

**Paysannes  
& paysans**  
suisses

# Nos super- aliments.

A wooden bowl filled with brown powder, surrounded by green herbs, blue flowers, and various seeds on a dark wooden surface. A glass jar with a cork stopper containing green oil is also visible in the background.

**POUR VOUS.**



## Sommaire

Un super-aliment, c'est quoi?	4
Les super-aliments méritent-ils leur nom?	5
Les super-aliments suisses	6
Acheter local et de saison	7
Les légumes d'hiver suisses, un trésor inestimable	8
Recettes avec des légumes	10
Les baies: de savoureux super-aliments	20
Recettes avec des baies	22
Les bienfaits des graines et de l'huile de lin	26
Recettes avec des graines de lin et des flocons d'avoine	28
Se régaler avec les fruits locaux	32
Recette avec des fruits	34
Recette avec des noix	36
Lentilles et autres	38
Recette avec des lentilles et des pois jaunes	40
Recette avec des pousses	42

## Un super-aliment, c'est quoi?

Depuis plusieurs années, les super-aliments connaissent un vif intérêt. Ils désignent les aliments considérés comme particulièrement sains. La plupart d'entre eux ont une teneur élevée en vitamines, minéraux, antioxydants, acides gras, polyphénols et autres composants précieux. Il n'existe toutefois pas de définition exacte.

Jusqu'à présent, les super-aliments regroupaient surtout les aliments exotiques, provenant de l'étranger, principalement d'Amérique du Sud ou centrale et d'Asie. Parmi les classiques, on retrouve notamment les avocats, les baies d'açaï, les baies de Goji, les graines de chia, le quinoa et la spiruline.

## Ces aliments méritent-ils leur nom?

Même si les nombreux super-aliments exotiques contiennent effectivement beaucoup de substances bénéfiques, il n'en reste plus tellement à leur arrivée en Suisse, et ce, pour plusieurs raisons: les produits sont fortement transformés, ils sont récoltés trop tôt et mûrissent durant leur long trajet en conteneur ou dans les entrepôts frigorifiques. En outre, les fruits et légumes sont souvent contaminés par des substances nocives et ils sont bien plus chers que les produits locaux.

Cependant, pas besoin de renoncer aux super-aliments, car on les trouve également ici. Et les denrées suisses n'ont rien à envier aux stars exotiques.

## Les super-aliments suisses

Les paysans et paysannes suisses proposent une grande variété de super-aliments pour chaque saison. Les myrtilles, les cassis, les mûres, les framboises ou les cerises noires comptent notamment parmi les super-aliments.

S'agissant des céréales locales, on retiendra surtout le millet, l'avoine et l'épautre. Certains légumes indigènes méritent aussi d'être qualifiés de «super-aliments», tels que le brocoli, le chou-fleur, le chou, le chou kale, le rutabaga ou le chou-rave.

N'oublions pas de mentionner aussi le cresson, les herbes aromatiques et les pousses, qui contiennent de précieux nutriments, ainsi que les œufs, le miel, ou encore le cynorhodon.

## Acheter local et de saison

Miser sur les super-aliments suisses offre de nombreux avantages. Comme ils ont le temps de mûrir dans les champs, les fruits et légumes de saison et locaux présentent une teneur élevée en nutriments et sont très savoureux. Ils poussent à proximité et, la plupart du temps, à l'air libre. Ils arrivent frais dans le commerce grâce au circuit court et coûtent moins chers que les produits exotiques.

Ainsi en achetant des super-aliments régionaux, on contribue non seulement à son propre bien-être, mais aussi à la préservation de l'environnement et au soutien de l'agriculture suisse.

**Bon à savoir:** De nombreuses herbes sauvages, que l'on peut cueillir selon la saison, sont de super-aliments. C'est notamment le cas de l'ail des ours et des orties.

## Les légumes d'hiver suisses, un trésor inestimable

En Suisse, les légumes bons et sains ne sont pas uniquement disponibles en été. Il existe un large éventail de légumes d'hiver, permettant de varier les plaisirs. Le chou-rave, le chou kale et d'autres types de choux fournissent vitamines, minéraux, antioxydants et polyphénols: autant de substances qui renforcent notre système immunitaire. Un soutien particulièrement important à cette période froide de l'année.

Les agriculteurs et agricultrices suisses gèrent de nombreux magasins de ferme – petits ou grands –, conteneurs et automates dispersés dans tout le pays. Depuis plusieurs années, les abonnements de paniers de légumes ont la cote. En ville aussi, il est possible de se faire livrer chez soi des légumes frais provenant directement de la ferme.



## Quiche à la choucroute et à la saucisse

Pour 4 petits moules à tarte ou un moule de 32 cm de diamètre

### Ingrédients

210 g de farine

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

70 g de beurre froid en morceaux

1 dl d'eau

600 g de choucroute

2 petites pommes coupées en petits dés

1 saucisson vaudois cuit

2 CS de fécule de maïs

1 dl de lait, 2 dl de crème entière

2 œufs

1 CC de sel aux herbes, un peu de poivre et de paprika

### Préparation

**Pâte:** mélanger la **farine** et le **sel**, ajouter le **beurre**, sabler. Ajouter l'**eau**, rassembler en une pâte sans pétrir. Placer la pâte 30 min au réfrigérateur. Abaisser la pâte. Mélanger la **choucroute** et les **dés de pomme**, les répartir sur la pâte.



**Choucroute: un atout pour le système immunitaire et les intestins.**

**Liaison:** mélanger la **fécule de maïs**, le **lait**, les **œufs**, la **crème** et les **épices**. Verser cette liaison sur la **choucroute** et les **pommes**, recouvrir avec les **rondelles de saucisson**. Préchauffer le four à 180°C (chaleur traditionnelle). Cuire les quiches env. 30 min jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Le saucisson vaudois peut être remplacé par deux saucisses.

**Infos et conseils:** [paysannes.ch/alma-tips-et-astuces/de-la-choucroute-faite-maison/](https://paysannes.ch/alma-tips-et-astuces/de-la-choucroute-faite-maison/)

## Penne au pesto à l'ail des ours fait maison

### Ingrédients pour 4 à 5 petits bocaux

300 g de feuilles d'ail des ours  
9 gousses d'ail hachées  
120 g de noix hachées, légèrement grillées  
100 ml de vin blanc  
150 ml d'huile de colza ou d'olive  
1 CC de sel aux herbes  
Poivre et paprika

### Penne à l'ail des ours

3 l d'eau, un peu de sel  
400 g de penne ou spaghetti à l'épeautre  
80 g de noix hachées, légèrement grillées  
150 g de fromage d'alpage ou d'Appenzeller râpé  
3 gousses d'ail hachées

### Préparation

**Pesto:** mixer tous les ingrédients. Si le pesto est trop sec, ajouter plus de vin. Verser le pesto dans quatre à cinq bocaux, recouvrir d'huile. Le pesto peut se conserver plusieurs semaines au réfrigérateur.



**Ail des ours: une plante sauvage très riche.**

Pour faire des réserves, le pesto peut se conserver au congélateur, mais uniquement s'il ne contient pas de fromage. Cette méthode peut servir à la préparation de pesto de basilic ou de de persil.

**Penne à l'ail des ours:** cuire les pâtes al dente dans de l'eau salée, égoutter. Porter à ébullition un bocal de pesto à l'ail des ours, ajouter l'ail et les noix, rectifier l'assaisonnement. Mélanger le pesto et le fromage avec les pâtes ou servir séparément.



## Salade de chou-rave, pommes et radis avec filets de truite

### Ingrédients

1 CS de moutarde à gros grains  
4 CS de vinaigre balsamique blanc  
ou de vinaigre de miel  
4 CS d'huile de colza  
½ CC de sel aux herbes  
Poivre  
600 g de choux-raves, râpés à la râpe à rösti  
300 g de pommes rouges coupées en petits dés  
1 bouquet de radis coupés en petits dés  
1 bouquet de persil plat finement haché  
500 g de filets de truite fumée de la région

### Préparation

Préparer une sauce à salade à l'italienne avec la **moutarde**, le **vinaigre**, l'**huile**, le **sel aux herbes** et le **poivre**. Incorporer à la sauce le **chou-rave**, la **pomme**, les **radis** et le **persil**. Bien mélanger. Ajouter les **filets de truite**. Selon les goûts, remplacer la sauce italienne par une sauce française.



**Huile de colza: une huile riche en acides gras oméga-3 et 6.**



## Chou farci à la viande hachée

### Ingrédients

Beurre à rôtir

1 petit oignon haché

500 g de viande hachée (bœuf, porc ou mélange)

1 CS de farine

1 dl de vin rouge

2 dl de bouillon

12 grandes feuilles de chou

2 dl d'eau

2 dl de crème entière

2 CS de fécule de maïs

2 gousses d'ail

Sel aux herbes, poivre et paprika

### Préparation

Faire revenir l'**oignon** dans le **beurre à rôtir**, ajouter la **viande hachée**. Saupoudrer de **farine**, saisir, déglacer avec le **vin rouge**.

Verser le **bouillon**, **assaisonner**. Blanchir les **12 feuilles de chou** pendant 10 min dans l'**eau salée** ou à la **vapeur**. Étaler les **feuilles de chou** et y déposer une petite portion de



Le chou contribue  
fortement à une  
bonne santé.

**viande hachée**. Refermer les feuilles, disposer les paupiettes de chou dans un plat à gratin. Porter à ébullition l'**eau** et un peu de **crème**. Mélanger le reste de crème et la **fécule de maïs**, ajouter au mélange eau-crème bouillant. Ajouter les gousses d'**ail pressées**, rectifier l'assaisonnement. Préchauffer le four à 200°C (chaleur traditionnelle). Cuire env. 30 min au four. Pour cette recette, on peut aussi utiliser du chou frisé et de la chair à saucisse.

## Risotto aux asperges vertes et mascarpone

### Ingrédients pour 250 g de mascarpone

7,5 dl de crème fouettée  
250 g de beurre  
50 g de lait en poudre  
4 feuilles de gélatine

### Ingrédients pour le risotto

Beurre à rôtir  
1 petit oignon finement haché  
400 g de riz à risotto tessinois  
500 g d'asperges vertes parées, en morceaux  
1 l de bouillon  
1 pot de mascarpone (250 g)

### Préparation

**Mascarpone:** ramollir la **gélatine** dans de l'**eau** froide. Chauffer lentement à 80°C la **crème fouettée**, le **beurre** et le **lait en poudre** en remuant sans cesse. Ajouter la **gelatine** et garder au chaud durant 10 min, mixer avec un mixeur plongeant. Verser le mélange chaud dans un récipient en verre ébouillanté, fermer avec le couvercle une fois refroidi.



**Asperge verte:**  
la cure printanière  
qui fait du bien.

**Risotto:** faire revenir l'**oignon** dans le **beurre à rôtir**. Ajouter le **risotto**, faire revenir et mouiller avec un peu de **bouillon**. Dans une autre casserole, cuire les **morceaux d'asperges** pendant env. 7 min. Réserver quelques belles pointes, mixer le reste avec un peu de **bouillon**. Incorporer le reste du bouillon, les **asperges** et le **mascarpone** au risotto. Cuire le risotto al dente, garnir avec les pointes d'asperges. Selon les goûts, remplacer une partie du bouillon par du vin blanc.

## Les baies: de savoureux super-aliments

Les baies contiennent de nombreux composants ayant un effet antioxydant. Les scientifiques estiment que ces substances peuvent réparer les cellules endommagées du corps humain et protéger l'organisme des dégâts causés par les radicaux libres.



Plus la baie est de couleur foncée, plus elle contient de précieuses substances végétales. La substance à l'origine de la couleur foncée des petits fruits a des propriétés anti-inflammatoires et renforce le système immunitaire. Les framboises, les cassis, les mûres et les groseilles à maquereau sont particulièrement sains, en plus d'être délicieux. Ces baies sont considérées comme des super-aliments. Consommer un seul bol de ces petits fruits par semaine est déjà bénéfique pour le système immunitaire.

Les baies ont l'avantage majeur d'être peu caloriques tout en étant riches en vitamines, en fibres et en minéraux. Elles auraient en plus de nombreux bienfaits pour les yeux et les dents. On dit en outre que l'association des baies et des flocons d'avoine aurait un effet positif sur le cœur et la circulation sanguine. Manger un bircher aux flocons d'avoine et aux baies au petit-déjeuner est donc le meilleur moyen de bien commencer la journée!

## Verrines à la framboise

### Ingrédients

4 petites meringues  
Env. 300 g de yogourt nature  
250 g de séré  
500 g de framboises, dont quatre pour décorer  
4 CS de kirsch aux œufs ou de  
liqueur de framboise (facultatif)  
4 CS de sucre  
1 sachet de sucre vanillé

### Préparation

Émietter les **meringues** et répartir la moitié dans quatre grands verres. Bien mélanger le **yogourt**, le **séré**, le **sucre** et le **sucre vanillé**. Verser la moitié de ce mélange sur les meringues. Écraser la moitié des **framboises** et mélanger avec le **kirsch aux œufs** ou la **liqueur de framboise**. Verser la moitié des framboises écrasées sur la crème, puis déposer quelques framboises entières par-dessus. Répartir équitablement le reste des meringues dans les verres puis ajouter le reste de framboises écrasées et quelques framboises entières.



**Framboises, myrtilles  
et mûres: des  
cadeaux de la nature.**

Verser le reste de crème sur les framboises puis décorer avec des feuilles de mélisse ou de menthe ainsi que quelques framboises.

**Bon à savoir:** ce dessert peut être préparé la veille avec différentes sortes de baies. Il est également délicieux sans alcool.

## Parfait glacé aux cerises noires

### Ingrédients

180 g de sucre

4 œufs

400 g de cerises noires

5 dl de crème

### Préparation

Blanchir les **œufs** avec le **sucre** à l'aide d'un robot ménager. Mixer finement les **cerises** et incorporer délicatement au mélange œufs-sucre, à la main ou avec le robot à faible puissance. Fouetter la **crème** jusqu'à ce qu'elle soit bien ferme, ajouter le mélange délicatement. Chemiser un moule à cake de film alimentaire, verser la préparation et mettre au congélateur. Démouler la glace lorsqu'elle est prise. Si elle est stockée longtemps dans le congélateur, protéger avec une feuille d'aluminium.

**Astuce:** en l'absence de robot ménager, séparer les jaunes des blancs d'œufs. Mélanger les jaunes d'œufs avec le sucre, battre les blancs en neige et incorporer à la crème.



**Les cerises noires:  
délicieuses et particu-  
lièrement saines!**

## Les bienfaits des graines et de l'huile de lin

Les champs de lin bleus, qui étaient autrefois cultivés principalement pour la production de tissus en lin, ont disparu du paysage. Aujourd'hui, les vêtements sont composés de fibres les plus diverses, et le lin n'est plus la priorité. Malgré cela, le lin a fait son retour dans différentes régions de Suisse, où on peut voir des champs parés d'une belle couleur bleue durant le mois de juin.



De nos jours, le lin est cultivé pour être consommé. Les spécialistes savent depuis longtemps que la consommation régulière de graines et d'huile a de nombreux effets bénéfiques sur la santé, et pas uniquement grâce à leur teneur en acides gras oméga-3.

Au lieu de consommer des graines de chia acheminées par avion depuis le Mexique, l'Inde ou même l'Australie, il est préférable d'opter pour les graines ou l'huile de lin, par exemple celles produites dans le canton de Berne ou de Saint-Gall. La culture du lin est locale, durable et facilement traçable jusqu'au producteur.

Outre les précieux produits à base de lin, les agriculteurs et agricultrices suisses cultivent d'autres spécialités particulièrement bonnes pour la santé. Dans la région du Gantrisch, on trouve ainsi de l'avoine, qui peut être transformée en savoureux flocons, ou du lupin et du pavot. Les amateurs de café peuvent d'ailleurs essayer un café local produit à base de lupin.



## Galettes à l'avoine

### Ingrédients

500 ml de bouillon  
250 g de flocons d'avoine  
½ oignon haché  
2 gousses d'ail hachées  
500 g de légumes de saison, p. ex. poireau, carotte, chou-rave, chou, etc.  
2 œufs battus  
1 CS de sel aux herbes, 6 CS de chapelure  
Beurre à rôtir

### Préparation

Porter le **bouillon** à ébullition et ajouter les **flocons d'avoine**. Laisser bouillir brièvement puis réserver et laisser gonfler pendant env. 30 min. Ajouter les **oignons**, l'**ail** et les **légumes** coupés ou râpés finement, mélanger. Incorporer les **œufs** et le **sel aux herbes**. Rectifier l'assaisonnement. Enrober les galettes de **chapelure** et les faire dorer des deux côtés dans du **beurre à rôtir**. Pour un plat végane, remplacer les œufs par deux cuillères de farine et le beurre par de l'huile d'olive.

L'avoine: un aliment sous-estimé aux nombreuses qualités.





## Barres énergétiques aux graines de lin

### Ingrédients

50 g de beurre  
50 g de miel  
50 g de sucre  
2 pincées de sel  
1 sachet de sucre vanillé  
75 g de flocons d'avoine  
75 g d'abricots secs, coupés finement  
30 g de graines de lin brièvement trempées  
et égouttées  
50 g de noix grossièrement hachées

### Préparation

**Porter à ébullition le beurre, le miel, le sucre, le sel et le sucre vanillé.** Ajouter les flocons d'avoine, **les abricots secs, les graines de lin et les noix.** Étaler le mélange dans un moule de 12 barres ou sur une plaque en formant un rectangle de 1 à 1,5 cm d'épaisseur. Cuire les barres à 160°C (chaleur traditionnelle) dans le four préchauffé pendant env. 30 min. Sortir du four et démouler ou couper une fois tièdes.



**Les graines de lin: des propriétés méconnues exceptionnelles.**

**Important:** ne pas laisser brunir les barres dans le four. Les ingrédients suffisent pour 12 barres, mais il est possible de doubler les quantités.

## Se régaler avec les fruits locaux

À l'automne, la nature nous offre quelques super-aliments aux propriétés exceptionnelles. Il s'agit de fruits qui ont des effets particulièrement bénéfiques sur notre corps, comme les framboises d'automne, les myrtilles, les mûres, les cynorhodons, les baies d'argousier, les prunelles, les baies de sureau, les noix, etc.

Avec leur couleur bleu foncé, les pruneaux sont un véritable délice de l'automne, qu'ils soient consommés crus ou cuits. Aussi bien en tarte qu'en compote ou en préparation aigre-douce, ce fruit offre d'infinies possibilités. Les noix peuvent elles aussi être dégustées de différentes façons. Consommer quelques cerneaux de noix chaque jour est excellent pour la santé. Il ne faut pas oublier non plus les pommes, les poires et les coings.

Les fruits sauvages, qui peuvent être récoltés à l'automne, sont quant à eux de véritables super-aliments!

Parmi eux figurent le cynorhodon, les baies d'argousier, les prunelles, ainsi que les baies de sureau rouges et noires.

Semblables à de petites prunes, les prunelles ne peuvent être mangées qu'après les premières gelées. Elles peuvent être utilisées pour soigner divers maux. Le cynorhodon et les baies d'argousier possèdent une très forte teneur en vitamine C. On leur attribue des vertus pour le cœur et la circulation.



## Blancs de poulet aux pruneaux

### Ingrédients

Beurre à rôtir

4 blancs de poulet d'env. 150 g chacun

Moutarde à grains

Sel aux herbes, paprika et poivre

16 tranches de lard à rôtir

16 pruneaux

6 CS de sucre

6 CS d'eau

6 CS de vinaigre de pomme

### Préparation

Couper les **blancs de poulet** dans le sens de la longueur sans séparer complètement en deux, ouvrir. Assaisonner généreusement la viande sur les faces extérieures et intérieures.

Pour chaque morceau de viande, couper un **pruneau** en petits dés puis en farcir chaque blanc de poulet. Entourer chaque blanc de poulet de quatre tranches de **lard**. Cuire les blancs env. 7 min de chaque côté dans du **beurre à rôtir**.



Les pruneaux sont des fruits délicieux mais aussi très sains.

Puis cuire dans le four préchauffé à 160°C (chaleur traditionnelle) pendant env. 10 min. Pour la sauce, faire caraméliser le **sucre** avec l'**eau** puis ajouter le **vinaigre de pomme**. Ajouter les pruneaux coupés en quartiers. Laisser réduire légèrement la sauce. Déposer les blancs de poulet dans la sauce.

## Poêlée de knöpfli aux légumes

### Ingrédients

250 g de farine  
1 CC de sel  
250 g de séré mi-gras  
½ dl de lait  
3 œufs  
3 l d'eau salée  
200 g de lardons (lard maigre)  
100 g de noix hachées  
500 g de légumes de saison parés (carottes, choux, poireaux, oignons, haricots séchés, etc.)  
2 dl de bouillon  
½ pot de crème acidulée

### Préparation

Préparer la pâte en mélangeant la **farine** et le **sel** avec le **reste des ingrédients** (jusqu'aux œufs). Batta la pâte jusqu'à ce qu'elle soit bien lisse et que des bulles se forment. Laisser reposer 30 min à couvert. Porter à ébullition 3 l d'**eau salée** et cuire les **knöpfli**. Saisir les **lardons** avec les **noix**, ajouter les **légumes**, laisser étuver puis mouiller avec le **bouillon**.



Laisser mijoter le tout env. 10 min puis ajouter la **crème acidulée**. Mélanger aux légumes les knöpfli maintenus au chaud ou dorés. Rectifier l'assaisonnement.

**Conseil:** choisir des légumes de saison.

## Lentilles et autres

Les lentilles et les pois jaunes étaient autrefois consommés par les familles modestes. La lente amélioration du niveau de vie a entraîné la disparition de ces aliments particuliers, remplacés par des produits plus «nobles» et «meilleurs».

On sait désormais depuis longtemps que les diverses variétés de lentilles et les pois jaunes sont précieux du point de vue de la santé.

Les lentilles sont une bonne source de vitamines du groupe B. Elles sont également riches en minéraux et présentent un index glycémique bas. Les lentilles comme les pois jaunes comportent une forte teneur en protéines et favorisent la satiété. Les pois jaunes renforcent en outre le système immunitaire et réduisent l'hypertension.

Les lentilles et les pois jaunes sont aussi cultivés en Suisse, ce qui est pratique et écologique. La quantité de pois jaunes récoltés reste cependant très faible.

La culture des lentilles n'est toutefois pas simple, car ce sont des plantes fragiles qui ont besoin d'un support, sans quoi elles tombent. Concrètement, cela signifie qu'il est quasiment impossible de cultiver des lentilles seules. Elles sont donc souvent plantées à côté de plants de cameline et de pois, qui permettent aux lentilles de pousser plus vigoureusement.

Pour le moment, la zone de culture des lentilles se limite plus au moins à la Suisse romande et à Wilchingen dans le canton de Schaffhouse. Cela devrait changer, car les lentilles et les pois jaunes sont en vogue. Tout porte à croire que de nouveaux agriculteurs et agricultrices vont eux aussi se lancer dans la culture des lentilles.

## Soupe de pois jaunes

### Ingrédients

Beurre à rôtir

1 oignon finement haché

3 gousses d'ail pressées

400 g de pois jaunes

1,6 l d'eau

1 feuille de laurier

2 clous de girofle

1,5 CC de sel aux herbes

Poivre

2 dl de crème

4 tranches de pain coupées en cubes

Persil ou ciboulette finement hachés

### Préparation

**Faire revenir l'oignon et l'ail** dans le beurre à rôtir. Mouiller avec l'eau puis ajouter la feuille de laurier et les clous de girofle. Verser les pois jaunes et laisser mijoter la soupe à feu doux. Selon la variété, il faut deux à trois heures avant que les pois n'éclatent et que la soupe puisse être mixée. Assaisonner la soupe avec le sel aux herbes et le poivre.

Les pois jaunes:  
une redécouverte  
d'antan.



Ajouter la crème et rectifier l'assaisonnement. Faire griller les dés de pain et parsemer sur la soupe avec les herbes hachées.

**Conseil:** cette soupe est un plat idéal pour l'hiver. A la fin de la cuisson, il est possible d'ajouter des saucisses de Vienne ou d'autres saucisses selon les goûts.

## Focaccia aux pousses, séré et jambon

### Ingrédients

150 g de farine mi-blanche d'épeautre  
150 g de farine d'épeautre avec gruaux  
1 CC de sel  
10 g de levure ou l'équivalent en levure sèche  
2 CS d'huile de colza ou d'olive  
170 ml d'eau  
Farine pour pétrir  
Huile de colza ou d'olive pour badigeonner  
250 g de séré  
1 CC d'huile de lin, 1 CC de sel aux herbes  
50 g de pousses (radis, luzerne, oignon, p. ex.)  
400 g de jambon cru ou cuit

### Préparation

Bien mélanger les **farines d'épeautre** et le **sel**. Mélanger l'**huile** et l'**eau**, y délayer la **levure**. Verser le liquide dans la **farine**, pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte souple. Laisser doubler de volume env. 60 min. Étaler la pâte à la main ou l'abaisser à 1,5-2 cm d'épaisseur sur une plaque, laisser lever encore un peu.



**Pousses: à cultiver même en hiver sur le rebord de la fenêtre.**

Former de petits creux avec le pouce, badigeonner d'un peu d'huile. Préchauffer le four à 200°C. Cuire la focaccia env. 20 min, laisser refroidir.

**Mélange à tartiner:** mélanger le **séré** et l'**huile de lin**, ajouter le **sel aux herbes** et des **pousses finement hachées**. Couper la focaccia en parts, étaler le mélange au séré, garnir de **jambon** et de **pousses**.

**Conseil:** abaisser la pâte finement pour obtenir un pain croustillant. Vous pouvez utiliser d'autres farines (p.ex. seigle).



**Informations importantes et recettes pour cuisiner les super-aliments des paysannes et paysans suisses.**

### **Édition/diffusion**

Campagne «Paysannes & paysans suisses. Pour vous.» en collaboration avec l'Agence d'information agricole romande AGIR

### **Texte et photos**

AS Marketing und Kommunikation

LID

istockphoto.com, p. 1, 9, 26, 33

### **Contact avec l'Union suisse des paysannes et des femmes rurales**

info@landfrauen.ch

paysannes.ch

### **Informations sur l'agriculture suisse**

paysanssuisses.ch

Suivez-nous sur

