



# Quelques recettes à partager





### ***Des délices à notre porte !***

*Nous avons pu déguster le pain du Jardin au levain de Juliette et Léonore et la tresse artisanale de Michel Sauser, accompagnés du célèbre reblochon de Moudon, nous ont régalés avec leurs saveurs authentiques. Nous avons également savouré la quiche aux orties fraîchement cueillies de Verena, la tortilla espagnole aux ingrédients meynites de Casilda et la quiche des Murailles, arrosée à l'eau de son robinet pour une touche locale inimitable. Sans oublier la salade de céleri du terroir de Simona et sa mayonnaise maison : un régal pour les papilles et pour la conscience ! Nous avons terminé ce festin en beauté avec les "Blondies" de Dectora aux saveurs des fermes avoisinantes. C'était une véritable célébration de l'alimentation vivante et durable, où chaque bouchée était un voyage dans notre région !*

*Nous pouvons donc nous demander si manger sainement et intelligemment est à notre portée. Mais en tout cas, c'est à notre porte !*

*Nathalie Dupraz-Dange*

## SALADE DE CELERI RAVE ET POMME - Simona Korff

### INGREDIENTS

1 céleri rave du Jardin de Max  
Une pomme bio de la Coop

### Pour la sauce :

1 jus de citron bio

1 C de moutarde, sel, poivre

**Majonnaise :** 1 jaune d'œuf de Corsinge, 1C de vinaigre Kressi bio,  
un peu de moutard Thomy, 1dl d'huile de colza suisse, sel et  
poivre

### PREPARATION

Mélanger tous les ingrédients pour la sauce et ajouter le céleri  
râpé et la pomme coupée en petits morceaux



## "BLONDIES" <sup>petits</sup> : gâteaux au sucre roux

115g beurre salé

(beurre fermier demi-sel Bio: Ferme de la  
banche - Abondance 74360)

190g sucre roux (sucre de canne, mélasse de canne)  
(Fair-trade: Amérique centrale)

1 œuf

(GAEC - Aux Légumes de Saison - Velzy)  
Bio

130g farine

(Bise - Bio - Moulin des Murailles)

1 c. à café liqueur de noix

(Ferme de Corsinge)



## TORTILLA ESPAGNOLE

Une recette simple facile à rater ; )

### INGRÉDIENTS

1 Kg de pommes de terre  
2 oignons  
5 œufs  
3 cc de sel  
5 cs d'huile d'olive

### ORIGINE

Ferme Chenevard Meinier  
Ferme Chenevard Meinier  
Ferme Chenevard Meinier  
Jura  
Espagne

**Peler** les pommes de terre et les oignons. **Laver** les pommes de terre.

**Couper le tout en tranches** de 3-4 mm avec une mandoline ou un couteau effilé.

Mettre au fond d'une **grande poêle** anti adhérente **5 cuillères à soupe d'huile d'olive**, chauffer à feu moyen.

Mettre les pommes de terre et les oignons et **couvrir** avec un couvercle afin de ramollir un peu le tout. **Remuer souvent** avec une spatule en bois. Une fois que les pommes de terre sont un peu cuites (on peut déjà les couper avec la spatule) **enlever le couvercle** et laisser griller à feu moyen. Couper les lamelles de pomme de terre en bouts avec la spatule. Remuer souvent et monter le feu vers la fin. Le résultat doit être comme un rösti, oignons et pommes de terre doivent être **dorées et un peu croustillantes** pour donner le bon goût à la tortilla. **Bien saler** le mélange.

Dans un grand bol, **battre les œufs** et les saler aussi. **Ajouter dans le bol** les pommes de terre et oignons grillées. Bien mélanger mais ne pas laisser tremper. Gouter pour ajuster le sel.

Mettre un petit filet d'huile dans une poêle anti adhérente moyenne (26 cm) et chauffer à **feu un peu plus vif**. **Mettre tout le mélange dans la poêle**, bien aplatir et attendre **juste 1 minute** que l'œuf soit cuit, si on attend trop, la tortilla sera trop cuite.

Et maintenant **la manœuvre** qui te donnera le passeport espagnol (ou pas !) :

Couvrir la poêle avec une assiette (de préférence qui rentre juste dans la poêle pour éviter que ça glisse) mettre ta main gauche bien ouverte sur l'assiette et avec la droite prendre le manche de la poêle et **TOURNER la tortilla** en faisant attention que l'œuf ne tombe pas. Glisser le mélange de nouveau dans la poêle pour cuire l'autre côté. Avec la spatule en bois **bien rabattre les bords de la tortilla** et l'aplatir si elle s'est un peu déformée avec la manœuvre. Cuire à feu vif 1 minute.

L'objectif est de dorer les deux côtés mais de laisser **le centre un peu coulant**. Il est préférable qu'elle soit trop crue que trop cuite.

Si tu as la nationalité espagnole, on te donne à la naissance un artéfact nommé « vuelcatortillas », (une assiette avec une manche ronde derrière) qui est vraiment pratique mais si tu n'es que Suisse une assiette fera l'affaire.

Et voilà, elle peut se manger chaude ou froide, accompagnée de chorizo, jamón patanegra ou queso manchego...elle est toujours délicieuse !

# QUICHE

Pâte = - Farine bise (Moulin  
Bio des Murailles)

\* - Beurre fermier demi-sel Bio  
(Ferme de la Lanche - Abondance)

- Eau (Robinet des Murailles)

Appareil = - Beurre\*  
- Œufs Bio (Gaec - Les Légumes  
de saison - Veigy)

- Carottes Bio - idem -

- Poireaux Bio - idem -

- Echalottes Bio - idem -

- Lait (LRG - Genève)

- Herbes sèches (Vaud)

- Sel + Poivre



## Poireaux à l'huile d'olives à la turque

### Ingrédients

500 – 600 g de poireaux coupés en morceaux de 2 cm  
3 – 4 petites carottes en rondelle  
un petit oignon coupés en rondelles  
2 – 3 cs de riz  
1 cc de jus de citron  
1/2 cc de sucre et sel  
3 – 4 cs d'huile d'olives

Les légumes, oignons faire revenir dans l'huile  
ajouter les autres ingrédients  
plus 2 dl d'eau  
cuire 20 minutes dans la cocotte minute

Se déguste froid

Fügen Kiefer



## Apéro cubes aux pommes de terre et au lard

### Ingrédients :

300 g de farine  
1 cs de poudre à lever  
1 1/2 cc de sel et un peu de poivre  
1 1/2 cc curcuma  
1 cc feuilles de marjolaine finement haché  
2 dl babeurre  
3 œufs  
150 g de beurre liquide et refroidi  
150 g de dés de pommes de terre en robe cuit  
100 g de lard

Farine, poudre à lever, sel poivre mélanger le tout dans une terrine  
babeurre et œufs bien remuer, ajouter et mélanger  
beurre liquide et refroidi bien mélanger à la masse  
Pommes de terre en robe et lard, curcuma et feuilles de marjolaine ajouter, incorporer  
à la masse  
remplir le moule préparé

Moule à charnière graissé posé sur une grille du four cuisson env 25 minutes

Fügen Kiefer

# Quiche aux épinards

## Ingrédients :

Épinard → Ferme des Verpillières  
(A d S. Descombes)

Oignons → Tourrière

Ail → Tourrière

Lait → Case d'Aval  
(via la limone)

Gruyère → Gruyère ;-)

Pâte feuilletée → pas maison!

Assaisonnement : Poivre, sel, noix de muscade

# Aberke l'a recette de financiers. Bettina

150 gr sucre glace

130 gr beurre

80 gr de poudre d'amandes

50 gr de farine

1 pincée de sel dans

3 blancs d'œufs légèrement battus

Mélanger les 4 premiers ingrédients.

Ajouter les blancs battus.

Faire fondre le beurre vers la couleur noisette, laisser tiédir, incorporer au reste de la préparation.

Remplir les moules au 3/4 et cuire à 200°C 10-15 minutes selon la taille de vos moules.

Bon appétit !!

farine et œufs achetés chez le producteur...



# SALADE

- Mélange de salades asiatiques / Microferme  
Pourpier / de l'ortie,  
Mennier
- Mélange de laitues

## SAUCE À SALADE

- Huile de tournesol - Maitin des Auvailles  
Corsinge
- Vinaigre de vin rouge - Domaine de Champs -  
Lingots - Auvailles
- Moutarde
- Ciboulette - Microferme de l'ortie, Mennier
- Confiture de Peche de vigne - Le Pain du Jardin,  
Corsinge
- Sel
- Aneth - Microferme de l'ortie Mennier
- Sauce Soja

## GALETTES AUX CÉRÉALES et LEGUMES

- MILLET CUIT (de Tournefève)  
(ou autre céréale)
- OIGNONS ÉMINCÉS (Touvière)
- AIL ÉMINCÉ "
- 2 CAROTTES RAPÉES "
- CHOU KALE CRU HÂCHÉ "  
(ou poireaux, côtes de bettes litées et égouttées)
- HERBES AROMATIQUES (Facultatif) - Touvière
- GRAINES DE CORIANDRE " - du balcon
- GRAINES DE LIN (Facultatif)
- ŒUF (Touvière)
- FROMAGE DE BREBIS, râpé (Sapaleut, VD)  
(ou autre fromage pâte dure)
- sel, poivre, evt épices

- ① Mélanger tous les ingrédients dans un saladier
- ② Former les galettes avec une cuillère à soupe, en pressant avec une main.
- ③ Déposer sur une plaque.  
Enfourner à four froid: 200°C, 20-30 min

Evt, accompagner d'un salade et  
d'une sauce au yogurt de brebis de la  
touvière (yogurt + herbes + huile d'olive)