de légumes (p. ex. de racines rouges, de céleri ou de tomates) afin de compléter la portion de légumes.

Fourchette verte Suisse

Secrétariat général: Av. de Provence 12 – 1007 Lausanne – Tél. 021 623 37 18 – Fax 021 623 37 38

Coordination Suisse alémanique: c/o SSN - Schwarztörstrasse 87 – 3001 Berne – Tél. 031 385 00 16

info@fourchetteverte.ch – www.fourchetteverte.ch – Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse

La tête de moine



La tête de moine vient du Jura bernois. Ce fromage ne se déguste pas coupé, mais sous forme de rosettes fines, raclées à l'aide d'une girolle. Cette pratique, qui remonte aux moines de l'Abbaye de Bellelay, permet d'augmenter la surface du fromage qui entre en contact avec l'air, ce qui modifie sa structure et lui confère son arôme typique.

Source: <http://www.fromagesuisse.ch/>

Soupe de brocolis froide et tête de moine

Pour 10 enfants de 7 à 12 ans



Source: <http://fromagesuisse.ch>

Ingrédients:

Soupe

2 cs d'huile de colza HOLL	800 g de brocolis
2 gros oignons finement hachés	5 cc de tête de moine râpée et mélangée avec
2 gousses d'ail hachées	4 cc de persil finement haché
1 grand bouquet de persil	A choix: sel et poivre
1 ½ l de bouillon de légumes	10 petites rosettes de tête de moine (150 g)

Temps de préparation: temps de préparation: env. 30 minutes, temps de refroidissement: 60 minutes

Préparation:

1. Faire chauffer l'huile de colza HOLL dans une poêle. Faire suer les oignons et l'ail pendant 5 minutes. Ajouter le bouillon, porter à ébullition et laisser mijoter pendant 5 minutes. Ajouter le brocoli, porter à nouveau à ébullition et laisser cuire pendant 10 minutes.
2. Ajouter les trois quarts du bouquet de persil et mixer le mélange obtenu. Ajouter la tête de moine râpée et assaisonner.
3. Laisser refroidir pendant 1 heure.
4. Remplir des verres de soupe et décorer avec le reste du persil. Déposer les verres sur les assiettes et les servir avec des rosettes de tête de moine.

Conseil de préparation:

Accompagné d'un petit pain, ce plat devient un menu Fourchette verte équilibré.

Fourchette verte Suisse

Secrétariat général: Av. de Provence 12 – 1007 Lausanne – Tél. 021 623 37 18 – Fax 021 623 37 38

Coordination Suisse alémanique: c/o SSN - Schwarztorstrasse 87 – 3001 Berne – Tél. 031 385 00 16

info@fourchetteverte.ch – www.fourchetteverte.ch – Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse

Le fromage de montagne des Grisons



Le fromage de montagne des Grisons est fabriqué à base de lait de montagne pur dans des cabanes d'alpage situées à plus de 1000 mètres d'altitude. L'Interprofession du Fromage des Grisons compte neuf cabanes de montagne, réparties dans tout le canton. Elle fabrique le fromage de montagne des Grisons d'après une recette traditionnelle précise.

Source: <http://www.buendnerkaese.ch/fr/>

Pâtes des Alpes des Grisons

Pour 12 enfants âgés de 7 à 12 ans



Source: <http://www.fromagesuisse.ch/>

Ingrédients:

1 kg d'oignons
12 cc d'huile de colza HOLL
750 g de pommes de terre
630 g de tagliatelles (cruées)

350 g de fromage de montagne des Grisons
coupé en tranches
200 g de séré mi-gras
1,5 dl de lait entier
1 pincée de sel
1 kg de compote de pommes

Temps de préparation: 60 minutes

Préparation:

1. Peler les oignons et les couper en rondelles. Faire chauffer l'huile et y faire dorer les oignons.
2. Peler les pommes de terre, les couper en dés et les cuire dans de l'eau salée. Cuire les tagliatelles dans de l'eau salée et les égoutter.
3. Couper le fromage de montagne des Grisons en lamelles. Chauffer légèrement le séré mi-gras et le lait dans une grande casserole, ajouter une pincée de sel et y faire fondre le fromage. Si la sauce n'est pas assez liée, ajouter de la maïzena. Ajouter les pommes de terre et les pâtes, mélanger le tout et servir avec de la compote de pommes.

Conseil de préparation:

Accompagné d'une salade de carottes (env. 50 g par portion), ce plat devient un menu Fourchette verte équilibré.

Fourchette verte Suisse

Secrétariat général: Av. de Provence 12 – 1007 Lausanne – Tél. 021 623 37 18 – Fax 021 623 37 38

Coordination Suisse alémanique: c/o SSN - Schwarztorstrasse 87 – 3001 Berne – Tél. 031 385 00 16

info@fourchetteverte.ch – www.fourchetteverte.ch – Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse

Le chaux d'abel



Le chaux d'abel est un fromage à pâte mi-dure au lai cru de vache très apprécié dans la région des Franches-Montagnes (dans le canton du Jura) et dans le Jura bernois. Désormais, il est connu presque partout en Suisse.

Source: www.patrimoineculinaire.ch

Courgettes farcies et tomates cerises

Pour 10 enfants âgés de 7 à 12 ans



Source: <http://www.fromagesuisse.ch/>

Ingrédients:

5 courgettes de taille moyenne (env. 200 g par pièce)
400 g de chaux d'abel
1 grand bouquet de basilic

2 gousses d'ail
400 g de tomates cerises
env. 300 ml de bouillon
A choix: sel et poivre

Temps de préparation: préparation: **30 minutes**, temps de cuisson: **30 minutes**

Préparation:

1. Préchauffer le four à 200 °C.
2. Couper les courgettes en deux dans le sens de la longueur. Les vider avec une cuillère jusqu'à env. 1 cm du bord.
3. Râper finement le chaux d'abel. Hacher grossièrement les feuilles de basilic et l'ail et les placer dans un récipient haut avec la chair des courgettes et 150 ml de bouillon. Mixer le tout puis ajouter le fromage et assaisonner.
4. Remplir les moitiés de courgette avec le mélange de sorte qu'elles soient adaptées au four. Placer les tomates cerises à côté des courgettes. Verser le reste du bouillon sur la préparation et l'enfourner pendant env. 30 minutes.

Conseil de préparation:

Afin de compléter le plat pour qu'il respecte les critères Fourchette verte, le servir avec un féculent, par exemple du quinoa.

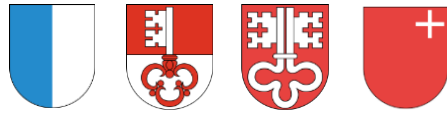
Fourchette verte Suisse

Secrétariat général: Av. de Provence 12 – 1007 Lausanne – Tél. 021 623 37 18 – Fax 021 623 37 38

Coordination Suisse alémanique: c/o SSN - Schwarztorstrasse 87 – 3001 Berne – Tél. 031 385 00 16

info@fourchetteverte.ch – www.fourchetteverte.ch – Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse

Le sbrinz



Le sbrinz, l'un des plus vieux fromages à pâte dure de Suisse, est fabriqué selon la méthode traditionnelle, c'est-à-dire de manière artisanale dans des cuves en cuivre. Il est produit principalement dans les cantons de Lucerne, d'Obwald et de Nidwald.

Source: <http://www.sbrinz.ch/fr/>

Risotto au citron vert, aux poireaux et au sbrinz

Pour 10 enfants de 7 à 12 ans

Ingrédients:

2 oignons	400 g de sbrinz
2 gousses d'ail	2 poireaux finement coupés
4 cs d'huile de colza HOLL	2 citrons verts bio, leur zeste et leur jus
450 g de riz pour risotto	A choix: sel et poivre
1,2 l de bouillon de légumes	

Temps de préparation: préparation: **30 minutes**, temps de cuisson: **20 minutes**

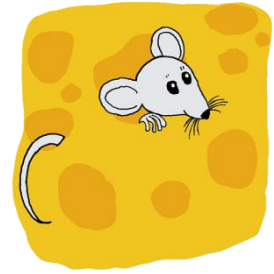
Préparation:

1. Hacher finement les oignons, l'ail et les poireaux et les faire dorer quelques minutes dans 2 cs d'huile de colza HOLL chaude. Ajouter le riz et le laisser cuire jusqu'à ce qu'il soit nacré.
2. Ajouter le bouillon chaud en plusieurs fois. Laisser mijoter 15 minutes en remuant régulièrement.
3. Râper le sbrinz finement.
4. Ajouter le zeste et le jus des citrons verts au risotto. Laisser mijoter 5 minutes de plus, puis ajouter le fromage.

Conseil de préparation:

Servir avec 1 kg de légumes cuits au four (p. ex. de la courge) afin de compléter la portion de légumes.

7. Activités



Fabriquer son propre fromage frais

Fabriquer son propre fromage est un jeu d'enfant! Il suffit d'avoir des ustensiles de cuisine, du lait et de la présure, et le tour est joué!

Ingrédients pour fabriquer 500 g de fromage frais

- 2 litres de lait entier
- 40 gouttes de présure (p. ex. d'un magasin de diététique)

Ustensiles

- Une casserole
- Un thermomètre
- Un tamis
- Un linge en coton

Préparation

1. Commencer par verser le lait dans la casserole et le faire chauffer jusqu'à ce qu'il atteigne une température de 30 °C, c'est-à-dire qu'il soit tiède. Ajouter la présure pour que le lait épaisse.
2. Retirer la casserole du feu et bien mélanger à nouveau le lait avec la présure. Laisser reposer à couvert dans un lieu tiède pendant 4 à 6 heures.
3. L'étape suivante consiste à égoutter le petit-lait (liquide clair). Pour ce faire, placer le mélange sur le linge en coton posé sur le tamis et presser. Il ne devrait rester que le lait caillé.
4. Placer le lait caillé dans un contenant (p. ex. dans un Tupperware ou un moule à gâteau) et le laisser solidifier au frigo.

Conseils

- Il est également possible de remplacer la présure par du jus de citron pour séparer le petit-lait du lait caillé.
- Ne pas hésiter à assaisonner le fromage avec des herbes fraîches, du sel et du poivre.



Visite d'une fromagerie suisse

Visiter une fromagerie permet de découvrir les coulisses de la fabrication de fromage. Une idée d'excursion originale qui plaira aux enfants de tous les âges! Voici quelques propositions. Il est probable que vous trouviez aussi des fromageries plus près de chez vous.

www.emmentaler-schaukaeserei.ch

www.schaukaeserei.ch

www.lamaisondugruyere.ch/accueil/

www.fromagerie-les-martel.ch

www.schaukaeserei-engelberg.ch

Balades sur les sentiers du fromage

S'immerger dans la nature tout en faisant le plein de connaissances sur la fabrication traditionnelle de fromage... Se balader le long des sentiers du fromage du pays dans le cadre d'une excursion journalière permet de découvrir des informations passionnantes sur l'origine des différentes sortes de fromage. Voici quelques propositions. Il est probable que vous trouviez aussi des sentiers similaires plus près de chez vous.

www.chateau-doex.ch/fr/P10078

www.gstaad.ch/fr/ete/randonnee/chemins-culturels-et-chemins-thematiques.html#/

www.lamaisondugruyere.ch/visites-decouvertes/le-sentier-des-fromageries/

www.kaeseroute.ch/fr/

Fourchette verte Suisse

Secrétariat général: Av. de Provence 12 – 1007 Lausanne – Tél. 021 623 37 18 – Fax 021 623 37 38

Coordination Suisse alémanique: c/o SSN - Schwarztörstrasse 87 – 3001 Berne – Tél. 031 385 00 16

info@fourchetteverte.ch – www.fourchetteverte.ch – Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse