

Sandwichs & Co.

14 recettes
pour la route



Suisse. Naturellement.

Notre Fromage Suisse.
www.fromagesuisse.ch



Par monts et par vaux avec le Fromage Suisse...



Les multiples visages paysagers de la Suisse invitent à la balade. À travers les vastes pâturages et les douces collines, le long du lit sauvage des ruisseaux ou au milieu des rochers abrupts, il existe un itinéraire parfait pour chaque type de promeneur. C'est à pied que l'on perçoit le mieux la diversité du pays. Et chaque pause est l'occasion de découvrir les spécificités culinaires régionales, avec un bon morceau de Fromage Suisse du terroir, bien entendu. Dans cette brochure, vous trouverez 14 idées d'appétissants casse-croûtes et des buts d'excursions fromagères.

Nous vous souhaitons de belles journées
de balade et un bon appétit!



Un coup d'œil dans la chaudière à fromage...

Vivez en direct l'artisanat fromager suisse
en visitant l'une des fromageries de
démonstration du pays:

- **La Maison du Gruyère, Pringy**
Découvrez une région et son patrimoine.
- **Emmentaler Schaukäserei, Affoltern i.E.**
Savez-vous comment les trous se forment
dans le fromage?
- **Appenzeller Schaukäserei, Stein/AR**
Sur les traces de la recette secrète de l'Appenzeller®.

D'autres fromageries de démonstration et
sentiers thématiques

www.fromagesuisse.ch/suisse





Salade Waldorf à l'Emmentaler AOP, sauce yaourt au curry

Pour 4 personnes • Préparation: 15 minutes

Sauce yaourt au curry

- | | |
|--------------------------|--|
| 1 yaourt brassé (125 g) | 2 pommes vertes, coupées en fines tranches |
| 1½ cc de curry en poudre | 2 pommes rouges, coupées en fines tranches |
| 1 cc de sirop d'érable | 1 citron, jus |
| | 12 tranches d'Emmentaler AOP |
| | 4 cs de cerneaux de noix, hachés |
| | 4 cs de raisins secs, hachés |
| | quelques feuilles de salade trévis rouge |
| | 4 mini-chicons, effeuillés |
| | sel, poivre |

Préparation

Sauce yaourt au curry: dans un récipient, mélangez le yaourt avec le curry et le sirop d'érable. Salez et poivrez. Réservez au frais.

Dans un récipient, mélangez les tranches de pommes avec le jus de citron pour qu'elles ne s'oxydent pas. Avec un emporte-pièce de la taille des tranches de pommes, coupez des cercles dans les tranches d'Emmentaler AOP. Réservez.

Sur chaque assiette, déposez successivement une tranche de pomme verte, une tranche de pomme rouge, une tranche de fromage. Saupoudrez de noix et de raisins puis déposez une feuille de salade et quelques feuilles de chicons. Répétez l'opération pour obtenir 3 étages. Nappez de sauce yaourt au curry.

Astuce

Pour un effet de surprise, formez les salades dans des pots à conserves weck.





Pain couronne aux légumes grillés et Le Gruyère AOP

Pour 4 personnes • Préparation: 40 minutes

- ½ botte d'asperges vertes, parées
- ½ poivron vert, jaune, rouge et vert, épépinés, en lanières
- 1 oignon rouge, en rondelles
- ½ courgette, en tranches
- 2 cs d'huile d'olive
- 1 pain couronne de type «marguerite», coupé en 2 horizontalement
- 1 cs de vinaigre balsamique
- 4 tranches de Le Gruyères AOP salé
- feuilles de salade de chêne verte
- sel, poivre

Préparation

Préchauffez le four à 180 °C. Dans un récipient, mélangez les asperges avec les poivrons, l'oignon et la courgette. Ajoutez l'huile d'olive. Salez et poivrez. Faites cuire 18 minutes. Réservez.

A l'aide d'un pinceau, badigeonnez l'intérieur du pain de vinaigre balsamique. Répartissez les légumes grillés. Posez les tranches de Le Gruyère AOP. Terminez par les feuilles de salade.

Refermez le pain.





Bagel à l'Appenzeller®, style marchand de vin

Pour 4 bagels • Préparation: env. 30 minutes

- 250 g d'échalotes
- 3 cs de beurre
- 1 cs de sucre brun
- 100 ml de vin rouge
- 2 cs de vinaigre balsamique
- sel, poivre
- 4 bagels au sésame
- 4 feuilles de laitue
- 120 g d'Appenzeller®
- 8 tranches de viande des Grisons (env. 30 g)

Préparation

Peler les échalotes, les partager en quatre et les faire suer dans 1 cs de beurre bien chaud durant 3 à 4 minutes. Les saupoudrer de sucre et les faire caraméliser brièvement en les remuant. Mouiller avec le vin rouge, ajouter le vinaigre balsamique, saler et poivrer puis laisser mijoter 3 à 4 minutes, jusqu'à évaporation quasi complète du liquide. Laisser ensuite reposer les échalotes jusqu'à ce qu'elles soient totalement refroidies.

Partager les bagels en deux et, selon l'envie du moment, les faire toaster brièvement dans le grille-pain. Tartiner chaque moitié avec le beurre restant. Laver la laitue et l'éponger soigneusement. Déposer une feuille sur chaque moitié inférieure de bagel. Écroûter l'Appenzeller®, le découper d'abord en tranches, puis en triangles. En garnir les bagels, puis ajouter la viande séchée, terminer avec les échalotes et fermer avec l'autre moitié du bagel.





Salade de Kale, grenade et Tête de Moine AOP

Pour 6 petites salades • Préparation: 20 minutes

- 100 g de Tête de Moine AOP (10 Rosettes)
- 6 grosses branches de kale (variété de chou frisé)
- 1 grenade
- 3 cs d'huile d'olive
- 4 cs de jus d'orange
- 2 cs de sirop d'érable
- 2 cs de moutarde
- 2 poignées de cranberries séchées
- 2 poignées d'amandes
- sel, poivre

Préparation

Ouvrir la grenade, la vider et réserver les graines.

Préparer la marinade: dans un bol, mélanger l'huile d'olive, la moutarde, le sirop d'érable, le jus d'orange, le sel et le poivre.

Laver le kale, enlever la tige et l'émincer. Disposer les feuilles de kale dans un saladier, verser la marinade dessus et mélanger énergiquement. Réserver.

À l'aide d'une girolle, racler la Tête de Moine AOP en Rosettes. Réserver les plus belles et mélanger les autres dans le saladier avec le kale, les graines de grenade, les cranberries séchées et les amandes préalablement grillées et concassées.

Au moment de servir, décorer avec les Rosettes réservées.





Mini Sandwiches de Sbrinz AOP et chutney de tomate

Pour 3 mini sandwiches • Préparation: 20 minutes

Chutney

- 400 g de tomates (Green zebra par exemple)
- 1 oignon
- 1 cs d'huile
- 1 cc de sel
- 1 cs de Paprika
- 2 cs de sucre
- 15 g de gingembre frais
- 15 cl de vinaigre de cidre
- 125 g de Sbrinz AOP en brisures
- 6 tranches du pain (de mie) aux céréales
- 80 g de graines germées

Préparation

Chutney: Tailler l'oignon en julienne, découper les tomates en petits dés et hacher le gingembre frais. Dans une casserole, faire revenir l'oignon avec un peu d'huile. Ajouter la tomate, le gingembre, le vinaigre, le sucre et le paprika. Laisser confire en remuant régulièrement. Réserver au frigo.

Découper le pain en tranches rectangulaires et régulières. Tartiner ensuite généreusement une tranche sur deux, de chutney. Ajouter quelques gaines germées. Disposer des brisures de Sbrinz AOP sur le chutney. Poser la deuxième tranche de pain sur le tout pour fermer le sandwich.





Quiche au Tilsiter

Pour 4 personnes • Préparation: 60 minutes

250 g de pâte brisée
200 g de bœuf haché
une pincée de sel,
épices
50 g de beurre à rôtir
100 g de carotte
100 g de poireau
200 g de Tilsiter rouge

Liaison

2 dl de crème entière
1 dl de lait
2 œufs
1 pincée de muscade
sel, poivre
20 g de persil haché

Préparation

Foncer le moule à tarte beurré et fariné avec la pâte brisée et piquer le fond à la fourchette. Assaisonner la viande hachée et la saisir dans un peu de beurre à rôtir. Peler la carotte, parer le poireau et les hacher finement. Les faire suer brièvement dans du beurre à rôtir. Râper le Tilsiter. Préparer la liaison en mélangeant la crème, le lait, les œufs et l'assaisonnement.

Garnir la pâte avec la viande hachée, les légumes, le Tilsiter et le persil haché. Verser la liaison. Faire cuire durant une trentaine de minutes dans le four préchauffé à 190 °C.

Important: avant de servir, réchauffer la quiche durant 15 minutes dans le four à 80 °C. Une salade l'accompagnera à merveille.





Tortillas «Moitié - Moitié»

Pour 4 personnes • Préparation: 20 minutes

- 1 + 1 cs d'huile d'olive
- 2 échalotes, émincées
- 250 g de champignons de Paris, coupés en tranches
- 10 cl de crème fraîche épaisse
- 1 dl de vin blanc sec
- 1 citron, zestes
- 3 cs de persil, haché
- 2 cs de câpres, rincées
- 75 g de Gruyère AOP salé, râpé
- 350 g d'escalope de poitrine de poulet
- 8 tortillas
- 4 tranches de Vacherin Fribourgeois AOP
- quelques feuilles de laitue, déchirées en larges lanières
- sel, poivre

Préparation

Faites chauffer 1 cuillère à soupe de beurre dans une grande poêle. Faites revenir les échalotes et les champignons pendant 3 minutes. Salez et poivrez. Ajoutez la crème, le vin et zestes de citron, le persil, les câpres et le Gruyère AOP. Laissez mijoter 5 minutes. Réservez. Faites cuire les escalopes de poulet, 2 minutes de chaque côté. Salez et poivrez. Réservez au chaud. Faites chauffer les tortillas selon les indications sur l'emballage. Répartissez les champignons et leur sauce, le poulet, le Vacherin Fribourgeois AOP et la salade.

Posez ensuite une deuxième tortilla. Faites-les cuire 2 minutes de chaque côté dans une poêle antiadhésive.





www.etivaz.ch

Source: Fromage Suisse

Croque-monsieur de pain d'épices à L'Etivaz AOP et aux chicons

Pour 4 personnes • Préparation: 20 minutes

- 1 càs de beurre
- 1 gousse d'ail, écrasée
- 4 mini-chicons, effeuillés
- 8 tranches de pain d'épices
- 4 tranches d'Etivaz AOP
- sel, poivre

Préparation

Faites fondre le beurre dans une poêle. Faites revenir l'ail et les feuilles de chicons pendant environ 5 minutes jusqu'à ce que les feuilles flétrissent. Salez et poivrez. Réservez.

Faites griller très brièvement les tranches de pain d'épices au grille-pain. Déposez sur les croque-monsieur une tranche d'Etivaz AOP et des feuilles de chicons. Faites tenir à l'aide d'une pique en bois.

Répartissez les croque-monsieur sur les assiettes.

Délicieux avec une salade de mâche ou de roquette.





www.raclette-suisse.ch

Source: Swissmilk

Pittas aux légumes garnis de fromage à raclette

Pour 4 personnes • Préparation: 40 minutes

Sauce

- 500 g de tomates, pelées, épépinées et coupées en morceaux
- 1 – 2 gousses d'ail, pressées
- 1 cs de concentré de tomates
- ½ cc de graines de coriandre, écrasées au mortier ou
½ cc de coriandre en poudre
- ½ cc de cumin, écrasé au mortier ou ¼ cc de cumin en
poudre poivre de Cayenne, à volonté
- 1 pte de couteau de sucre
sel

- 8 pittas, légèrement humidifiées
- 1 concombre, pelé et coupé en rondelles
- 8 feuilles de chou chinois, coupées en lamelles de
0,5 cm de large
- 1 botte de radis, coupés en rondelles
- 3 échalotes, coupées en rondelles
- 800 g de Raclette Suisse, coupé en tranches

Préparation

Sauce: réduire tous les ingrédients en purée. Rectifier l'assaisonnement. Verser dans une bouteille.

Rôtir les pittas env. 5 minutes au four préchauffé à 200 °C. Les disposer dans un récipient équipé d'un couvercle. Disposer les légumes coupés, les pittas, le fromage à raclette et la sauce à portée de main autour du feu. Faire fondre les tranches de fromage sur la braise dans les poêlons. Farcir les pittas de légumes et garnir de fromage fondu. Napper de sauce tomate.





www.schweizeralpkäse.ch

Source: Swissmilk

Salade au fromage d'alpage

Pour 4 personnes • Préparation: 30 minutes

Sauce à salade

- 3 cs de vinaigre aux herbes
- 2 cc de moutarde
- sel, poivre
- 5 cs d'huile de colza

- 300 g de fromage d'alpage à pâte dure ou mi-dure (Berner Alp- und Hobelkäse AOP jeune, p.ex.), coupé en dés
- 1 céleri-branche de taille moyenne, paré, coupé en tronçons
- 2-3 cervelas, pelés, coupés en 2 dans le sens de la longueur, tranchés
- 1-2 pomme(s) rouge(s), parée(s), coupée(s) en quartiers, puis en lamelles
- 1 oignon rouge, coupé en fines lamelles

Préparation

Sauce à salade: mélanger tous les ingrédients.

Incorporer le fromage, le céleri-branche, les cervelas, les pommes et l'oignon à la sauce, mélanger.

Servir la salade dans un plat ou dresser sur des assiettes.





www.buendnerkaese.ch

Source: kochmaedchen.de

Biscuits d'épeautre au fromage

Pour environ 40 biscuits • Préparation: 45 minutes

- 250 g de farine d'épeautre
- 250 g de séré
- 100 g de Bündner Bergkäse, râpé
- 1 cc de sel
- 1 sachet de poudre à lever
- et selon les goûts: fines herbes, épices, crème de paprika, pulpe de tomate, crème pour enduire et éventuellement graines de sésame ou autres pour saupoudrer

Préparation

Commencer par confectionner une pâte avec la farine, la poudre à lever, le séré, le fromage râpé et le sel. Partager cette pâte en deux portions. Dans la première, incorporer de la crème de paprika et du paprika en poudre, du piment et de l'ail; parfumer la seconde avec du persil, de l'origan et du basilic. Si la pâte est trop molle, y ajouter un peu de farine. Cette pâte est immédiatement ferme et modelable et n'a pas besoin d'être réfrigérée.

Abaisser la pâte et y prélever des biscuits à l'emporte-pièce (de la forme qui vous plaira). Enduire de crème la face supérieure de chaque biscuit et saupoudrer de graines ou d'épices. Laissez parler votre fantaisie. Faire cuire entre 15 et 20 minutes au four préchauffé à 180 °C puis laisser refroidir.





swissmilk

www.swissmilk.ch

Source: Swissmilk

Brochettes de courgettes et de mozzarella

Pour 4 personnes • Préparation: 30 minutes

- 2 courgettes jaunes, coupées dans le sens de la longueur en tranches d'environ 3 mm d'épaisseur
- 2 courgettes vertes, coupées dans le sens de la longueur en tranches d'environ 3 mm d'épaisseur
- beurre à rôtir ou crème à rôtir
- sel, poivre
- 2 sachets de mozzarelline égouttées
- 1 cs de basilic haché
- sel, poivre
- 50 g de viande séchée des Grisons, coupée en tranches fines pliées dans le sens de la longueur
- 12 brochettes en bois d'environ 15 cm de longueur

Préparation

Saisir par petites quantités les courgettes des deux côtés dans le beurre ou la crème à rôtir, retirer du feu, assaisonner, laisser refroidir.

Mélanger la moitié des mozzarelline avec le basilic, assaisonner. Les envelopper d'une tranche de viande séchée des Grisons.

Couper en deux les tranches de courgette, les enrouler autour du reste des mozzarelline.

Embrocher les mozzarelline.





www.valdarve.ch

Source: Fromage Suisse

Sandwich baguette au poulet, pomme et Tomme Vaudoise

Pour 4 personnes • Préparation: 30 minutes

Mayonnaise au curry

3 cs de mayonnaise

1 cc de curry en poudre

1 cs d'huile d'olive

2 filets de poulet

2 baguettes à l'ancienne, coupées en 2

4 cs de chutney à la mangue
feuilles de salade Lollo Rossa

2 Tommes Vaudoises, en lanières

1 pomme, en rondelles coupées en 2

1 poignée de raisins de Corinthe
sel, poivre

Préparation

Mayonnaise au curry: dans un récipient, mélangez la mayonnaise avec le curry. Réservez au frais.

Préchauffez un gril. Enrobez les filets de poulet d'huile d'olive, de sel et de poivre. Faites griller 6 minutes de chaque côté. Coupez en lanières. Réservez.

Ouvrez les tronçons de baguette, ôtez les bouts. Tartinez de mayonnaise au curry et de chutney à la mangue. Déposez une feuille de salade. Alternez les lanières de Tomme Vaudoise, de poulet et les rondelles de pomme. Parsemez de raisins de Corinthe. Refermez les baguettes.





www.stea.ch

Source: Swissmilk

Smeazza

Pour 4 personnes • Préparation: env. 35 minutes •

Cuisson: env. 45 minutes

- | | | | |
|-------|--|-------|---|
| 400 g | de poireaux, parés et coupés en anneaux fins | 1 cc | de sel |
| 500 g | d'épinards, blanchis et égouttés | | poivre du moulin |
| | 1 poignée de bette à tondre, parée | 250 g | de fromage d'alpage du Tessin AOP, coupés en petits dés |
| | beurre pour étuver | 20 g | de beurre, noisettes |
| 2 cs | de feuilles de bourrache, finement ciselées | | fleurs de bourrache pour décorer |
| 1 cs | de feuilles de marjolaine | 1 | moule d'env. 23 cm de Ø |
| 2 dl | d'eau | | beurre ou papier sulfurisé pour le moule |
| 3 | œufs | | |
| 5 cs | de farine de sarrasin ou de farine bise | | |

Préparation

Étuer les poireaux, les épinards et la bette dans le beurre. Ajouter la bourrache et la marjolaine, étuver, laisser légèrement refroidir. Mélanger l'eau, les œufs et la farine, assaisonner. Mélanger avec les dés de fromage et les légumes. Verser dans le moule beurré ou chemisé de papier sulfurisé. Coiffer de noisettes de beurre. Cuire 40–45 min au bas du four préchauffé à 200 °C, décorer.

La bourrache est une plante à fleurs bleues qui fleurit en été. Ses feuilles peuvent être utilisées en cuisine sous forme hachée ou coupées en lamelles. Elles ont un goût rafraîchissant rappelant le concombre. Les fleurs ont quant à elles une saveur très douce et servent essentiellement à décorer les plats.



D'autres délicieuses idées de recettes...

vous attendent sur www.fromagesuisse.ch



Suisse. Naturellement.

Notre Fromage Suisse.
www.fromagesuisse.ch

