

## Menu d'antan – Comment mangeait-on en Suisse en 1900 ?

### Blanquette de volaille, champignons sautés et carottes, pommes de terre au romarin Tarte fine aux pommes et crème fouettée

L'histoire s'invite à votre table : faisons un bond de cent ans pour découvrir comment on mangeait en Suisse du temps d'avant les supermarchés et les réfrigérateurs ! Que trouvait-on dans les garde-mangers de nos ancêtres qui craignaient la disette et pour qui il n'était pas question de gaspiller une miette ! Une occasion d'ouvrir la discussion sur les enjeux de sécurité alimentaire, de comprendre la véritable valeur de la nourriture et l'importance du partage. Saviez-vous que vous pouvez faire du bien à la planète en composant votre assiette ? Pour commencer, il faudrait que chacun-e mange un peu moins de viande... Mais par quoi la remplacer ? Rendez-vous en cuisine pour découvrir des alternatives délicieuses qui auront un impact positif sur l'environnement ! Partons à la découverte des protéines végétales pour créer des recettes originales à bases de légumineuses et de légumes croquants. Chiche !

---

### Blanquette de volaille, champignons sautés et carottes, pommes de terre au romarin

Recette pour 4 personnes

#### Ingrédients

600 gr de filet de dinde  
1 cl d'huile d'arachide  
1 demi-oignon  
1 gousse d'ail  
1 petite branche de céleri  
1/2 dl de vin blanc  
5 dl de bouillon de légumes ou de volaille  
1 petit bouquet garni (persil, thym et laurier)  
200 gr de carottes (ou autres légumes oubliés : panais, topinambour, rutabaga...)  
150 gr de champignons de Paris  
1 C C de beurre  
Sel fin  
Poivre  
Persil haché pour la finition (garder le brins pour le bouquet garni)

#### Pour la sauce :

15 gr de beurre doux  
15 gr de farine  
0,5 dl de crème liquide entière  
Sel fin  
Poivre

#### Pour les pommes de terre au romarin :

500 gr de pommes de terre  
Gros sel  
2 brindilles de romarin  
1 CC de beurre

#### Réalisation

- Découper la dinde en cubes réguliers (2 à 3 cm de côté)
- Peler et ciseler les oignons (terme culinaire : couper en petits cubes), écraser les gousses d'ail et couper le céleri.
- Peler les carottes et les couper en grosses rondelles.
- Faire colorer les morceaux de dinde à feu moyen dans une cocotte avec l'huile.

# alimentarium

- Assaisonner de sel et de poivre
- Ajouter ces légumes dans la cocotte et les laisser suer pendant 5 min. Arroser ensuite la volaille avec le vin blanc et laisser réduire de moitié (évaporation du vin blanc)
- Incorporer le bouillon de volaille jusqu'à recouvrir le poulet, puis ajouter le bouquet garni. Assaisonner de sel et de poivre, puis laisser mijoter à feu doux et à couvert pendant 15 à 20 min.
- Pendant ce temps, laver et émincer les champignons. Les faire sauter vivement dans une poêle avec un peu d'huile et le beurre pour les colorer. Assaisonner et réserver.
- A la fin de la cuisson, enlever la viande et les légumes et filtrer le bouillon pour réaliser la sauce.

## Pour la sauce :

- Réaliser un roux blanc (qui va nous permettre d'épaissir la sauce) : faire fondre doucement le beurre dans une casserole, incorporer la farine et cuire à feu doux sans coloration durant 8 à 10 min en remuant régulièrement à l'aide d'un fouet. Verser progressivement le bouillon de cuisson sur le roux et porter le mélange à ébullition jusqu'à ce qu'il épaississe. Laisser cuire à feu doux pendant environ 5 min en mélangeant régulièrement à l'aide d'un fouet.
- Verser la crème liquide dans la sauce, incorporer les champignons ainsi que la viande et la garniture de légumes, rectifier l'assaisonnement.

## Pour les pommes de terre au romarin :

- Peler et couper les pommes de terre en cubes réguliers, les mettre à cuire avec le sel et les branches de romarin du jardin. Egouttez et incorporez délicatement le beurre fondu. Vérifiez l'assaisonnement.

---

## Tarte fine aux pommes et cannelle

Recette pour 4 personnes

### Ingrédients

4 cercles de pâte feuilletée (diamètre 10/12 cm)

2 à 3 pommes golden selon la taille, épluchées, vidées et taillées en tranches fines.

25 gr de sucre roux

Une demi CC de cannelle en poudre

30 gr de beurre

1.2 dl de crème

### Réalisation

- Placer les cercles de pâte feuilletée sur une plaque surmontée d'un papier cuisson.
- Piquer la pâte avec une fourchette, répartir harmonieusement les fines tranches de pommes, saupoudrer avec le sucre et la cannelle, ajouter un petit morceau de beurre et cuire au four à 180°C durant 18 à 20 min.
- Dans un récipient bien froid, fouetter la crème jusqu'à ce qu'elle devienne ferme. Inutile de rajouter du sucre.
- Server la tarte fine accompagnée de la crème fouettée.