

28 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](http://www.shop.agriculture.ch)

**Contact:**

**Union suisse des paysannes  
et des femmes rurales**  
[info@landfrauen.ch](mailto:info@landfrauen.ch)  
[www.paysannes.ch](http://www.paysannes.ch)

**Informations sur  
l'agriculture suisse :**  
[www.agriculture.ch](http://www.agriculture.ch)  
[www.agirinfo.com](http://www.agirinfo.com)

**Suivez-nous sur :**



Edition: novembre 2019  
Tirage: 10'000 exemplaires



**Suisse. Naturellement.**

# *Les bonnes soupes* des paysannes suisses



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



## «La soupe est servie!»

Les soupes font partie d'une culture séculaire que les paysannes suisses souhaitent maintenir et favoriser. Ainsi, par le biais de cette nouvelle brochure, les paysannes vous invitent dans leur cuisine et vous dévoilent leurs secrets. Parmi les 28 recettes de tous les cantons, certaines ont été transmises de génération en génération alors que d'autres démontrent que les paysannes savent faire preuve de créativité et d'audace!

Qu'elle soit légère ou nourrissante, froide ou chaude, une soupe est toujours appréciée. A condition, évidemment, d'utiliser des produits de proximité, donc de saison. Alors, à vos fourneaux pour mijoter ces recettes paysannes et vous pourrez ensuite lancer à la cantonade: «La soupe est servie!»

**Toutes les recettes sont prévues en entrée pour 4 personnes.**

## Les soupes des paysannes suisses

<b>AG</b>	Pot-au-feu du Freiamt	6
<b>AI</b>	Soupe aux flocons d'avoine et Appenzeller	8
<b>AR</b>	Soupe de farine de l'Hinterland	10
<b>BE</b>	Consommé bernois à la royale	12
<b>BE JU</b>	Soupe à l'ail des ours	14
<b>BL/BS</b>	Soupe à la courge	16
<b>FR</b>	Soupe aux choux «Chülbi»	18
<b>FR</b>	Soupe de chalet	20
<b>GE</b>	Soupe de cardons épineux	22
<b>GL</b>	Soupe glaronnaise au Schabziger	24
<b>GR</b>	Soupe à l'orge	26
<b>JU</b>	Soupe aux orties	28
<b>LU</b>	Soupe aux nouilles et au poulet	30
<b>NE</b>	Soupe des accouchées	32
<b>NW</b>	Soupe aux éclats de Sbrinz	34

<b>OW</b>	Soupe d'alpage	36
<b>SG</b>	Soupe de semoule de St-Gall	38
<b>SH</b>	Soupe froide de concombres à la menthe	40
<b>SO</b>	Soupe froide de tomates et yogourt	42
<b>SZ</b>	Soupe de courgettes	44
<b>TG</b>	Soupe au cidre	46
<b>TI</b>	Minestrone del Nonno	48
<b>UR</b>	Soupe de maïs doux avec viande séchée «Ürner Dirrs»	50
<b>VD</b>	Soupe aux pommes de terre et herbes	52
<b>VS</b>	Soupe au foin du Haut-Valais	54
<b>VS</b>	Velouté d'asperges blanches	56
<b>ZG</b>	Velouté de carottes	58
<b>ZH</b>	Soupe au riesling x sylvaner	60

## Pot-au-feu du Freiamt

Marianne Abt, Rottenschwil

### Ingrédients

1 l d'eau, sel

1 oignon piqué avec une feuille de laurier et deux clous de girofle

500 g de bouilli de bœuf, coupé en cubes

500 g de légumes détaillés en morceaux

(p.ex.: carottes, poireaux, choux, pommes de terre)

Sel, poivre, paprika

Herbes fraîches (p.ex.: persil, ciboulette, origan)

**Préparation** Porter l'eau et l'oignon à ébullition dans une marmite et saler. Ajouter le bouilli découpé en cubes et laisser mijoter pendant une heure et demie. Ajouter les morceaux de légumes et cuire encore 15 minutes. Enlever l'oignon et assaisonner de poivre et de paprika. Parsemer d'herbes finement hachées et servir accompagné de pain frais.

### Contact:

Aargauer Landfrauenverband

[www.landfrauen-ag.ch](http://www.landfrauen-ag.ch)



## Soupe aux flocons d'avoine et Appenzeller

Burgi Streule, Appenzell

### Ingrédients

1 cs de beurre

1/2 oignon finement haché

2 gousses d'ail pressées

4 cs de flocons d'avoine

1 l de bouillon

2 carottes coupées en petits

bâtonnets ou en fines rondelles

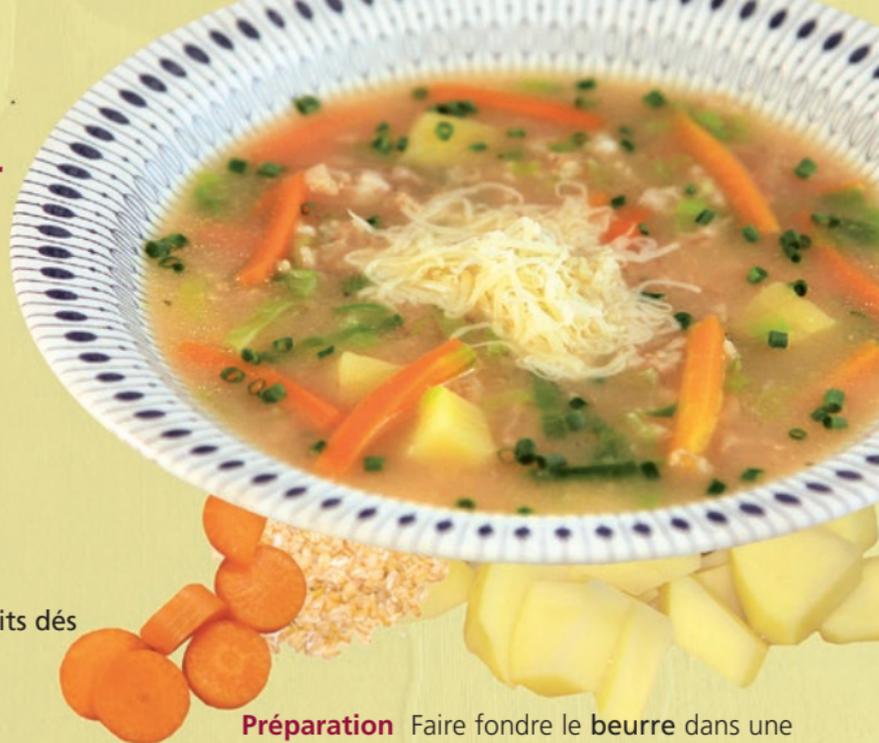
1/2 poireau émincé

1 pomme de terre coupée en petits dés

Sel, poivre

120 g de fromage

Appenzeller râpé



**Préparation** Faire fondre le **beurre** dans une casserole et faire revenir l'**oignon**, l'**ail** et les **flocons d'avoine**. Déglacer avec le **bouillon** et ajouter les **carottes**, le **poireau** et les dés de **pomme de terre**. Laisser mijoter environ un quart d'heure puis **saler** et **poivrer**. Par-sesmer chaque assiette d'**Appenzeller râpé** avant de servir.

### Contact:

Bäuerinnenverband Appenzell Innerrhoden

[www.baeuerin.ch](http://www.baeuerin.ch)

## Soupe de farine de l'Hinterland

Maya Frick, Urnäsch

### Ingrédients

60 g de farine

30 g de beurre

1 oignon finement haché

1 gousse d'ail finement hachée

1 l de bouillon de légumes

1 branche de livèche

Une tombée de vin rouge

100 g de fromage

Appenzeller râpé



**Préparation** Faire dorer la **farine** sans beurre. Ajouter le **beurre**, bien mélanger. Ajouter l'**oignon** et la **gousse d'ail** et faire revenir brièvement. Déglacer avec le **bouillon** et ajouter la **livèche**. Laisser mijoter durant 45 minutes. Selon les goûts, ajouter une tombée de **vin rouge**. Servir avec de l'Appenzeller râpé.

### Contact:

Landfrauenvereinigung Appenzell Ausserrhoden

[www.landfrauen-ar.ch](http://www.landfrauen-ar.ch)

## Consommé bernois à la royale

Anna-Katharina Schwab, Niederösch

### Ingrédients

2 œufs

1 dl de lait

Sel

Beurre

1 l de bouillon

2 carottes coupées en rondelles

Un brin de persil finement haché

**Préparation** Battre les œufs avec le lait et le sel. **Beurrer** une tasse, y verser le mélange et couvrir avec une feuille d'aluminium. Cuire au bain-marie 25 minutes. Variante: poser la tasse sur la grille d'une marmite à vapeur ou d'un steamer. Laisser refroidir la préparation, démouler et découper à l'emporte-pièce ou en losanges. Faire cuire le **bouillon**, ajouter les **rondelles de carottes** et laisser cuire brièvement. Déposer les formes de la préparation, les carottes et le **persil** dans une assiette creuse, arroser avec le bouillon chaud.



### Contact:

Verband Bernischer Landfrauenvereine

[www.landfrauen-be.ch](http://www.landfrauen-be.ch)

## Soupe à l'ail des ours

### Ingrédients

- 1 l d'eau
- 300 g de pommes de terre (farineuses)
- 2 tomates charnues pelées (fraîches ou en conserve)
- 1 cube de bouillon de légumes
- Sel, poivre
- Ail d'ours
- 1 gousse d'ail
- 1 tranche de pain



**Préparation** Cuire l'eau, les pommes de terre, les tomates et le bouillon environ 20 minutes. Mixer, goûter, saler, poivrer et remettre sur le feu quelques instants. Ajouter des lamelles d'ail des ours frais ou congelé. Frotter une gousse d'ail sur les deux côtés d'une tranche de pain. Couper le pain en petits dés et les dorer au beurre dans une poêle. Servir la soupe avec les croûtons.

### Contact:

**BE Union des Paysannes du Jura bernois**

<https://www.paysannes.ch/a-notre-propos/membres/sections-cantonales/jura-bernois/>

## Soupe à la courge de la région bâloise

Claudia Brodbeck, Biel-Benken

### Ingrédients

1 petite courge coupée en morceaux

1 l d'eau

2 cs de bouillon

20 g de beurre

Noix de muscade finement râpée

Poivre moulu

1 piment épiné finement

coupé ou

Gingembre frais, râpé

Huile de graines

de courge

**Préparation** Cuire les morceaux de courge dans l'eau. Ajouter le bouillon, le beurre, la noix de muscade et le poivre. Lorsque la courge est tendre, mixer le tout. Assaisonner la soupe avec le piment ou le gingembre. Selon les goûts, décorer avec de l'huile de graines de courge ou un peu de crème fouettée. Eventuellement, servir avec des croûtons. Cette soupe se congèle et se réchauffe bien, on peut donc en préparer une grande quantité.



### Contact:

Bäuerinnen- und Landfrauenverein beider Basel

[www.landfrauen.ch/ueber-uns/mitglieder/](http://www.landfrauen.ch/ueber-uns/mitglieder/)

[kantonal-sektionen/basellandbasel](http://kantonal-sektionen/basellandbasel)

## Soupe aux choux «Chülbi»

Madeleine Overney, Alterswil

### Ingrédients

- 1 oignon
- 1 feuille de laurier
- 2 clous de girofle
- 2,5 à 3 l d'eau
- Sel
- 1 petite noix de jambon
- 1 petit chou coupé en lanières de 2 à 3 cm
- 4 petites carottes coupées en bâtonnets
- 1 cube de bouillon
- Ciboulette, livèche, persil
- Croûtons



### Contact:

Freiburger Bäuerinnen- und Landfrauenverband  
[www.landfrauen-fr.ch](http://www.landfrauen-fr.ch)



**Préparation** Piquer l'oignon avec la feuille de laurier et les clous de girofle. Porter l'eau et l'oignon à ébullition, ajouter le sel. Plonger le jambon dans l'eau frémissante et laisser mijoter durant 30 minutes. Ajouter le chou et les carottes et laisser sur le feu encore 45 minutes. Réserver la viande et une partie des légumes pour le plat principal dans le four préchauffé. Ajouter un cube de bouillon dans le jus de cuisson du jambon. Servir le bouillon avec le reste des légumes dans les assiettes à soupe et décorer avec de la ciboulette, de la livèche et du persil. A volonté, garnir avec des croûtons.

## Soupe de chalet

Recette tirée de «Cuisine et Tradition au Pays de Fribourg»

### Ingrédients

4 pommes de terre

1 oignon finement haché

8 dl d'eau

4 dl de lait

Sel

1 petite poignée d'épinards sauvages

1 petite poignée d'orties

80 g de cornettes

1,5 dl de crème double

100 g de Gruyère AOP coupé en lamelles

**Préparation** Faire cuire les **potatoes** coupées en gros cubes et les **oignons** émincés avec l'**eau**, le **lait** et le **sel**. Ajouter les **épinards** et les **orties** grossièrement hachés et laisser cuire entre 45 minutes et 1 heure. Ajouter les **cornettes** et laisser cuire encore 10 minutes. Ajouter la **crème**, maintenir au chaud mais ne plus cuire. Couper le **fromage** dans les assiettes et verser la soupe. Variante: Faire cuire un morceau de lard dans la soupe.



### Contact:

Association Fribourgeoise des Paysannes

[www.paysannesfribourgeoises.ch](http://www.paysannesfribourgeoises.ch)

## Soupe de Cardons épineux genevois AOP

### Ingrédients

500 g de cardons frais ou  
un bocal de Cardons épineux AOP  
en conserve

1 l d'eau

1 cube de bouillon de poule

3 tomates rondes

Basilic

2 cs d'huile de colza

Poivre du moulin

1 oignon finement haché

2 gousses d'ail finement hachées

Vin blanc (chasselas)

Oseille

Pignons grillés

Sel, poivre



**Préparation** Couper les Cardons épineux AOP en fines lamelles dans le sens de la longueur. Les faire cuire dans de l'eau additionnée d'un cube de bouillon. Après cuisson et égouttage, réserver le fond de cuisson. Préparer un coulis de tomates, ajouter le fond de cuisson, le basilic, l'huile de colza, poivrer. Hacher l'oignon et les gousses d'ail, faire revenir dans une casserole avec de l'huile puis ajouter les cardons et faire cuire 2 à 3 minutes. Déglacer au vin blanc et réduire. Ajouter le liquide (coulis et fond de cuisson) et laisser cuire encore 5 minutes. Parsemer d'oseille et de pignons grillés.

### Contact:

Union des Paysannes et Femmes rurales Genevoises

[www.upfg.ch](http://www.upfg.ch)

## Soupe glaronnaise au Schabziger

Elisabeth Krieg, Oberurnen

### Ingrédients

150 g de pain rassis coupé en dés

1 dl d'eau chaude

1 petit poireau ou 1 oignon finement coupé

1 cs de beurre à rôtir

1 l de bouillon

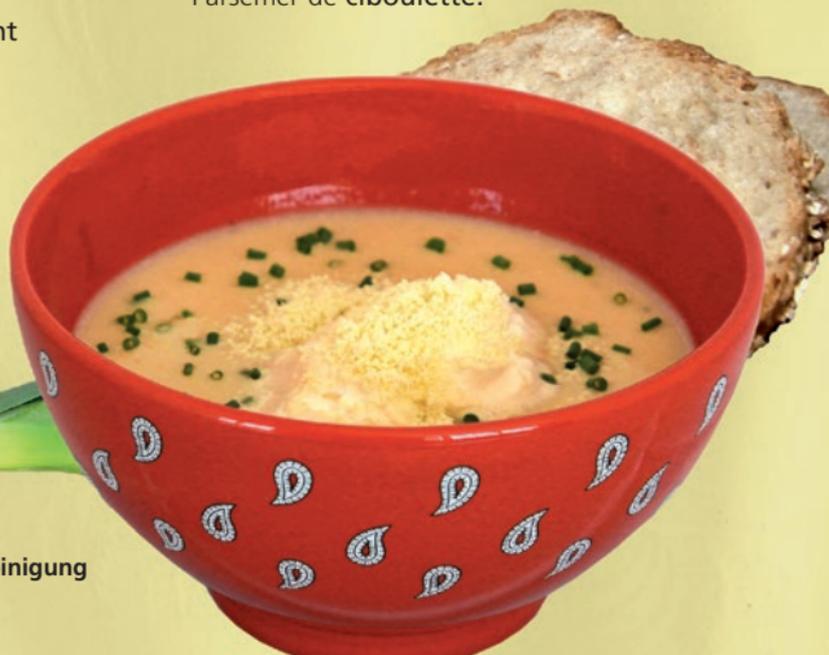
100 g de Schabziger finement râpé

1 bouquet de ciboulette hachée

Poivre

Crème

**Préparation** Couvrir les dés de pain avec l'eau chaude. Faire revenir le poireau dans du **beurre**, presser le pain pour en extraire le liquide avant de l'ajouter au poireau. Déglacer avec le **bouillon**, laisser mijoter environ 15 minutes. Ajouter le **Schabziger** et mixer le tout. Assaisonner de **poivre** et affiner avec la **crème**. Parsemer de **ciboulette**.



### Contact:

Glerner Bäuerinnen- und Landfrauenvereinigung

[www.bvgl.ch/?page\\_id=74](http://www.bvgl.ch/?page_id=74)

## Soupe à l'orge des Grisons

Jacobina Caduff, Morissen

### Ingrédients

100 g d'orge perlé

Huile de colza

120 g de carottes coupées en rondelles

120 g de poireau coupé en rondelles

60 g de céleri coupé en cubes

60 g de chou finement émincé

1/2 oignon finement haché

1,2 l de bouillon de bœuf

150 g de bouilli de bœuf

100 g de viande de porc fumée

(lard ou rippli)

Sel, poivre, ciboulette et persil

finement hachés



### Contact:

Bündner Bäuerinnen- und Landfrauenverband

[www.landfrauen-gr.ch](http://www.landfrauen-gr.ch)



**Préparation** Faire tremper l'orge perlé puis jeter l'eau de trempage. Mettre l'orge dans l'eau, porter à ébullition, laisser mijoter 45 minutes et jeter l'eau de cuisson. Rincer l'orge à l'eau froide, réserver. Faire revenir les légumes, réserver. Préparer le bouillon, ajouter la viande et laisser mijoter environ 2 heures. Sortir la viande, la couper en dés. Ajouter au bouillon les légumes, l'orge et la viande et laisser mijoter pendant 30 minutes. Assaisonner. Verser la ciboulette et le persil dans la soupe juste avant de servir. Cette soupe se congèle et se réchauffe bien, on peut donc en préparer une grande quantité.

## Soupe aux orties

Recette tirée de «Vieilles recettes de chez nous», tome 1

### Ingrédients

500 g d'orties

500 g de pommes de terre émincées

1 oignon haché

2 gousses d'ail hachées

1 – 1,5 l d'eau

3 cs de crème

Bouillon

Sel, poivre

**Préparation** Couper les orties avec une paire de ciseaux, les passer sous l'eau courante, les placer dans une casserole. Ajouter les **potatoes émincées**, l'oignon et l'ail hachés, l'eau et le bouillon. Faire cuire à feu moyen pendant environ 1 heure. Batre énergiquement pour défaire les morceaux. Rectifier l'assaisonnement. Ajouter la crème au moment de servir.



### Contact:

Association des paysannes jurassiennes

[www.agrijura.ch/apj](http://www.agrijura.ch/apj)

## Soupe lucernoise aux nouilles et au poulet

Irène Schüpfer-Elmiger, Rain

### Ingédients

1/2 oignon finement haché

50 g de carottes coupées en petits morceaux

50 g de poireaux finement coupés

Beurre à rôtir

1 l de bouillon

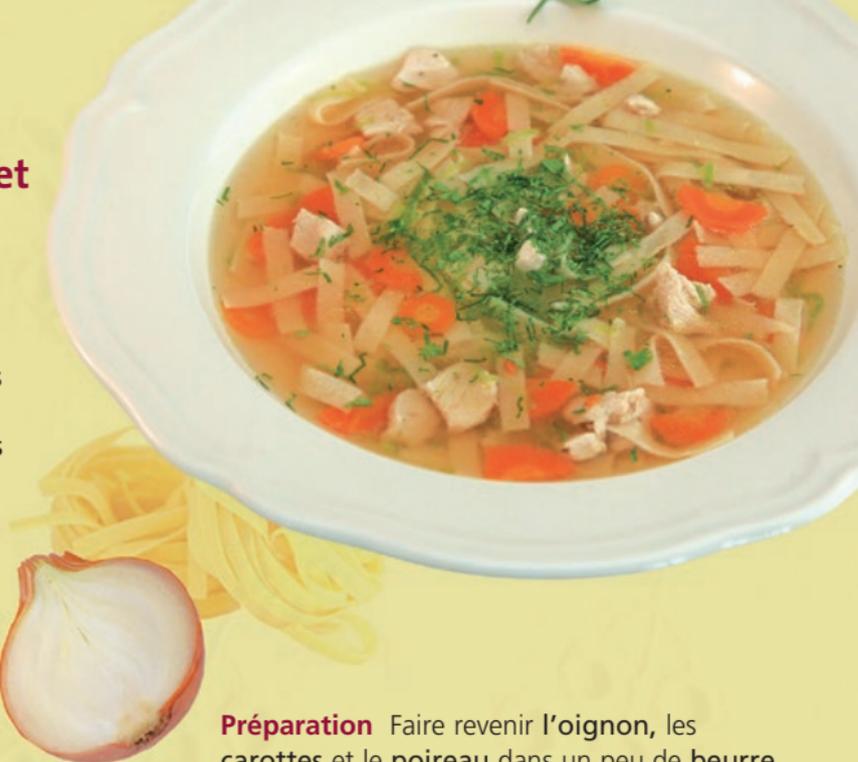
Poivre, sel

1 poignée de nouilles

1 feuille de laurier

1 poitrine de poulet très finement émincée

Persil



**Préparation** Faire revenir l'oignon, les carottes et le poireau dans un peu de beurre à rôtir. Déglacer avec le bouillon. Assaisonner puis ajouter les nouilles et la feuille de laurier. Laisser cuire à feu doux pendant environ 5 minutes. Ajouter le poulet et laisser mijoter quelques minutes. Enlever la feuille de laurier, décorer avec le persil.

### Contact:

Luzerner Bäuerinnen- und Bauernverband

[www.luzernerbauern.ch/verband/baewerinnen](http://www.luzernerbauern.ch/verband/baewerinnen)

## Soupe des accouchées

### Ingrédients

3 dl de lait  
8 dl de bouillon de poule  
1 cs de maïzena  
2 œufs  
1 dl de crème entière  
Sel, poivre, muscade  
Persil haché

**Préparation** Ajouter le lait au bouillon chaud, porter à ébullition. Lier avec la maïzena délayée dans un peu d'eau. Fouetter jusqu'à reprise de l'ébullition. Casser les œufs dans une terrine. Assaisonner de sel, poivre et muscade. Ajouter la crème. Batre soigneusement. Verser le bouillon en petit filet sur le mélange œufs-crème en remuant constamment. Remettre dans la casserole, chauffer à feu très doux pour ne pas coaguler. Ajouter le persil haché et servir.



### Contact:

Union des Paysannes Neuchâteloises  
[www.paysannes-neuchatelaises.ch](http://www.paysannes-neuchatelaises.ch)

## Soupe aux éclats de Sbrinz AOP de Nidwald

Isabelle Odermatt, Buochs

### Ingrédients

1 l de bouillon de viande  
2 dl de lait  
2 cs de farine  
1 œuf  
150 g de Sbrinz AOP cassé  
en petits morceaux  
1 bouquet de persil haché

**Préparation** Porter le bouillon à ébullition. Mélanger le lait et la farine dans un autre récipient, ajouter le bouillon. Verser le tout dans la casserole et faire cuire. Casser un œuf dans la soupière, ajouter les éclats de Sbrinz AOP, bien mélanger. Verser le bouillon chaud sur l'œuf et le Sbrinz AOP. Parsemer de persil.



### Contact:

Bäuerinnenverband Nidwalden

[www.baeuerinnen-nw.ch](http://www.baeuerinnen-nw.ch)

## Soupe d'alpage obwaldienne

Brigitte Bürgi, Kägiswil

### Ingrédients

2 cs de beurre à rôtir ou  
d'huile de colza

2 cs de farine

1 l d'eau

Sel

Aromate ou mélange  
d'épices

1 cube de bouillon

Cumin, facultatif

40 g de cornettes

1 pomme de terre coupée en petits dés

1 paire de schüblig ou autres saucisses  
fumées de la région finement coupées

50 g de beurre

1 oignon coupé en rondelles

### Contact:

Landfrauenverband Obwalden

[www.landfrauen-ow.ch](http://www.landfrauen-ow.ch)



**Préparation** Chauffer le **beurre à rôtir**, mélanger avec la **farine**, faire un roux brun, ajouter l'**eau** petit à petit en mélangeant. Assaisonner de **sel** et d'**aromate**, ajouter le **bouillon** et le **cumin**. Laisser mijoter pendant ¼ d'heure. Ajouter les **cornettes**, les **dés de pomme de terre** et les **saucisses**. Laisser cuire à nouveau 15 minutes. Entretemps, faire fondre du **beurre** et y faire dorer les **rondelles d'oignons**. Servir la soupe garnie avec les oignons.

## Soupe de semoule de St-Gall (Rheintaler Ribelmais AOP)

Lina Bernhardsgrütter, Gossau

### Ingrédients

1 cs d'huile de colza de St-Gall  
pressée à froid  
4 cs de semoule  
(Rheintaler Ribelmais AOP)  
½ poireau finement émincé  
1 l de bouillon de légumes  
Noix de muscade râpée  
Poivre  
Ciboulette finement hachée  
Crème  
Graines de colza



**Préparation** Faire légèrement chauffer l'huile de colza puis ajouter la semoule (Rheintaler Ribelmais AOP) et le poireau. Faire revenir à feu doux. Verser le bouillon, assaisonner de muscade et de poivre. Laisser mijoter durant 20 minutes. Décorer avec la ciboulette, la crème, les graines de colza et quelques gouttes d'huile de colza.



### Contact:

Kantonaler Bäuerinnenverband St. Gallen  
[www.baeuerinnen.ch](http://www.baeuerinnen.ch)

## Soupe froide de concombres à la menthe

Daniela Tenger, Schleitheim SH

### Ingrédients

1 concombre pelé et coupé en morceaux

1 zwieback

3,5 dl de bouillon de légumes froid

Poivre

180 g de yogourt nature

1 gousse d'ail

10 feuilles de menthe et quelques-unes pour décorer



### Contact:

Verband Schaffhauser Landfrauen

[www.landfrauen-sh.ch](http://www.landfrauen-sh.ch)

**Préparation** Mixer tous les ingrédients, sauf les feuilles de menthe pour décorer. Assaisonner selon les goûts et mettre au frigo. Servir la soupe très froide. Variante: remplacer la menthe par 3 gousses d'ail.

## Soupe froide de tomates et yogourt

Brigitta Knörr, Nennigkofen SO

### Ingrédients

750 g de tomates

1 gousse d'ail pressée

1 dl de bouillon de légumes froid

360 g de yogourt nature

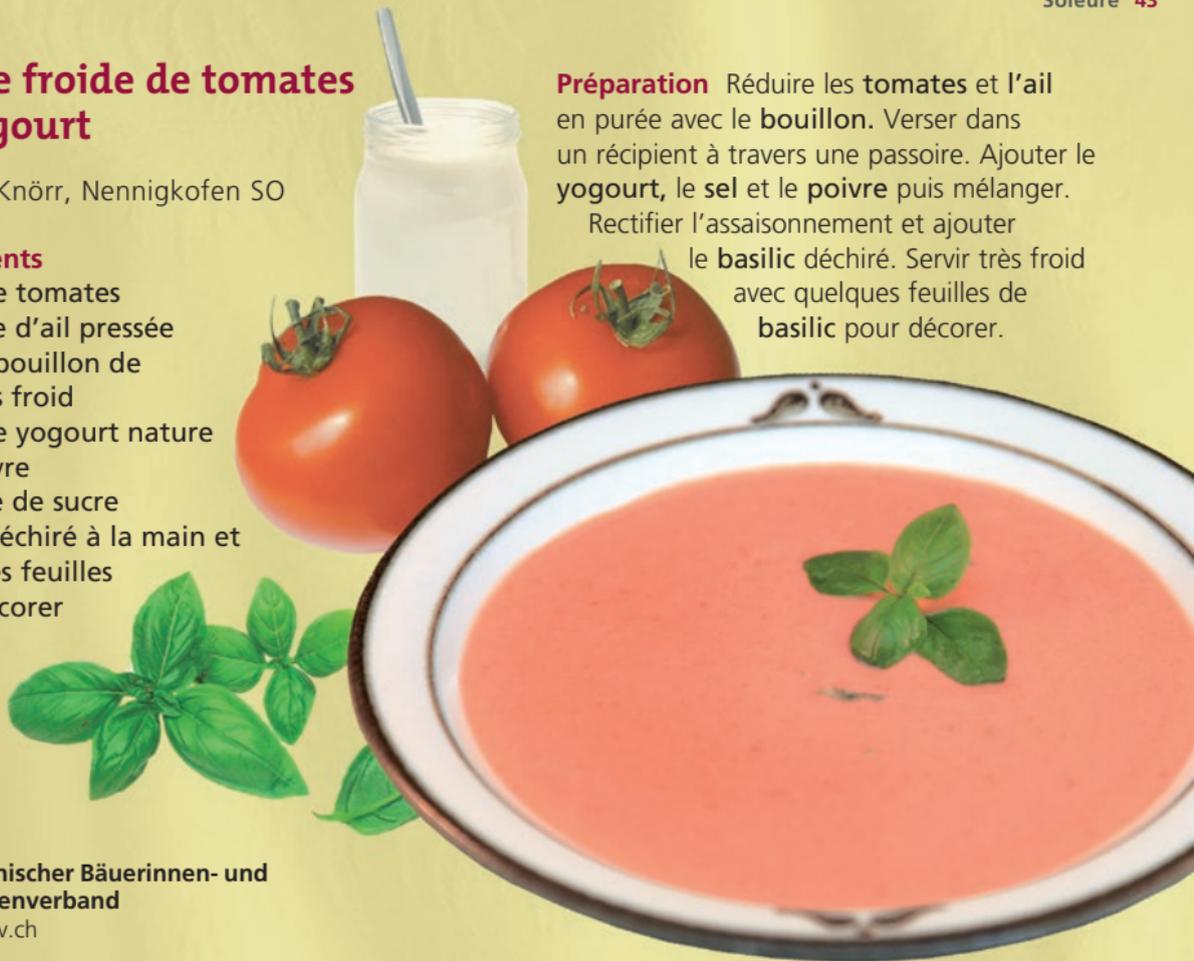
Sel, poivre

1 pincée de sucre

Basilic déchiré à la main et quelques feuilles pour décorer

**Préparation** Réduire les tomates et l'ail en purée avec le bouillon. Verser dans un récipient à travers une passoire. Ajouter le yogourt, le sel et le poivre puis mélanger.

Rectifier l'assaisonnement et ajouter le basilic déchiré. Servir très froid avec quelques feuilles de basilic pour décorer.



### Contact:

Solothurnischer Bäuerinnen- und Landfrauenverband

[www.soblv.ch](http://www.soblv.ch)

## Soupe de courgettes à la schwyzoise

Hilda Knüsel, Küssnacht

### Ingrédients

1 cs de beurre

1/2 oignon

1 gousse d'ail

500 g de courgettes

1 l de bouillon

1 cs de farine

2 cs de demi-crème acidulée

Poivre, curry

Cognac

2 tranches de pain noir coupées  
en petits dés

Beurre à rôtir



**Préparation** Faire revenir dans du **beurre** l'oignon haché, l'ail pressé et les courgettes coupées en petits dés. Déglacer avec le **bouillon**, laisser mijoter pendant 20 minutes. Mixer le tout. Mélanger la **farine** et la **crème acidulée**, verser dans la soupe en remuant, laisser cuire brièvement. Assaisonner de **poivre** et de **curry**. Selon les goûts, ajouter une rasade de **cognac**. Servir avec les dés de **pain dorés** au **beurre**.



### Contact:

Schwyzzer Bäuerinnenvereinigung

[www.baeuerinnen-sz.ch](http://www.baeuerinnen-sz.ch)

## Soupe au cidre

Annegret Wolfer, Weinfelden

### Ingrédients

100 g de lardons  
1 oignon finement haché  
5 dl de cidre  
5 dl de bouillon de légumes  
2 cs de maïzena  
1 gobelet de demi-crème  
pour sauce  
Poivre  
Thym finement haché  
Croûtons



**Préparation** Faire rôtir les lardons à sec puis ajouter l'oignon et faire revenir. Déglacer avec le cidre et le bouillon de légumes. Laisser mijoter la soupe quelques minutes. Diluer la maïzena à part dans un peu d'eau et ajouter à la soupe en remuant. Laisser cuire brièvement. Ajouter la crème pour sauce et chauffer sans cuire. Assaisonner de poivre, dresser et décorer avec le thym. Selon les goûts, servir avec des croûtons dorés.

### Contact:

Thurgauer Landfrauenverband  
[www.landfrauen-tg.ch](http://www.landfrauen-tg.ch)

## Minestrone del Nonno

Roberta Rusconi, Sementina

### Ingrédients

1 poignée de haricots Borlotti  
 1,2 dl d'eau  
 100 g de lardons (en bâtonnets ou en dés)  
 1/2 oignon finement haché  
 2 petites carottes en rondelles  
 1/4 de céleri coupé en fines tranches  
 1/2 petit poireau émincé  
 1 petite pomme de terre coupée en dés  
 Un peu de chou émincé  
 Courgettes, tomates ou autres  
 légumes de saison  
 1 poignée de cornettes  
 Sel, poivre  
 Fines herbes hachées

**Préparation** Faire tremper les haricots Borlotti durant une nuit. Rincer les haricots et les faire cuire une demi-heure dans 6 dl d'eau. Etuver les lardons et les légumes, déglacer avec le reste de l'eau. Ajouter les légumes aux haricots, laisser mijoter. 10 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les cornettes. Assaisonner de sel et de poivre. Parsemer de fines herbes hachées. Il vaut la peine d'en préparer une grande quantité car la minestrone est également délicieuse réchauffée.



### Contact:

Associazione Donne Contadine Ticinesi  
[www.donnecontadineti.jimdo.com](http://www.donnecontadineti.jimdo.com)

## Soupe de maïs doux avec viande séchée «Ürner Dirrs»

Antonia Walker, Altdorf

### Ingrédients

1 gros épi de maïs doux  
2 cs de beurre à rôtir ou d'huile de colza  
2 gousses d'ail finement hachées  
3 cs de farine  
5 dl de bouillon  
5 dl de lait  
Sel, poivre  
Paprika  
1 dl de crème  
40 g de « Ürner Dirrs » ou de jambon cru  
d'Uri coupé en tranches fines  
Ciboulette



**Préparation** Cuire l'épi de maïs 10 minutes dans de l'eau salée. Laisser tiédir puis égrener l'épi. Chauffer le **beurre** à rôtir ou l'huile, faire revenir l'**ail** et deux tiers des grains de maïs. Saupoudrer de **farine**, ajouter le **bouillon** et le **lait**. Assaisonner de **sel**, de **poivre** et de **paprika**. Laisser mijoter environ un quart d'heure puis mixer. Ajouter le reste des épis de maïs et la **crème**. Faire dorer le **jambon cru** ou le «Ürner Dirrs» et l'ajouter au moment de servir sur la soupe chaude avec la **ciboulette**.

### Contact:

Bäuerinnenverband Uri  
[www.baeuerinnen-uri.ch](http://www.baeuerinnen-uri.ch)

## Soupe aux pommes de terre et herbettes

Commission culinaire de l'APV

### Ingrédients

400 g de pommes de terre  
 1,2 l d'eau  
 2 brins de marjolaine  
 Sel, poivre  
 1 gousse d'ail pressée  
 Fines herbes (persil, cerfeuil, ciboulette, livèche etc. selon la saison)  
 1 tasse de crème acidulée



**Préparation** Peler les **potatoes** et les couper en gros dés. Ajouter l'**eau** et la **marjolaine** et laisser cuire à feu moyen pendant 30 minutes. Mixer puis assaisonner de **sel** et de **poivre**. Presser une gousse d'**ail**, hacher les **fines herbes** et mettre ce mélange dans les assiettes avec la **crème** acidulée avant de dresser la soupe.

### Contact:

**Association des Paysannes Vaudoises**  
[www.paysannesvaudoises.ch](http://www.paysannesvaudoises.ch)

## Soupe au foin du Haut-Valais

Jacqueline Imhof, Binn

### Ingrédients

1 poignée de foin  
8 dl d'eau  
1 petit oignon finement haché  
2 gousses d'ail hachées  
Beurre à rôtir  
2 cs de maïzena ou de farine  
2,5 dl de crème  
1 cube de bouillon, poivre et paprika  
Thym serpolet ou marjolaine  
4 tranches de pain complet  
coupé en dés

**Préparation** Cuire le foin dans l'eau. Arrêter le feu, laisser infuser ¼ d'heure. Egoutter le foin, réserver l'eau de cuisson. Faire revenir l'oignon et l'ail dans du **beurre** à rôtir, déglacer avec le jus de cuisson et porter à ébullition. Ajouter la **maïzena** diluée dans 0,5 dl de **crème**, le cube de **bouillon**, le **poivre** et le **paprika**. Laisser mijoter au minimum 20 minutes. En parallèle, rôtir les dés de **pain** dans du beurre et les réserver au chaud. Ajouter le reste de la crème et bien mélanger. Parsemer la soupe de **thym serpolet** ou de **marjolaine** et servir avec les **croûtons**.

### Contact:

Bäuerinnenvereinigung Oberwallis  
[www.oberwalliser-bauern.ch/baeuerinnen](http://www.oberwalliser-bauern.ch/baeuerinnen)



## Velouté d'asperges blanches

### Ingrédients

1 kg d'asperges blanches  
 1 petite échalote finement  
 hachée  
 1 noix de beurre  
 1 cs de farine  
 1 dl vin blanc  
 1 l de bouillon de poule  
 1,5 dl de crème  
 Brin de persil



**Préparation** Peler les asperges et les couper en tronçons. Les faire cuire environ 45 minutes. Faire suer l'échalote dans une noix de beurre et y faire revenir les asperges cuites. Mixer. Saupoudrer de farine. Mouiller avec le vin blanc et le bouillon et laisser mijoter environ 20 minutes. Ajouter la crème juste avant de servir. Décorer avec le persil ou avec quelques pointes d'asperges préalablement réservées.



### Contact:

Association Valaisanne des Paysannes  
[www.facebook.com/AssociationValaisannedesPaysannes](http://www.facebook.com/AssociationValaisannedesPaysannes)

## Velouté de carottes de Zoug

Erika Bütler, Steinhausen

### Ingrédients

400 g de carottes

1 cs de beurre

1/2 cs de curry

8 dl d'eau

2 cs de bouillon

1 gobelet de crème fraîche (200 g)

1 cs de kirsch

**Préparation** Couper les carottes en petits morceaux et les faire revenir dans le **beurre**. Saupoudrer de **curry**, mouiller avec de l'**eau**, ajouter le **bouillon** et laisser mijoter 20 minutes. Réduire en purée. Ajouter la **crème** et le **kirsch**, mixer une seconde fois. Ne plus laisser cuire. Remplir les assiettes des enfants avant d'ajouter le kirsch.



### Contact:

Zuger Bäuerinnen

[www.zuger-baeuerinnen.ch](http://www.zuger-baeuerinnen.ch)

## Soupe zurichoise au riesling x sylvaner

Brigitte Leuthold, Uerzlikon

### Ingédients

20 g de beurre à rôtir

20 g de farine

2 dl de riesling x sylvaner

8 dl bouillon de bœuf

Sel, poivre

1 pincée de poivre de Cayenne

1 cs de crème fraîche

1/2 à 1 dl de crème entière

Ciboulette finement hachée



**Préparation** Faire fondre le **beurre**, étuver la farine à feu doux. Déglacer avec le **riesling x sylvaner** et mouiller avec le **bouillon de bœuf**. Faire mijoter la soupe durant une demi-heure. Assaisonner de **sel**, de **poivre** et de **poivre de Cayenne**. Ajouter la **crème fraîche** et la **crème entière**. Chauffer à nouveau. Selon les goûts, rajouter une à deux cs de **riesling x sylvaner**. Parsemer généreusement de **ciboulette** et servir aussitôt.



### Contact:

Zürcher Landfrauenvereinigung

[www.landfrauen-zh.ch](http://www.landfrauen-zh.ch)

## Des mets sains et savoureux, grâce au savoir-faire des paysannes suisses

Manger des produits sains, locaux et de saison est un vrai plaisir. L'Union suisse des paysannes et des femmes rurales (USPF) s'engage pour ce type de cuisine, à la fois équilibrée et goûteuse, et vous aide à faire le bon choix de menus.

Sur le site internet [www.paysannes.ch](http://www.paysannes.ch), l'USPF propose des recettes variées, de saison et provenant de tous les cantons.



*Notre savoir-faire familial se  
bonifie aussi avec le temps.*

*Madeleine Mercier,*  
**VOTRE PAYSANNE.**

Madeleine a appris la viticulture auprès de ses parents. La prochaine génération est déjà prête. Découvrez Madeleine et nos familles paysannes en vous rendant sur [agriculture.ch](http://agriculture.ch)



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