

## **Les paysannes suisses vous invitent dans leur cuisine!**

Jetez un coup d'œil à la cuisine! Tresses et gâteaux, tartes et biscuits mettent en valeur les bons produits de la ferme, base de savoureux mets cuits au four.

Dans ce petit ouvrage, les paysannes de chaque canton dévoilent leurs meilleures recettes traditionnelles.

Des recettes maison qui non seulement assurent la réussite de plats délectables, mais soutiennent également l'agriculture de notre pays.

Les paysannes suisses sont heureuses d'ouvrir avec les lecteurs un dialogue gourmand et souhaitent à tous une cordiale bienvenue dans ces pages alléchantes.

Les adresses de contact des associations régionales des paysannes figurent à la suite de chaque recette.



## Les paysannes au fourneau

<b>AG</b>	Tarte aux pommes de Lenzbourg	6
<b>AI</b>	Rissoles aux pommes et amandes	8
<b>AR</b>	Rondelles à la cannelle d'Appenzell	10
<b>BE</b>	Tresse bernoise	12
<b>BL/BS</b>	Bâtonnets de Bâle à la cannelle	14
<b>FR</b>	Bricelets salés	16
<b>FR</b>	Gâteau au vin cuit	18
<b>GE</b>	Tarte aux poires de l'Escalade	20
<b>GL</b>	Pâtisserie de Glaris	22
<b>GR</b>	Cake de Valzeina	24
<b>JU</b>	Striflates du Jura	26
<b>LU</b>	Pain d'épice de Lucerne	28
<b>NE</b>	Taillaule neuchâteloise	30
<b>NW</b>	Beignets du Nidwald	32

<b>OW</b>	Petits oiseaux à l'anis d'Obwald	34
<b>SG</b>	Tarte aux poires du Toggenbourg	36
<b>SH</b>	Quiche à l'oignon de Schaffhouse	38
<b>SO</b>	Petits pavés au chocolat	40
<b>SZ</b>	Pain d'épice de Schwytz	42
<b>TG</b>	Focaccia à la thurgovienne	44
<b>TI</b>	Cake aux châtaignes du Tessin	46
<b>UR</b>	Pain aux noix et aux poires d'Uri	48
<b>VD</b>	Gâteau du Vully	50
<b>VS</b>	Flon de Savièse aux pruneaux	52
<b>VS</b>	Pain de seigle valaisan	54
<b>ZG</b>	Roulade aux carottes de Zoug	56
<b>ZH</b>	Petits ceps au marc	58

## Tarte aux pommes de Lenzbourg

Pour un moule à ressort de 26 cm de Ø

### Pâte

300 g de farine blanche  
4 CC de poudre à lever  
200 g de beurre frais en flocons  
140 g de sucre  
3 jaunes d'œufs  
2 CS de noisettes moulues

### Garniture

8 petites pommes  
150 g de sucre  
3 CS de raisins secs  
amandes émondées

---

### Aargauischer Landfrauenverband

Regula Siegrist, Langmatthof, 5616 Meisterschwanden  
Tél. 056 667 14 66, fax 056 667 15 69  
siegrist.langmatthof@mail.ch

### Préparation

Dans un récipient, verser la **farine**, le **sel** et la **poudre à lever**. Mélanger et ajouter des flocons de **beurre** frais. Mélanger à nouveau pour obtenir une pâte grumeleuse. Ajouter le **sucré** et les jaunes d'**œufs**. Former rapidement une pâte sans pétrir, l'envelopper dans un papier alu et la mettre au frais pendant 30 minutes. Abaisser la pâte et foncer une plaque à gâteau en laissant 4 cm pour les bords. Placer à nouveau au frais. Couvrir la pâte avec les **noisettes** moulues.

**Garniture** Peler et épépiner les **pommes**, les couper en tranches. Placer les tranches de pommes dans une poêle, les saupoudrer de **sucré** et les faire dorer jusqu'à ce que les fruits perdent leur humidité. Ajouter les **raisins secs**, mélanger et laisser refroidir. Répartir la masse sur la pâte, ajouter les **amandes** émondées. Placer la plaque au milieu du four préchauffé à 180° C et faire cuire pendant 30 minutes.



## Rissoles aux pommes et amandes

### Pâte

400 g de sucre  
4 œufs  
2 CS de kirsch  
500 g de farine  
½ CC de poudre à lever

### Garniture

150 g d'amandes en bâtonnets  
70 g de sucre  
1 pomme  
1 pincée de cannelle

**Pâte** Battre en mousse le sucre et les œufs. Ajouter lentement la farine, la poudre à lever et le kirsch. Pétrir.

**Garniture** Mélanger le sucre et les amandes en bâtonnets. Ajouter la pomme râpée et une pincée de cannelle. Mélanger et faire une purée. Abaisser la pâte et la découper en rondelles de 10 cm de Ø. Déposer sur chacune une cuillère à soupe de purée. Rabattre les bords et former des rissoles. Presser soigneusement les bords. Mettre les rissoles au four préchauffé à 180° C et faire cuire 30 minutes.

## Rondelles à la cannelle d'Appenzell

### Ingrédients

500 g de farine  
170 g de sucre  
1 pincée de sel  
1 œuf  
½ CC de cannelle  
330 g de beurre  
confiture d'abricot et sucre en poudre  
ou sucre en poudre et jus de citron  
ou Nutella et pâte  
de chocolat



---

**Landfrauenvereinigung Appenzell Ausserrhoden**  
Andrea Schläpfer, Buchen 924, 9427 Zeig, Wolfhalden  
Tél. 071 888 17 36, fax 071 888 17 90  
ea\_schlaepfer@hotmail.com



**Préparation** Dans un récipient, mélanger la farine, le sucre, le sel, la cannelle, l'œuf et le beurre. Pétrir pour obtenir une pâte ferme. Mettre au frais. Découper en rondelles fines. Mettre au milieu du four préchauffé à 160° C-170° C et faire cuire 15 minutes environ. Laisser refroidir. Selon les préférences, coller les rondelles deux par deux avec de la confiture d'abricot et les saupoudrer avec du sucre en poudre ou les couvrir avec un glaçage de sucre en poudre et jus de citron ou de Nutella et pâte de chocolat.

## Tresse bernoise

Pour 2 tresses

### Ingrédients

1 kg de farine  
1 CS de sel  
½ cube de levure (21 g)  
100 g de beurre en flocons  
5 dl de lait  
1 œuf

**Préparation** Dans un récipient, mélanger la **farine**, le **sel** et les flocons de **beurre**. Ajouter l'**œuf** ainsi que la **levure** diluée dans le **lait** tiède. Pétrir la masse, couvrir avec un linge humide et laisser reposer au frais pendant une heure et demie jusqu'à ce que le volume de la pâte ait doublé. Diviser la pâte en quatre pâtons et former de longs rouleaux de grandeur identique. Tresser les pâtons. A l'aide d'un pinceau, passer la surface au jaune d'œuf. Mettre au frais pendant une demi-heure. Enduire à nouveau la surface de jaune d'œuf. Mettre au four préchauffé à 200° C et faire cuire 45 à 50 minutes.

**Tuyau** Faire fondre le **beurre** dans une petite poêle et ajouter le **lait** froid – les deux ingrédients ont alors la bonne température pour être mélangés avec la **levure**.

---

### Verband Berner Landfrauenvereine

Käthi Wälchli, Hübeli, 4924 Obersteckholz  
Tél. 062 922 27 12, kaethi.waelchli@bluewin.ch



## Bâtonnets de Bâle à la cannelle

### Ingrédients

500 g de sucre  
 4 œufs  
 400 g de noisettes moulues  
 300 g de farine  
 3 CS de cacao  
 1-2 CC de cannelle  
 ½ CC de poudre de girofle  
 ou 2 CS de kirsch

**Préparation** Dans un récipient, battre en mousse le **sucre** et les **œufs**. Mélanger les **noisettes moulues**, la **farine**, le **cacao**, la **cannelle** et la **poudre de girofle**. Pétrir la masse. Saupoudrer de sucre la planche ou la table de travail. Y former des rouleaux de pâte de l'épaisseur d'un doigt. Les couper en bâtonnets de 5 à 6 cm de long, les aplatir légèrement et strier la surface. Mettre au four préchauffé à 180° C et faire cuire pendant 10 à 15 minutes. On peut remplacer la cannelle et la poudre de girofle par 2 cuillères à soupe de kirsch.

---

**Bäuerinnen-Vereinigung beider Basel**  
 Antonia Rudin, Hof Rosenmatt, 4417 Ziefen  
 Tél. 061 931 23 90, fax 061 933 97 31  
 am.rosenmatt@freesurf.ch



## Bricelets salés

Pour 40 bricelets salés

### Ingrédients

½ l de crème double  
12-15 g de sel  
5 g de sucre  
375 g de farine



**Préparation** Verser la crème dans un récipient. Ajouter le sel et le sucre, puis la farine. Pétrir la masse pour obtenir une pâte ferme, l'envelopper dans une feuille alu et la mettre au réfrigérateur pendant la nuit. Découper la pâte en rondelles de 5 mm d'épaisseur et former des boules de 2 cm de Ø. Les déposer 4 par 4 sur la plaque du fer à bricelets et les faire cuire jusqu'à obtention d'une coloration dorée.

**Remarque** Dans le canton de Fribourg, ces bricelets salés servis pour l'apéritif sont pressés dans un moule qui leur imprime des motifs traditionnels.



---

### Freiburger Bäuerinnen- und Landfrauenverband

Madelaine Fasel-Aerschmann, Hauptstrasse 104  
1715 Alterswil, tél. 026 494 25 61  
Fax 026 494 35 80, madlen@jofaco.ch

## Gâteau au vin cuit

Pour une plaque à gâteau de 30 cm de Ø

### Pâte

200 g de farine tamisée  
 $\frac{2}{3}$  de CC de sel  
 70 g de beurre frais  
 1 dl d'eau froide

### Garniture

2 dl de vin cuit/raisinée  
 (réduction de jus de  
 pommes et/ou de poires  
 cuit dans un chaudron sur  
 feu de bois pendant 48 h)  
 2 dl de crème  
 2 œufs  
 1 CC de farine

**Pâte** Dans un récipient, verser la farine, le sel et le beurre et ajouter peu à peu l'eau froide, sans pétrir. Former une boule et l'aplatir au rouleau à pâte. Foncer la plaque, piquer à la fourchette et recouvrir d'une feuille alu. Parsemer de noyaux de cerises, mettre au four préchauffé à 250° C et faire cuire à blanc pendant 20 minutes.

**Garniture** Mélanger la raisinée, la crème, les œufs et la farine, ôter les noyaux de cerises, verser la masse sur la pâte précuite et cuire encore 45 minutes à 120° C.

**Variante** On peut également glisser directement le gâteau garni dans le four préchauffé à 220° C et le faire cuire pendant 50 minutes.

### Association fribourgeoise des paysannes

Mary-Lise Bapst, Chenaleyres, 1782 Autafond  
 Tél. 026 475 28 19, fax 026 475 43 93  
 ml.bapst@caramail.com



## Tarte aux poires de l'Escalade

Pour un moule à ressort de 24 cm de Ø

### Pâte

150 g de farine  
½ CC rase de sel  
50 g de beurre  
¾ dl d'eau froide

### Garniture

8 poires pelées et coupées en tranches  
100 g de petits cubes de citronat ou d'orangeat  
100 g de raisins  
40 g de sucre brun et 30 g de sucre blanc  
20 g de farine  
1 pincée de cannelle moulue  
1 dl de vin blanc  
1 dl de crème  
25 ml d'huile de noix

---

### Union des paysannes du canton de Genève

Annette Chevalley, route de Lully 110, 1233 Bernex  
Tél. + fax 022 757 27 29  
annettechevalley@bluewin.ch



**Pâte** Dans un récipient, verser la farine, le sel et le beurre et ajouter peu à peu l'eau froide, sans pétrir. Former une boule, l'aplatir au rouleau à pâte et foncer une plaque de 30 cm de Ø en formant bien les bords. Piqueter à la fourchette.

**Garniture** Mélanger le sucre, la cannelle et la farine et saupoudrer la pâte. Mélanger les tranches de poires, le citronat ou l'orangeat, les raisins et l'huile de noix, répartir sur la pâte et ajouter le vin blanc. Mélanger la crème et le sucre brun et verser sur l'appareil. Mettre au four préchauffé à 220° C et faire cuire 35 minutes. Laisser refroidir, dégager les bords et sortir le gâteau du moule.

## Pâtisserie de Glaris

Pour une plaque à gâteau de 30 cm de Ø

### Pâte

500 g de pâte feuilletée

### Pruneaux

200 g de pruneaux  
dénoyautés et trempés

50 g de sucre

1 pointe de cannelle

2 cl de kirsch

### Amandes

200 g d'amandes  
moulues

80 g de sucre

1 œuf

un peu d'eau  
sucre glace



**Pâte** Diviser la pâte en 3 pâtons, 2 gros et 1 petit. Abaisser en rond les gros pâtons à 1 cm d'épaisseur pour le fond et le couvercle, et le petit à 5 mm pour former les bords et presser légèrement. Les découper en forme de fleur à 8 pétales avec un chablon de 30 cm de Ø.

**Garnitures** Réduire en purée **pruneaux, sucre, cannelle** et **kirsch** et mélanger d'autre part les **amandes, sucre, œuf** et **eau**. Veiller

à ce que les deux garnitures gardent une certaine consistance. Verser

sur la plus grande moitié de la pâte abaissée la garniture aux

pruneaux, puis celle aux amandes (chacune sur 1 cm d'épaisseur). A l'aide d'un

verre, découper dans le reste de pâte abaissée un couvercle

de 5 cm de Ø maximum. Poser et presser les bords. Mettre au

frais  $\frac{1}{4}$  d'heure. Avec un couteau, dessiner 8 pétales sur le couvercle. Mettre

au four préchauffé à 220° C et faire cuire 30 minutes. Laisser refroidir et saupoudrer de sucre glace.

### Glarner Landfrauen-Vereinigung

Ruth Horner, Dörflistr. 21, 8755 Ennenda

Tél. 055 640 70 43, horner21@bluewin.ch

## Cake de Valzeina

Pour un moule à cake de 26 cm de long

### Pâte

300 g de farine blanche

80 g de sucre

1 CC de sel

le jus d'un 1/2 citron

80 g de raisins secs

1/2 cube de levure

70 g de beurre

2 dl de lait

2 petits œufs

### Glaçage

1 petit œuf

1 CS de sucre

2 CS de noisettes

moulues



### Kantonale Bäuerinnenvereinigung Graubünden

Marta Padrun, Plans 7, 7543 Lavin

Tél. 081 862 26 91, padrun.marta@bluewin.ch

www.landfrauen-gr.ch



**Pâte** Dans un récipient, verser la **farine**, le **sucre**, le **sel**, le **jus de citron** et les **raisins**. Mélanger. Diluer la **levure** dans un peu de lait tiède. Faire ramollir le **beurre** dans un peu de lait chaud. Mélanger la levure, le beurre et les deux petits œufs ainsi que le **lait** restant et pétrir la masse en une pâte lisse et brillante. Beurrer ou chemiser un moule à cake et remplir jusqu'à moitié de la hauteur.

**Glaçage** Enduire la surface de jaune d'œuf et saupoudrer de **sucre** et de **noisettes moulues**. Laisser reposer à couvert. Placer sur la grille inférieure du four préchauffé à 180° C et faire cuire pendant 45 minutes.

## Striflates du Jura

### Pâte

4 œufs  
 6 dl de lait  
 5 dl d'eau  
 1 kg de farine  
 1 CC de sel  
 1 CS de sucre  
 1 paquet de sucre vanillé  
 1 paquet de poudre à lever  
 ¼ dl de kirsch  
 huile à friture  
 sucre glace



### Association des paysannes jurassiennes

Anne Roy, Planchettes 67, 2900 Porrentruy  
 Tél. 032 466 46 41, mobile 079 729 52 72  
 anne\_roy@bluewin.ch

**Pâte** Mélanger les œufs, le lait et l'eau. Dans un récipient, mélanger la farine, le sel, le sucre, le sucre vanillé, la poudre à lever et le kirsch. Ajouter à l'appareil. Travailler cette préparation jusqu'à obtention d'une consistance homogène. Laisser reposer la pâte pendant 2 à 3 heures.

**Friture** Chauffer l'huile dans une cocotte. Prélever de petites quantités de pâte et les laisser filer à travers un entonnoir dans l'huile bouillante. Les laisser dorer des deux côtés. Egoutter à l'aide d'une passoire placée au-dessus de papier absorbant. Saupoudrer de sucre glace et servir aussitôt.



## Pain d'épice de Lucerne

Pour un moule à ressort de 26-28 cm de Ø

### Ingrédients

4 dl de crème  
 4 CS de concentré de poire  
 300 g de sucre  
 4 CC d'épices  
 pour pain d'épice  
 3 dl de lait  
 1 CS de kirsch  
 2 CC de carbonate  
 de soude  
 500 g de farine bise  
 un peu de concentré  
 de poire



### Luzerner Bäuerinnen- und Bauernverband

Claudia Bucher, Underotige, 6026 Rain  
 Tél. 041 458 15 34, bucher.rain@bluewin.ch



**Préparation** Battre la crème jusqu'à ce qu'elle soit bien ferme. Ajouter le lait, le concentré de poire, le sucre, le kirsch, les épices. Ajouter la farine petit à petit. Mélanger. Diluer le carbonate de soude dans un peu de lait et ajouter. Répartir la masse dans un moule à ressort beurré ou chemisé. Mettre au four préchauffé à 190° C et faire cuire pendant 50 minutes. Enduire de concentré de poire le pain d'épice encore brûlant. Laisser refroidir sur une grille.

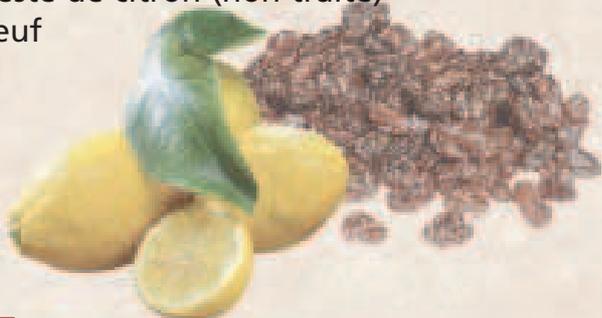
**Tuyau** On peut servir le pain d'épice avec de la crème fouettée ou du beurre.

## Taillaule neuchâteloise

Pour 2 moules à cake de 30 cm de longueur

### Ingrédients

1 kg de farine blanche  
 4 dl de lait tiède  
 1 cube de levure (42 g)  
 2 œufs  
 130 g de sucre  
 150 g de beurre ramolli  
 15 g de sel  
 200 g de raisins secs  
 1 zeste de citron (non traité)  
 1 œuf



### Union des paysannes neuchâteloises

Josiane Mathez, Boinod 2, 2300 La Chaux-de-Fonds  
 Tél. 032 913 63 51, mathez@dplanet.ch



**Préparation** Verser la farine dans un récipient. Ajouter le sucre, le sel et le beurre. Diluer la levure dans le lait tiède (maximum 37° C). Ajouter les œufs et mélanger le tout. Ajouter les raisins secs et le zeste de citron. Pétrir la masse jusqu'à obtention d'une pâte souple. Laisser reposer à couvert pendant une heure et demie jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume, puis la diviser en deux parts égales. Former deux rouleaux et placer chacun dans un moule à cake. Laisser reposer 20 minutes. A l'aide d'un pinceau, passer la surface au jaune d'œuf et la strier en zigzag. Mettre au four préchauffé à 200° C et faire cuire 40 minutes.

## Beignets du Nidwald

### Pâte

1 kg de farine  
 150 g de sucre  
 ½ paquet de poudre à lever  
 ½ l de lait  
 1 petit œuf  
 1 pincée de sel  
 1 CS de kirsch  
 200 g de beurre

### Garniture

500 g de fromage frais  
 épices  
 sucre  
 raisins secs  
 huile à friture ou graisse de coco



**Pâte** Dans un récipient, mélanger la **farine**, le **sucre**, la **poudre à lever** et le **lait**. Ajouter l'**œuf**, le **sel**, le **kirsch** et le **beurre** fondu. Pétrir pour obtenir une pâte ferme.

**Garniture** Battre le **fromage blanc**. Ajouter selon l'envie les **épices** et le **sucre**, mélanger le tout. Aplatir finement la pâte. Recouvrir une moitié de garniture, ajouter les raisins secs. Recouvrir avec l'autre moitié. Presser les bords. Découper, à l'aide d'une petite roue, des carrés de 15 x 7,5 cm de côté. Les plonger dans l'huile bouillante. Egoutter les beignets à l'aide d'une écumoire et les déposer sur du papier de ménage.

---

**Bäuerinnenverband Nidwalden** (co-présidence)  
 Cornelia Zumbühl-Näpflin, Vorder Ey  
 6386 Wolfenschiessen, tél. 041 628 23 29  
 conny.zumbuehl@bluewin.ch  
 Christine Murer-Piechl, Ober-Sassi, 6375 Beckenried  
 Tél. 041 620 52 33

## Petits oiseaux à l'anis d'Obwald

Pour neuf pièces

### Ingrédients

- 500 g de farine
- 1 CS de sel
- 1 CS rase de sucre
- 21 g de levure (1/2 cube)
- 2 dl de lait
- 1 dl de crème
- 3/4 de CS d'anis
- 2 CS de raisins secs
- 1 jaune d'œuf



### Landfrauenverband Obwalden

Irene Röthlin, Rollboden, 6064 Kerns  
Tél. 041 660 59 05  
roethlin-rollboden@bluewin.ch



### Préparation

Mélanger la farine, le sel et le sucre. Diluer la levure dans un peu de lait tiède et ajouter. Ajouter le reste du lait, la crème, l'anis et les raisins secs. Pétrir le tout pour former une pâte. Laisser reposer à couvert à température ambiante. Partager en neuf parties. Former des rouleaux de 25 cm de long. Tordre chaque rouleau en forme d'oiseau. Ajouter selon son gré les ailes et la queue. Poser les oiseaux sur du papier alu et les enduire de jaune d'œuf. Laisser reposer au frais pendant 20 minutes. Mettre au four préchauffé à 200° C et faire cuire pendant 20 minutes.

## Tarte aux poires du Toggenbourg

Pour une plaque de 32 cm de Ø

### Pâte

250 g de farine	de beurre frais
1 mesure de	1 CS rase de sel
poudre à lever	1 dl de lait froid
125 g de flocons	

### Garniture

400 g de poires	1 pointe de
3 CS de sucre	poudre de girofle
1 CC de cannelle	1 CS de kirsch

### Liaison

2 dl de crème double  
2 dl de lait  
2 CS de maïzena  
1 petit œuf  
1 sachet de sucre  
vanillé



**Pâte** Dans un récipient, mélanger la farine, le sel, la poudre à lever et le beurre. Ajouter peu à peu le lait. Former une pâte, sans pétrir.

**Garniture** Ramollir les poires dans de l'eau bouillante ou les passer à la marmite à vapeur pendant 20 minutes. Laisser refroidir, éloigner les insectes. Réduire en purée et mélanger avec les épices, le sucre et le kirsch. La masse doit être souple, au besoin ajouter un peu d'eau ou de kirsch. Abaisser la pâte et en garnir une plaque beurrée ou chemisée.

Verser la garniture. **Liaison** Diluer la maïzena dans un peu de lait. Ajouter le reste de lait, la crème, l'œuf et le sucre vanillé. Verser sur la garniture et mettre la tarte au four préchauffé à 200° C pendant 40 minutes, jusqu'à obtention d'une belle couleur dorée.

### Bäuerinnenvereinigung des Kantons St. Gallen

Barbara Dürr, Karmaad, 9473 Gams  
Tél. 081 771 46 20, fax 081 740 62 00  
praesidentin@baeuerinnen.ch

## Quiche à l'oignon de Schaffhouse

Pour une plaque à gâteau de 32 cm de Ø

### Pâte

200 g de farine tamisée

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

70 g de beurre frais

1 dl d'eau froide

### Garniture et liaison

4 oignons

1 noix de beurre à rôtir

100 g de petits lardons maigres

1 CS de maïzena

3 dl de crème

2 œufs

sel, poivre

### Verband Schaffhauser Landfrauen

Maja Werner-Bachmann, Kirchackerweg 23

8232 Merishausen, tél. 052 653 16 92

werner-bachmann@bluemail.ch

**Pâte** Dans un récipient, mélanger la **farine**, le **sel** et le **beurre**. Ajouter l'**eau** petit à petit. Bien mélanger la masse, sans pétrir.

**Garniture** Peler les **oignons**, les couper en fines tranches et les faire blondir à la poêle dans le **beurre**. Ajouter les **lardons** et les faire dorer brièvement. Abaisser la pâte dans une plaque beurrée ou chemisée. La piquer à l'aide d'une fourchette. Ajouter la garniture et répartir. **Liaison** Délayer la **maïzena** dans un peu de crème. Ajouter les **œufs** et le reste de la crème, assaisonner de **sel** et de **poivre**. Verser la liaison sur la garniture. Mettre au four préchauffé à 180° C et faire cuire 40 minutes. Servir bien chaud.



## Petits pavés au chocolat

### Ingrédients

150 g de beurre  
 4 œufs  
 150 g de sucre  
 1 pincée de sel  
 120 g de chocolat noir  
 50 g d'amandes ou de  
 noisettes moulues  
 30 g de farine  
 confiture de framboise  
 sucre glace



**Préparation** Battre en mousse le **beurre** et les jaunes d'**œufs**. Ajouter le **sucre** et le **sel**, bien mélanger. Ramollir le **chocolat** au bain-marie. Ajouter les **amandes** ou les **noisettes** moulues et verser sur la masse. Ajouter la farine. Battre les blancs d'œufs en neige et mélanger soigneusement. Verser le tout dans un moule chemisé et mettre au four préchauffé à 180° C pendant 10 à 15 minutes. Laisser refroidir et partager en deux parties. Tartiner la partie inférieure de **confiture**. Recouvrir avec la deuxième. Partager en carrés de 3 cm de côté et saupoudrer de sucre glace.

### Solothurnischer Bäuerinnen- und Landfrauenverband

Heidi Kofmel, Bahnhofstr. 6, 4543 Deitingen  
 Tél. 032 614 42 23, heidi.kofmel@bluewin.ch

## Pain d'épice de Schwyz

Pour une plaque de 30 x 40 cm

### Ingrédients

750 g de farine  
1 sachet de poudre à lever  
3 CS d'épices  
2 CS de cacao  
750 g de sucre brun  
3 CS d'huile  
3 CS de crème  
7 dl de lait



### Schwyzzer Bäuerinnenvereinigung

Marlen Betschart, Austrasse 7, 8840 Trachslau  
Tél. 055 412 61 21, am.betschart@freesurf.ch



**Préparation** Dans un récipient, mélanger soigneusement tous les ingrédients. Abaisser la pâte humide sur la plaque chemisée. Mettre au four préchauffé à 180° C pendant 30 à 40 minutes. Laisser refroidir et découper le pain d'épices en carrés de 8 x 5 cm.

## Focaccia à la thurgovienne

Pour une plaque de 32 cm de Ø

### Pâte

250 g de farine  
 $\frac{3}{4}$  de CC de sel  
 $\frac{1}{4}$  de cube de levure  
 1½ dl d'eau  
 2 CS d'huile de colza

### Garniture

2½ dl de demi-crème acidulée  
 sel, poivre  
 2 oignons  
 200 g de lardons  
 10 anneaux de pommes séchées  
 un peu de cidre



**Pâte** Dans un récipient, verser tous les ingrédients. Ajouter lentement la levure et mélanger brièvement au mixeur. Laisser la pâte reposer une heure. Abaisser sur la plaque chemisée. Découper la surface en losanges.

**Garniture** Ajouter le sel et le poivre à la demi-crème acidulée. Verser sur la pâte. Laisser les bords libres. Ramollir brièvement les anneaux de pommes dans le cidre. Peler et couper les oignons en tranches fines et les répartir sur la crème avec les anneaux de pommes et les lardons.

Mettre la focaccia dans la moitié inférieure du four préchauffé à 220° C et faire cuire pendant 20 à 25 minutes.




---

### Thurgauer Landfrauenverband

Therese Huber, Gerenhof, 8580 Hefenhofen  
 Tél. 071 411 65 22, fax 071 411 65 34  
 theresehuber@bluemail.ch

## Cake aux châtaignes du Tessin

Pour un moule à cake de 26 cm de long

### Ingrédients

200 g de beurre  
200 g de sucre  
6 œufs  
2 paquets de purée de châtaignes  
200 g d'amandes moulues  
50 g de farine tamisée  
1 CC de poudre à lever

**Préparation** Dans un récipient, battre en mousse le **beurre**, le **sucre** et les jaunes d'**œufs**. Ajouter la **purée de châtaignes** et les **amandes** moulues. Battre les blancs d'œufs en neige et ajouter avec précaution la **farine** tamisée et la **poudre à lever**. Verser la masse dans un moule à cake beurré ou chemisé. A l'aide d'une cuillère à thé, tracer une ligne longitudinale sur la surface. Mettre au four préchauffé à 200° C et faire cuire pendant 45 à 55 minutes.



---

**Associazione Donne Contadine Ticinesi**  
Feliciano Giussani, 6764 Chiggiogna  
Tél. et fax 091 866 22 23



## Pain aux noix et aux poires d'Uri

### Ingrédients

700 g de farine complète  
300 g de farine blanche  
1 CS de sel  
6,5 dl d'un mélange d'eau et de lait  
2 CS de concentré de poire  
42 g de levure (1 cube)  
250 g de poires séchées  
150 g de noix

**Préparation** Dans un récipient, mélanger la farine complète, la farine blanche et le sel. Ajouter la levure diluée dans le mélange lait-eau tiède ainsi que le concentré de poire. Couper les poires séchées en petits morceaux, hacher grossièrement les noix et ajouter à la masse. Pétrir, couvrir d'un linge humide ou d'une feuille plastique et laisser reposer à couvert. Former trois pâtons et les laisser à nouveau reposer 20 minutes au frais. Mettre au four préchauffé à 200° C et faire cuire pendant 35 à 45 minutes.



---

### Bäuerinnenverband Uri

Marie-Theres Tresch, Breitloui, 6475 Bristen  
Tél. 041 883 01 28, treschbreitloui@bluewin.ch

## Gâteau du Vully

Pour une plaque à gâteau de 32 cm de Ø

### Pâte

330 g de farine  
 1/3 de CS de sel  
 2,5 dl de lait tiède  
 1/2 cube de levure (21 g)  
 50 g de beurre

### Garniture

2 CS de crème double  
 3 CS de sucre  
 5 flocons de beurre

---

#### Association des paysannes vaudoises

Dominique Bory, ch. des Charbouilles  
 1278 La Rippe, tél. 022 367 13 44  
 fax 022 367 15 03, bory@bluewin.ch



**Préparation** Verser la **farine** dans un récipient et ajouter le **sel**. Diluer la **levure** dans le **lait tiède** et ajouter à l'appareil. Ajouter soigneusement le beurre ramolli. Pétrir la masse. Laisser reposer à couvert jusqu'à ce que le volume ait doublé. Abaisser la pâte sur la plaque beurrée ou chemisée et laisser reposer encore 20 minutes. Piqueter à l'aide d'une fourchette et ajouter la **crème double**. Garnir de sucre et de flocons de beurre. Mettre au four préchauffé à 240° C et faire dorer 15 minutes.

## Flon de Savièse aux pruneaux

Pour un moule à ressort de 28 cm de Ø

### Pâte

220 g de farine  
 $\frac{2}{3}$  de CC de sel  
 70 g de beurre  
 1 dl d'eau  
 1 jaune d'œuf

### Garniture

100 g de farine  
 100 g de sucre  
 50 g de beurre  
 pruneaux (ou abricots)  
 coupés en deux  
 (ou pommes coupées  
 en tranches)



**Pâte** Verser la farine dans un récipient, ajouter le sel et le beurre et mélanger. Ajouter peu à peu l'eau froide. Mélanger les ingrédients, sans pétrir la pâte. Abaisser et verser dans le moule à ressort. Avec un peu de pâte monter les bords. A l'aide d'un pinceau, passer la surface au jaune d'œuf. Piqueter la pâte avec une fourchette et laisser reposer une demi-heure.

**Garniture** Dans un récipient, bien mélanger la farine, le sucre et le beurre. Disposer  $\frac{2}{3}$  du mélange sur la pâte. Couvrir avec les moitiés de pruneaux ou d'abricots ou les tranches de pommes et verser le reste du mélange par-dessus. Mettre au four préchauffé à 180° C et faire cuire 40 minutes.




---

### Association valaisanne des paysannes

Claudine Gabioud, rue du Guercet 145, 1920 Martigny  
 Tél. 027 722 76 17, cl.gabioud@bluewin.ch

## Pain de seigle valaisan

### Pâte fermentée

250 g de farine de seigle  
5 dl d'eau tiède  
10 g de levure

### Pâte

Pâte fermentée  
préparée la veille  
450 g de farine de seigle  
50 g de farine de blé  
(complète ou raffinée)  
 $\frac{3}{4}$  de CS de sel  
10 g de levure



### Pâte fermentée

Diluer la levure  
dans l'eau tiède.

Ajouter la farine de  
seigle et mélanger.

Laisser reposer pendant  
12 heures au minimum.

**Pâte** Le lendemain, diluer la  
levure dans la pâte fermentée et  
ajouter le reste de la farine et le sel.  
Pétrir la pâte et la laisser reposer à cou-  
vert jusqu'à ce que le volume ait doublé et  
que la pâte se déchire légèrement. Former deux  
ou trois pâtons. Les laisser à nouveau reposer  
avant de les mettre au four préchauffé à 220° C.  
Faire cuire pendant 40 à 50 minutes.

**Tuyau** On peut également utiliser un mélange  
tout prêt de farine de seigle, qui contient déjà  
les ingrédients nécessaires. Il peut être travaillé  
sans préparation préalable de pâte fermentée,  
comme de la farine de blé.

---

**Bäuerinnenvereinigung Oberwallis** (co-présidence)  
Maria Arnold, Russmatta, 3907 Simplon-Dorf  
Tél. 027 979 13 18, maria@alpenbrunch.ch  
Roberta Heinzmann, Im Kehr, 3932 Visperterminen  
Tél. 027 946 39 83

## Roulade aux carottes de Zoug

Pour une plaque de 32 x 42 cm

### Biscuit

4 œufs  
150 g de sucre  
2 CS d'eau tiède  
100 g de farine  
2 CS d'huile  
250 g de carottes  
50 g de confiture d'abricot

### Garniture

200 g de fromage frais  
50 g de sucre glace  
½ CS de jus de citron  
2,5 dl de crème

### Zuger Bäuerinnen

Rita Schuler, Drälikon 11, 6331 Hünenberg  
Tél. 041 780 88 02, fax 041 780 88 23  
ritaschuler@gmx.ch



**Biscuit** Dans un récipient, mélanger les **carottes** pelées et finement râpées avec l'**huile**. Battre en mousse les **œufs**, le **sucre** et l'**eau** tiède. Tamiser la **farine** et l'intégrer à la masse œufs-sucre. Ajouter les carottes râpées, mélanger soigneusement. Verser la masse dans un moule chemisé. Mettre au four préchauffé à 180° C et faire cuire pendant ¼ d'heure. Placer le biscuit sur du papier sulfurisé saupoudré de sucre et laisser refroidir. Enduire de **confiture d'abricot**. **Garniture** Batre le **fromage frais** et le mélanger avec le **sucre glace** et le **jus de citron**. Ajouter la **crème** battue ferme et mélanger avec précaution. Verser la masse sur le biscuit. Former une roulade. Saupoudrer à volonté de **sucre glace**. Mettre au frais pendant une heure au minimum.

## Petits ceps au marc

### Ingrédients

150 g de raisins secs  
 3 CS de marc  
 200 g de sucre  
 200 g de beurre  
 2 œufs  
 3 CS de miel  
 liquide  
 1 zeste de citron  
 1 pointe de cannelle  
 100 g de noix grossièrement  
 hachées  
 150 g de noix moulues  
 500 g de farine



### Préparation

Passer brièvement les raisins secs dans le marc. Dans un récipient, battre le beurre en mousse. Ajouter le sucre, les œufs, le miel, mélanger. Ajouter le zeste de citron, la cannelle, les noix, la farine et les raisins, mélanger. Pétrir le tout. Abaisser la pâte à 10 mm d'épaisseur. Découper des petits ceps de 15 cm de longueur et 1 cm d'épaisseur, tailler en pointe les extrémités. Mettre au four préchauffé à 180° C et faire cuire pendant 20 minutes jusqu'à obtention d'une belle couleur dorée.

### Zürcher Landfrauenvereinigung

Margreth Rinderknecht, Wiesgasse 6, 8304 Wallisellen  
 Tél. 01 830 47 59, fax 01 830 47 67  
 margreth.rinderknecht@bluewin.ch  
 www.landfrauen-zh.ch