

*Une balade multicolore à travers
l'offre très variée des salades suisses.
Avec une présentation des diffé-
rentes variétés, des conseils pour la
préparation et des recettes de sauces
et de plats originaux.*

Les salades suisses

Un délice tout au long de l'année

Edition/diffusion:

Agence d'information
agricole romande (AGIR)

**Informations sur
les légumes et
salades suisses:**

www.legume.ch

**Informations sur
l'agriculture suisse:**

www.agriculture.ch
www.agirinfo.com

Edition: avril 2014



Suisse. Naturellement.



PROCHES DE VOUS. LES PAYSANS SUISSES.



www.agriculture.ch

A la découverte du monde des salades	4
Les conseils de Patrick Zbinden	8
Salades printemps-été	10
Salades automne-hiver	21
Salades de légumes	25
Les recettes de salades de René Schudel	27
Recettes de sauce à salade	30
Recettes de salade	32
Quelles salades à quelles saisons?	35

A la découverte du monde des salades

La salade est un aliment sain qui aide à garder la ligne et apporte de la diversité dans notre assiette de légumes.

En général, on utilise la dénomination «salade» comme terme commun pour tous les légumes dont les feuilles se mangent crues et agrémentées d'une sauce.

Les paysans suisses et les maraîchers proposent toute l'année une riche palette de salades. De la salade pommée à la chicorée en passant par la rucola: il y en a pour tous les goûts, tout au long des saisons.

Et pour ceux qui estiment que laver et préparer la salade prend trop de temps, ils pourront recourir à la multitude de salades déjà préparées, coupées et prélavées. Toutefois, il faut compter avec une certaine perte de vitamines pour ce type de produits.



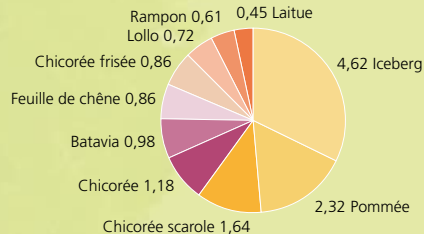
La salade à travers les âges

Cela fait plusieurs millénaires que l'humanité a découvert les vertus de la salade. Dans des tombeaux égyptiens, des peintures de plus de 4'000 ans témoignent, qu'à cette époque déjà, la «verdure» était appréciée. Dans la Grèce antique, mélanger et assaisonner la salade était considéré comme un grand art. Mais la salade n'a pas pour autant toujours fait partie des habitudes alimentaires.

Plusieurs décennies durant, la salade était considérée comme «nourriture des soldats». Encore vers la moitié du siècle dernier, elle n'était servie qu'en accompagnement. Il en est autrement aujourd'hui, pour preuve la place qu'elle occupe sur les cartes des restaurants.

Toutes les sortes de salades de production indigène ne sont pas disponibles toute l'année. Cette brochure devrait vous aider dans le choix de vos salades en fonction de la saison.

La salade iceberg est la plus appréciée



Les principales salades et leur consommation par personne en kilogrammes en 2012 (source: CCM).



Les conseils de Patrick Zbinden

- En règle générale, les salades cultivées en plein air se conservent plus longtemps que celles cultivées sous serre.
- Plus le cœur jaune de la chicorée est grand, meilleure est la qualité de la salade.
- Les salades emballées n'ont souvent plus besoin d'être lavées, mais il faut absolument lire l'indication sur l'emballage.
- Brasser les feuilles de salade dans un grand saladier rempli d'eau froide.

Patrick Zbinden est coach alimentaire, nutritionniste et évaluateur sensoriel. Tous les vendredis avant midi, il explique sur SRF 3 comment cuisiner sans poêle ni



cuisinière, de façon facile, rapide et amusante. Il présente aussi quels aliments sont à déguster de quelles manières et plaide pour que chaque repas soit une fête pour tous les sens. Sucré ou acide, salé ou amer, mais jamais banal et de mauvaise qualité.

- Si la salade n'est pas assez égouttée, la sauce adhère mal sur les feuilles et la quantité d'eau résiduelle est désagréable en bouche.
- Pour les salades au feuillage très tendre, ajouter la sauce au dernier moment avant de servir et mélanger avec les mains dans un grand saladier.
- En général, en matière de sauces à salade, la règle suivante vaut: trop est l'ennemi du bien!
- En premier lieu mélanger le vinaigre au reste des ingrédients et incorporer l'huile en dernier.
- Moutarde, mayonnaise et crème aident à ce que le vinaigre et l'huile se marient mieux.



Batavia

Saison Mars à novembre

Origine France

Goût Croquant, aromatique, légèrement amer

Apparence Vert foncé à rouge-brun, feuilles frisées

Conservation 4 à 5 jours dans le bac à légumes du frigo

Utilisation Seulement cru

Particularités C'est un croisement entre la pommée et l'iceberg. Sa consistance reste plus ferme, après avoir ajouté la sauce, que la pommée.

Chicorée rouge (Trévise)

Saison Mai à février

Origine Europe, Asie Mineure, Afrique du Nord

Goût Légèrement amer, c'est pourquoi une combinaison avec d'autres sortes de salades est optimale.

Apparence Feuilles pourpres avec des nervures blanches.

Conservation 4 à 5 jours dans le bac à légumes du frigo

Utilisation Cru ou cuit comme des épinards

Particularités La chicorée rouge était à l'origine un légume sauvage. Pour enlever l'amertume, laisser tremper les feuilles quelques minutes dans de l'eau tiède.



Feuille de chêne

Saison Mars à novembre

Origine États-Unis

Goût Plus savoureux que la pommée, arôme léger de noisette

Apparence La base des feuilles est vert clair à vert foncé et leur extrémité rouge rouille.

Conservation 2 jours dans le bac à légumes du frigo

Utilisation Cru

Particularités La forme des feuilles rappelle celle du feuillage du chêne, d'où son nom. La feuille de chêne ne contient pas de substance amère.



Iceberg

Saison Avril à décembre

Origine Californie

Goût Corsé et arôme de noisette, croque sous la dent

Apparence Feuilles fermes et croquantes formant une tête très compacte, vert moyen à vert foncé

Conservation Jusqu'à 2 semaines dans le bac à légumes du frigo

Utilisation Cru. Même une fois préparée, elle reste longtemps fraîche.

Particularités Chez nous, l'iceberg est la plus appréciée. Autrefois, elle était stockée avec des blocs de glace pour conserver sa fraîcheur durant le transport, d'où son nom.



Chicorée frisée et scarole

Saison Chicorée frisée: avril à octobre, chicorée scarole: mai à novembre

Origine Inde

Goût Amertume agréablement épicée, le cœur est doux et tendre.

Apparence Frisées ou non, les feuilles sont vert clair à vert foncé, parfois rougeâtre.

Conservation Jusqu'à 10 jours dans le bac à légumes du frigo

Utilisation Chez nous, principalement cru, dans d'autres pays cuit à l'étuvée comme un légume.

Particularités Ce sont les principales variétés utilisées pour la préparation de mélanges de salade prêts à l'emploi.



Pommée

Saison Mars à novembre

Origine Steppes du sud de l'Europe

Goût Plutôt doux. Les salades cultivées en pleine terre sont plus savoureuses.

Apparence Grandes feuilles aux nervures fines, principalement vertes mais il en existe aussi des rouges.

Conservation 1 à 2 jours dans le bac à légumes du frigo. Elle est très sensible à l'éthylène, c'est pourquoi il ne faut jamais la mettre près des fruits.

Utilisation cru ou cuite

Particularités On cultivait la pommée déjà à l'époque de l'Égypte antique. La pommée a été pendant longtemps la salade la plus consommée en Suisse. A présent, l'iceberg et la chicorée l'ont reléguée au 3ème rang. La pommée doit être consommée directement après avoir été préparée, sans quoi les vitamines se perdent.



Laitue

Saison Mars à novembre

Origine Bassin méditerranéen

Goût Croquant, acidulée, un peu plus ferme que la pommée, contient peu de substance amère

Apparence De forme allongée et longue, vert foncé

Conservation 4 à 5 jours dans le bac à légumes du frigo

Utilisation Cru ou cuit. Les feuilles restent fraîches jusqu'à une demi-heure après avoir ajouté la sauce.

Particularités La laitue est considérée comme la forme primitive de toutes les sortes de salade. Cette plante était déjà appréciée sous forme de salade par les Romains dans l'Antiquité. La laitue est principalement produite en Suisse romande où elle est également apprêtée cuite.



Lollo

Saison Mars à novembre

Origine Italie

Goût Un peu âpre et léger arôme de noisette

Apparence Pas de cœur de salade en boule, les feuilles sont très frisées et assez épaisses, de couleur rouge foncé à brun clair ou brun foncé.

Conservation 3 jours dans le bac à légumes du frigo

Utilisation Cru ou cuit

Particularités Il existe beaucoup de sortes de lollos différentes, selon leur pays de provenance. La salade peut être récoltée de deux façons: soit on coupe au fur et à mesure les feuilles extérieures, soit on récolte toute la salade à la fois en la coupant au ras du sol.



Salade à tondre

Saison Février à novembre

Origine Dépend de la variété

Goût Le goût diffère d'une variété à l'autre mais, dans tous les cas, tendre et frais.

Apparence Forme de petites têtes, dont les feuilles repoussent. Couleurs différentes.

Conservation A consommer immédiatement.

Utilisation Cru

Particularités Le nom ne se rapporte pas à une sorte de salade mais au mode de récolte. Aussi bien l'iceberg, que la batavia, la lollo ou encore la feuille de chêne peuvent être cultivées en tant que salade à tondre. Une récolte très tôt est possible.

Rucola

Saison Avril à octobre

Origine Bassin méditerranéen

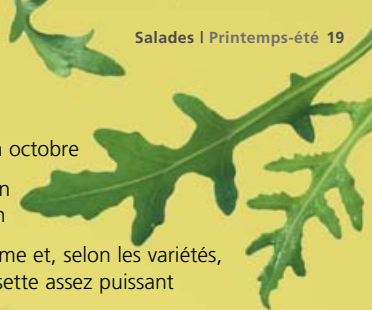
Goût Amertume et, selon les variétés, arôme de noisette assez puissant

Apparence Feuilles vertes et pennées

Conservation Jusqu'à 3 jours dans le bac à légumes du frigo

Utilisation Cru ou cuit comme des épinards

Particularités C'est seulement dans les années 80 que cette plante a fait son retour en tant que salade. Elle était déjà cultivée au Moyen Âge. Elle est surtout appréciée comme complément à d'autres sortes de salades ou dans les sandwiches.



Salanova

Saison Avril à début novembre

Origine Nouvelle variété issue d'anciennes comme la pommée, la feuille de chêne, la batavia ou la chicorée frisée.

Goût Dépend du type de salade.

Apparence Il y a différentes formes et couleurs. Sur une salade, toutes les feuilles ont à peu près la même grandeur. La salanova a beaucoup plus de feuilles qu'une salade traditionnelle.

Conservation 4 à 5 jours si elle est conservée entière.

Utilisation Cru

Particularités Elle est surtout produite pour la gastronomie et les entreprises de transformation. Un coup de couteau suffit à séparer toutes les feuilles du tronc.



Endive

Saison Novembre à avril (est néanmoins produite toute l'année)

Origine Belgique

Goût Très croquant et légèrement amer.

Apparence Les feuilles sont allongées, blanches et légèrement jaunes dans les bords, elles sont très serrées les unes aux autres.

Conservation 4 à 5 jours dans le bac à légumes du frigo.

Particularités La culture est divisée en 2 phases. Des racines sont cultivées en plein champs puis elles seront repiquées et forcées dans des serres obscures. Au contact de la lumière, la chlorophylle donne une couleur verte et beaucoup d'amertume aux endives et les rend insomposables.



Chou chinois

Saison Toute l'année

Origine Chine

Goût Doux, tendre, peu de similitudes avec le chou, très digeste

Apparence Grosse salade de forme cylindrique. Le centre des feuilles allongée est large et blanc, l'extrémité vert clair et frisée.

Conservation 5 à 6 jours dans le bac à légumes du frigo

Utilisation Cru ou cuit

Particularités Dans les pays d'Asie orientale, le chou chinois, décliné dans toutes ses variétés, est le légume le plus important. En Suisse, le chou chinois n'est pas connu depuis très longtemps mais il est très apprécié. Il n'y a pas d'autre légume qui pousse plus vite que le chou chinois.



Pain de sucre

Saison Septembre à février

Origine Sud de la France, Italie et sud de la Suisse

Goût Arôme de noisette, légèrement amer, après la première gelée, l'amertume diminue.

Apparence Grosse tête compacte et allongée de couleur jaune vert pesant jusqu'à 2 kilogrammes.

Conservation Plusieurs semaines

Utilisation Cru ou cuit

Particularités Son nom ne vient pas de son goût mais de son apparence. Sa légère amertume diminue dans un bain d'eau tiède. Le pain de sucre est un important composant de salades prêtes à l'emploi.

Rampon/Doucette

Saison Septembre à avril

Origine Europe et Asie

Goût Raffiné, arôme de noisette

Apparence Petites à moyennes rosettes vert foncé

Conservation 3 à 4 jours dans le bac à légumes du frigo

Utilisation Cru. Laisser les rosettes entières. Il suffit de couper la base de la racine et de bien laver les petites feuilles.

Particularités Il fut un temps où la doucette était considérée comme plante indésirable et c'est seulement vers la fin du Moyen Âge qu'on l'a cultivée. Cette plante fait partie de la famille de la valériane.



Il n'y a pas que la couleur verte qui est synonyme d'une bonne salade

En Suisse, notre salade préférée n'est pas forcément toute l'année de saison. De même que nous n'avons pas toujours envie d'une salade verte comme garniture ou en entrée. Mais il y a beaucoup de légumes qui se prêtent très bien à la cuisine froide, plus particulièrement en salade.

Salades d'hiver

Durant la saison froide, les légumes suivants sont les éléments principaux de toutes les assiettes de salades, soit le céleri-rave, le céleri-branché, les carottes, les carottes rouges (betteraves), le chou rouge et le chou blanc, le chou frisé et le chou-rave (colrave).





Salades d'été

Durant la saison chaude, les légumes suivants fournissent vitamines, couleurs et diversité dans les assiettes: tomates, concombres, haricots, courgettes, fenouils et carottes.

Pour apporter un petit plus à vos salades, vous pouvez les garnir avec différentes herbes aromatiques: ciboulette, ail des ours, cresson, basilic, persil...

Agrémentée de croutons, d'œufs durs émincés, de lamelles d'oignon ou encore de lard ou de fromage, la salade fera l'essentiel du repas.

René Schudel est un cuisinier suisse renommé en Suisse alémanique. A travers son show télévisé «Funcy Kitchen Club» sur ProSieben Suisse, il a su transmettre sa passion pour la cuisine suisse agrémentée d'assaisonnements internationaux non seulement dans sa patrie mais aussi à l'étranger. Pour René Schudel, les produits régionaux et de saison font l'essentiel de tous les menus. Originaire de l'Oberland bernois, ce chef de 36 ans et son Restaurant benacus à Interlaken ont été distingués par le «Best of Swiss Gastro Award». Il est tous les jours en cuisine avec son équipe et présente à sa clientèle une carte personnalisée et toujours renouvelée ainsi que des vins choisis avec soin.



Salade de rampon avec œuf et lardons, sauce au gingembre et au miel

Ingrédients pour 4 personnes

4 poignées (120 g) de rampon
4 œufs d'élevage en plein air
4 fines tranches de lard
Sauce au gingembre et au miel:
recette à part

Préparation

Faire revenir le lard dans une poêle. Casser l'œuf par-dessus de façon à ce que le jaune se perce et coule dans le blanc et que le tout s'allie au lard. Tourner l'omelette puis la couper en tranche sur une planche à découper. Dresser la salade dans un plat ou sur les assiettes, ajouter la sauce au gingembre et au miel et répartir les tranches d'omelette au lard. Garnir de germes, de croutons ou de petits radis.

Sauce au gingembre et au miel

Ingrédients pour 1,5 l de sauce

500 g de mayonnaise
0.5 dl de vinaigre de vin blanc
250 de crème fraîche
8 g de gingembre finement haché
7-8 g de pâte de wasabi
100 ml de sauce soja
70 ml de jus de citron
90 g de miel
1.5 dl d'huile
d'arachide
Sel et poivre pour
assaisonner



Préparation

Bien mélanger tous les ingrédients avec le mixer jusqu'à obtenir une masse homogène. Si besoin, assaisonner d'un peu de sel et de poivre. Cette sauce peut sans autre être préparée dans de grandes quantités et être conservée jusqu'à 2 mois au frais. Elle s'associe parfaitement avec de la salade de rampon au lard et œuf.

Sauce au yogourt et aux herbes

1 gousse d'ail
2 oignons petits
1 gobelet de yogourt nature
2 cs d'herbes hachées
(persil, ciboulette, estragon)
2 cs de vinaigre de vin blanc
1 cc de moutarde
Sel et poivre

Sauce au curry

1 gobelet de yogourt nature
1 cc d'huile à salade
1 cc de vinaigre balsamique
1 pincée de sel
1 pincée de poudre de piment ou de poivre
Un peu de sucre
Poudre de curry doux
Selon les goûts, herbes fraîches:
persil, ciboulette, aneth

Les sauces à salade sont pour 4 personnes

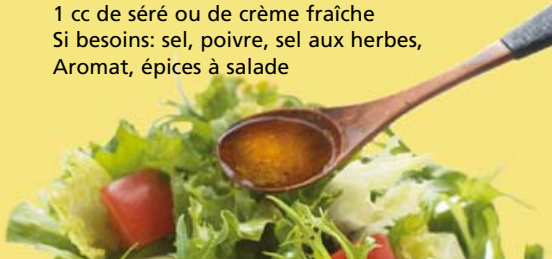
(Source: Swissmilk)

Sauce à l'italienne

2 cs de vinaigre balsamique
4 cs d'huile d'olive
1 cs de moutarde mi-forte
Selon les goûts : sel aux herbes, Aromat ou
épices à salade
Si possible herbes fraîches, sinon ½ cc de
mélange d'herbes
Sel et poivre

Sauce française

3 cs de vinaigre de vin ou de fruit
3 cs d'huile à salade
1 cc de moutarde à gros grains
1 cc de mayonnaise
1 cc de séré ou de crème fraîche
Si besoins: sel, poivre, sel aux herbes,
Aromat, épices à salade



Marmite de cornettes à la viande hachée

Ingrédients pour 4 personnes

200-300 g de pâtes

500 g de viande hachée de bœuf

1 oignon haché, 1 cc de farine

1-1,5 dl de bouillon fort

½ chou chinois (env. 300 g), coupé en fines lamelles, 100 g d'épinard frais

2-3 cs de crème, Sel et poivre

Préparation

Cuire les pâtes dans de l'eau salée, égoutter et mettre de côté. Faire cuire la viande et l'oignon. Ajouter la farine, mélanger et déglacer avec le bouillon. Laisser mijoter 10 min. à couvert.

Incorporer le chou chinois à la viande, laisser mijoter encore 5 min. Ajouter les pâtes, les épinards et la crème. Assaisonner de poivre et sel. Servir dans la poêle ou les assiettes et décorer de quelques feuilles d'épinard cru.



Tomme aux noix et salade estivale

Pour 1 portion

Vinaigrette aux herbes:

1 cs de vinaigre de vin blanc

1 cs d'huile de noix ou de colza

1 cs d'herbes hachées (persil, origan et sauge)

2 cs de noix moulues

1 cc de beurre, ½ oignon finement haché

1 tomme, env. 60 g de salade d'été, par exemple salade à tondre, rucola

Préparation

Vinaigrette: Mélanger tous les ingrédients et assaisonner. Faire rissoler les noix à feu moyen jusqu'à ce qu'elles brunissent légèrement. Ajouter le beurre et l'oignon et cuire à l'étuvée. Couper la tomme en deux dans l'épaisseur, puis la placer face coupée sur les noix. Sitôt que le fromage commence à fondre, retourner la tomme et la laisser chauffer. Dresser la salade sur une assiette, ajouter la tomme. Répartir la sauce et servir avec un petit pain.



[illegible]