agridea

ENTWICKLUNG DER LANDWIRTSCHAFT UND DES LÄNDLICHEN RAUMS
DÉVELOPPEMENT DE L'AGRICULTURE ET DE L'ESPACE RURAL
SVILUPPO DELL'AGRICOLTURA E DELLE AREE RURALI
DEVELOPING AGRICULTURE AND RURAL AREAS

Tarte surprise de Rovray

Muesli croquant

Soufflé à la fée verte

Les étapes de la cuisson sous vide de légumes

Salade de choucroute crue à l'orange

Rôti de porc à la neuchâteloise

Gâteau à la raisinée

Noix noires

Gâteau du Vully

Le jardin d'Eden

Jus de sirop de fruits sauvages

Tarte surprise de Rovray (aux pommes de terre)

Source/Auteure: Classeur Ass. Paysannes Vaudoises

Préparation

Quantité	Unité	Ingrédients	Instructions
250	g	Pâte brisée	Foncer une plaque 30 cm de diamètre. Râper les pommes de terre à la râpe à rösti dans un bol, ainsi que le fromage. Emincer finement le poireau, mélanger. Ajouter la crème et mélanger. Assaisonner.
600	g	Pommes de terre	
150	g	Emmental	
2		Poireaux	
2	dl	Crème	
		Sel, poivre	Verser la masse sur la pâte.
			Cuisson : 1 h au four préchauffé à 220°C
			Accompagné d'une salade, c'est un repas complet.

www.paysannesvaudoises.ch

Retour au menu

Les étapes de la cuisson sous vide de légumes

Respecter les recommandations, les indications de durée et de température du fabricant.
La préparation requiert un appareil professionnel de mise sous vide (double soudure) et un bain-marie sous vide ou un cuiseur à vapeur / steamer.

Préparation

Nettoyer les légumes, les préparer, les couper et les blanchir si nécessaire, les disposer dans le sachet, ajouter des épices selon les goûts.
Procéder à la mise sous vide, en veillant à ce que la zone de soudure soit absolument propre et exemple de graisse. Il est important que si possible tout l'air soit extrait lors de la mise sous vide et que le sachet plaque les aliments.

Cuisson

- Déposer le sachet dans le bain-maire, sélectionner la température et la durée.
- Un bain-marie sous-vide peut être remplacé par un cuiseur à vapeur / steamer.
- Les légumes sont cuits à 85°C et les pommes de terre à 80°C pendant 40 à 60 minutes.
- Le degré de cuisson idéal peut être vérifié en pressant légèrement le sachet avec l'ongle. L'empreinte de l'ongle reste visible dès que l'aliment arrive cuit. Attention à ne pas trouer le sachet !

Refroidissement ultra-rapide

- Après la cuisson, refroidir immédiatement les sachets dans de l'eau glacée. L'idéal est d'avoir une température inférieure à 5 °C. Le refroidissement très rapide à basse température prolonge la durée de conservation. Dans la restauration professionnelle, on utilise pour cela une cellule de refroidissement.
- Le refroidissement rapide est très important car la prolifération des micro-organismes est particulièrement élevée entre 10 et 63°C.

Durée de conservation

Retirer les sachets de l'eau glacée et les entreposer au réfrigérateur, ou au congélateur pour les conserver plus longtemps.

- Conservation au réfrigérateur à 5 – 7 °C : 5 – 10 jours.
- Conservation au congélateur : 6 à 8 mois.

Remarques

- Un respect absolu des règles d'hygiène est indispensable lors de la préparation.
- La préparation de morceaux de viande requiert une fabrication particulièrement soigneuse; il est recommandé de suivre des cours correspondants de formation continue.

Utilisation

- Le légume peut être réchauffé dans son sachet, dans un cuiseur à vapeur ou au bain-marie.
- Le légume peut aussi être chauffé sans sachet dans une poêle ou au four.
- Les sachets congelés peuvent être dégelés lentement au réfrigérateur ou dans de l'eau froide.

Retour au menu

Gâteau à la raisinée

Source/Auteure: Classeur Ass. Paysannes Vaudoises

Préparation

Quantité	Unité	Ingrédients	Instructions
250	g	Pâte brisée	Foncer une plaque 24 cm de diamètre.
			Cuisson : A blanc (200°C, env. 15 – 18 min.).
		Farce :	
2	dl	Crème	
1	dl	Raisinée	
1		Œuf	Bien mélanger, cuire qq minutes en casserole, verser sur la pâte cuite. Laisser refroidir.
1	cc	Maïzena	
3	cs	Sucre	
1		Noix beurre	

www.paysannesvaudoises.ch

Retour au menu

Le jardin d'Eden

Source/Auteure: Classeur Ass. Paysannes Vaudoises

Préparation

Quantité	Unité	Ingrédients	Instructions
500	g	Pommes	Peler et couper les pommes en quartier. Cuire avec l'eau et le sucre en consistance d'une compote. Laisser refroidir. Répartir dans 4 verres.
1-2	cs	Eau	
1	cs	Sucre	
			Vous pouvez aussi utiliser un bocal de compote de pommes* à répartir dans 4 verres.
2		Œufs	Dans une casserole, mélanger tous les ingrédients. Mettre sur le feu et chauffer jusqu'au 1er signe d'ébullition en fouettant constamment la masse. Refroidir.
60	g	Sucre	
1	cs	Maïzena	
5	dl	Jus de pomme	
1		Jus de citron	
1	dl	Crème fouettée	Ajouter à volonté. Répartir dans les 4 verres en couvrant la compote.
			Décorer avec une rondelle de pomme séchée ou fraîche (citronnée) et une feuille de menthe. Servir bien frais !

*Voir le cahier Délicatesses en pots, stérilisation de fruits et légumes

www.paysannesvaudoises.ch

Retour au menu

Muesli croquant (Granola)

Pour environ 650 g

Préparation

Quantité	Unité	Ingrédients	Instructions
150	g	Flocons d'avoine, grossiers	
150	g	Flocons d'avoine, fins	
50	g	Graines de tournesol	
25	g	Graines de sésame	
50	g	Noisettes entières ou noix hachées grossièrement	Rôtir tous les ingrédients dans une grande poêle à feu moyen ou sur une plaque dans le four à 180°C, jusqu'à ce qu'ils brunissent légèrement et sentent bon.
50	g	Beurre	
ou 1	dl	Huile	
50	g	Miel ou concentré de poires (vin cuit)	
2	cs	eau	
2	pin-cées	sel	
1	cc	Sucre vanillé ou pulpe de vanille	
50	g	Raisins secs ou autres fruits secs en petits morceaux	Mélanger dans un grand bol, ajouter les flocons et les graines encore chauds, bien remuer et presser pour former des grumeaux, laisser refroidir. Conserver dans des bocaux ou des boîtes hermétiques.

Durée de conservation

2 – 3 mois

Utilisation

Recouvert de lait froid ou mélangé à du yogourt et additionné de fruits frais, le muesli croquant convient pour le déjeuner ou une collation.

Retour au menu

Salade de choucroute crue à l'orange

Source/Auteure: Classeur Ass. Paysannes Vaudoises

Préparation

Quantité	Unité	Ingrédients	Instructions
500	g	Choucroute crue	Essorer soigneusement et démêler avec une fourchette. Peler les oranges à vif, dégager les quartiers et recueillir le jus pour la sauce. Hacher grossièrement les noix, griller légèrement à sec.
4		Oranges sanguines	
50	g	Cerneaux de noix	
		Sauce :	
1	dl	Crème	Préparer la sauce.
1	dl	Jus d'orange	
1	cs	Jus de citron	
3-4	cs	Huile de colza	
1		Échalote haché	
		Sel, poivre	
	Peu de	Girofle en poudre	Mélanger la choucroute à la sauce avec une partie des oranges et des noix. Garnir avec le reste des oranges.

www.paysannesvaudoises.ch

Retour au menu

Noix noires

Pour 4 bocaux d'env. 0.5 litre

Etape préliminaire

Percer 2 kg de noix vertes plusieurs fois avec une aiguille, couvrir d'eau froide, changer l'eau chaque jour pendant env. 2 semaines. Jeter l'eau, couvrir d'eau fraîche les noix devenues noires, porter à ébullition, baisser le feu, laisser cuire env. 10 min, égoutter.
Laver à fond les bocaux et les couvercles, les ébouillanter.

Préparation

Quantité	Unité	Ingrédients	Instructions
1	l	Eau	Verser dans une grande casserole.
1	kg	Sucre	
1		Bâton de cannelle	
1		Gousse de vanille	
2		Clous de girofle	
1	cc	Poivre de Cayenne	Porter tous les ingrédients à ébullition.
		Noix noires	Ajouter les noix, faire cuire 5 minutes environ, laisser refroidir dans l'eau de cuisson, laisser macérer 3 à 4 jours à couvert. Egoutter les noix, recueillir le sirop, répartir les noix dans les bocaux propres et chauds. Porter le sirop à ébullition, laisser cuire env. 5 min., filtrer, verser bouillant à ras bord dans les bocaux, fermer sans attendre.

Durée de conservation

6 mois. Une fois entamé, conserver au réfrigérateur et consommer rapidement.

Remarques

- Une fois confites, les noix vertes deviennent noires.
- Important : récolter les noix avant le 21 juin.

Utilisation

- A l'apéritif : farcir des moitiés d'abricots de fromage frais, décorer de noix noires en tranches, verser quelques gouttes d'huile de noix.
- Hacher grossièrement et mélanger à une tapenade.
- Hacher grossièrement et mélanger à un risotto.

Retour au menu

Jus / sirop de fruits sauvages, rempli à chaud

Voir chapitre/brochure Délicatesses en pots – remplissage à chaud de fruits, confitures, gelées et sirops, 3.1 Méthodes d'extraction du jus, 3.3 Conserver des jus de fruits et de baies et 4.4 les étapes de la fabrication de sirop de fruits

Etape préliminaire
Préparer tous les ingrédients et le matériel.
Laver et ébouillanter les bouteilles, les couvercles et les joints en caoutchouc.
Préparer des chiffons propres ou du papier de ménage.

Préparation

Quantité	Unité	Ingrédients	Instructions
500	g	Cerises, congelées	
200	g	Nèfles	
100	g	Prunelles	
100	g	Baies de sureau	
50	g	Eau-de-vie de prune	
20	g	Cornouilles	
20	g	Cynorrhodons	
20	g	Aronies ou mûres sauvages	
10	g	Fruits de l'aubépine	Mélanger tous les fruits, extraire le jus 40 à 50 min. dans l'extracteur à vapeur. Remplir le jus bouillant directement à ras bord dans les bouteilles, fermer immédiatement (température minimale de remplissage: 80°C). Laisser les bouteilles refroidir à l'abri des courants d'air, sur une planche en bois. Une fois refroidies, contrôler les bouteilles et les étiqueter.

Durée de conservation
1 - 2 ans

Remarques
- Les nèfles, les prunelles et les aronies doivent avoir subi un premier gel avant d'être transformées, ou avoir passé 2 jours au congélateur.
- Du fait que tous les fruits et fruits sauvages n'arrivent pas en même temps à maturité, il est judicieux de les congeler.
- Les fruits sauvages peuvent être complétés par d'autres fruits ou baies.
- Ajouter les fruits sauvages âpres et riches en tanins en petites quantités.
- Conserver les bouteilles entamées au réfrigérateur et les consommer rapidement.

Variante : sirop de fruits sauvages
Ajouter 60 g de sucre par dl de jus de fruits sauvages et confectionner un sirop.

Variante : gelée de fruits sauvages
Confectionner une gelée avec le jus de fruits sauvages, voir le chapitre/la brochure Délicatesses en pots – remplissage à chaud de fruits, confitures, gelées et sirops, 4.1 La gélification, 4.3 Les étapes de la fabrication de gelées

Utiliation
- Boire le jus et le sirop de fruits sauvages pur ou dans du thé.
- Utiliser le jus de fruits sauvages comme base de crèmes, mousses, glaces et sorbets.

Retour au menu

Soufflé à la fée verte

Source/Auteure: Josette Girardin / NE

Préparer les moules à soufflé en collant (à l'intérieur) une bande.

Préparation

Quantité	Unité	Ingrédients	Instructions
3		Oeufs	Battre en mousse dans une terrine au bain-marie jusqu'à ce que la masse fasse le ruban. Retirer du bain-marie, continuer de battre pour refroidir la masse et pour qu'elle soit bien ferme.
90	g	Sucre	
3	cs	D'absinthe	Ajouter et mélanger.
3	dl	Crème	Fouetter et ajouter délicatement à la masse. Remplir chaque moule jusqu'à 1 cm du bord du papier. Mettre au congélateur

Durée de conservation
1 à 2 mois (bien couvert d'un papier cellophane).

Remarque
Pour servir, retirer la bande de papier et décorer à volonté.

Retour au menu

Rôti de porc à la neuchâteloise

Source/Auteure: Hubert-J.Gross

Préparation

Quantité	Unité	Ingrédients	Instructions
2	cs	Huile	Mélanger l'huile, la moutarde et les épices pour faire une marinade.
1	cc	Moutarde	
1	cc	Romarin	
1	cc	Thym	
800	g	Rôti de porc au cou	Incisez au couteau en longueur dans son milieu.
1	grand	Saucisson Neuchâtelois pelé	Introduire le saucisson cru et pelé de même longueur dans la fente. Badigeonner le rôti de toute part avec la marinade.
2-3		Os	Faites rôtir les os avec 2 cs d'huile, puis marquez le rôti de tous les côtés dans une cocotte en fonte.
2	cs	Huile	
1		Oignon moyen	Ajoutez l'oignon coupé en deux et les carottes coupées en bâtonnets, remuez brièvement.
2		Carottes	
2.5	dl	Bière blonde	Déglacez avec la bière.
1	cube	Sauce brune liée	Délayez dans l'eau et ajoutez. Laissez cuire à couvert une bonne heure.
0.5	dl	Lait ou crème	Lorsque le rôti est cuit, liez la sauce avec un peu de lait et de fécule ou un peu de crème. Dressez le rôti coupé en tranches de 1 cm et décorez avec les carottes. Servez la sauce à part.
1	cs	Fécule	

Livres de recettes
TroisLacs – Un Terroir / Traditions gourmandes

Retour au menu

Gâteau levé (du Vully)

Source/Auteure: Classeur Ass. Paysannes Vaudoises

Pour 2 plaques 30 cm de diamètre.

Préparation

Quantité	Unité	Ingrédients	Instructions
500	g	Farine fleur	Mélanger.
1	cc	Sel	
2.5	dl	Lait	Ajouter.
20	g	Levure	
1	cs	Sucre	
1		Œuf	Ajouter, mélanger, pétrir doucement, mais longtemps
50	g	Beurre	(15 – 20 min.).
			Laisser lever 30 min. (la pâte double de volume), partager en deux partie égale, puis abaisser chaque pâte avec la paume de la main dans une plaque de 30 cm de diamètre, laisser lever encore 30 min. à couvert, piquer ou pincer avec le pouce et l'index.
2.5	dl	Crème entière	Battre en crème légèrement fouettée.
3	cs	Sucre	
1	cs	Maïzena	Verser sur la pâte.
			Cuisson : 15 – 20 min. au four à 200°C

www.paysannesvaudoises.ch

Retour au menu