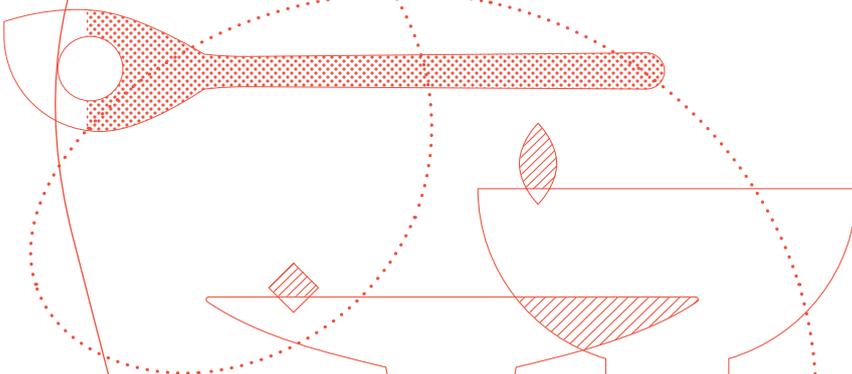
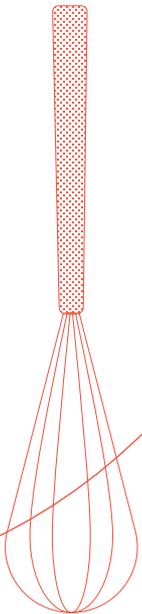




MENU

Menu d'antan

Comment mangeait-on en Suisse en 1900 ?



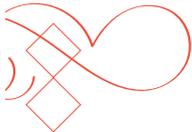
Rejoignez-nous!



Menu d'antan

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.

<h2>Blanquette de volaille aux champignons et légumes sautés</h2> <p>RECETTE POUR 4 PERSONNES</p>	<h3>RÉALISATION</h3>
<h3>INGRÉDIENTS</h3>	<h4>La volaille</h4> <ol style="list-style-type: none">1. Préparer le bouquet garni. Dans le vert de poireau, placer les queues de persil, les brins de thym et la feuille de laurier. Rabattre les extrémités du vert de poireau. Ficeler solidement afin de maintenir le tout comme un petit paquet.2. Découper la dinde en cubes réguliers de 3 cm de côté.3. Éplucher les oignons puis les couper en petits cubes.4. Éplucher puis écraser la gousse d'ail.5. Laver et couper la branche de céleri en petits cubes.6. Éplucher et couper en rondelles les légumes de votre choix.7. Dans une cocotte, faire colorer les morceaux de dinde dans l'huile à feu moyen.8. Assaisonner de sel et de poivre.9. Ajouter les légumes et les laisser mijoter pendant cinq minutes, en remuant régulièrement avec une spatule.10. Recouvrir la dinde de bouillon puis ajouter le bouquet garni.11. Couvrir la cocotte et laisser mijoter à feu doux et pendant vingt minutes environ, jusqu'à ce que la viande commence à s'effiloche. <h4>Les champignons</h4> <ol style="list-style-type: none">1. Pendant ce temps, laver et émincer les champignons.2. Les faire sauter dans une poêle avec un peu d'huile et de beurre.3. Assaisonner et mettre de côté. <h4>La sauce</h4> <ol style="list-style-type: none">1. Sur une deuxième casserole, poser une grande passoire.2. Égoutter la viande et les légumes en prenant soin de récupérer le jus de cuisson afin de réaliser la sauce.3. Réserver la viande et les légumes avec un peu de bouillon et les couvrir pour éviter qu'ils ne sèchent.4. Dans une autre casserole, faire fondre le beurre à feu très doux, sans qu'il ne colore.5. Y ajouter la farine en remuant sans cesse avec un fouet pendant huit minutes.6. Y verser progressivement le jus de cuisson et porter le mélange à ébullition jusqu'à ce qu'il épaississe.7. Laisser cuire à feu doux pendant cinq minutes en mélangeant régulièrement à l'aide d'un fouet.8. Y ajouter la crème liquide puis les champignons.9. Ajouter le jus de citron.10. Placer les légumes et la viande dans la sauce.11. Vérifier l'assaisonnement.12. Réserver au chaud jusqu'au moment de servir.
<p>1 bouquet garni 4 branches de persil 1 brindille de thym ½ feuille de laurier 15 cm de feuille de poireau (la partie verte) 600 g de filet de dinde 1 cl d'huile de colza ½ oignon 1 gousse d'ail 1 branche de céleri 5 dl de bouillon de volaille 200 g de légumes : carottes, panais, topinambour, rutabaga, selon la saison 150 g de champignons de Paris 1 CC de beurre Persil haché (on utilise les brins pour le bouquet garni) 15 g de beurre 15 g de farine 0,5 dl de crème entière Sel et poivre 2 CS de jus de citron</p>	

<h2>Pommes de terre au romarin</h2> <p>RECETTE POUR 4 PERSONNES</p>	<h3>RÉALISATION</h3> <ol style="list-style-type: none">1. Éplucher les pommes de terre, les laver, puis les couper en cubes réguliers.2. Dans une casserole d'eau frémissante et salée, les faire cuire avec les branches de romarin durant quinze minutes.3. Égouttez les pommes de terre.4. Ajouter le beurre et le laisser fondre.5. Vérifiez l'assaisonnement.
	<h3>INGRÉDIENTS</h3> <p>500 g de pommes de terre 1 CC de gros sel 2 brindilles de romarin 1 CS de beurre</p> 

<h2>Tarte fine aux pommes et à la cannelle</h2> <p>RECETTE POUR 4 PERSONNES</p>	<h3>RÉALISATION</h3> <ol style="list-style-type: none">1. Éplucher les pommes, ôter le cœur, les découper en fines tranches.2. Dans un moule à tarte, placer la pâte avec le papier sulfurisé, en épousant la forme du moule.3. Piquer la pâte avec une fourchette.4. Répartir harmonieusement les fines tranches de pommes, en les chevauchant légèrement.5. Saupoudrer de sucre et de cannelle.6. Répartissez de petits morceaux de beurre à la surface.7. Cuire au four à 180°C durant dix-huit minutes, jusqu'à obtenir une belle croûte dorée et une caramélisation uniforme des pommes.8. Dans un récipient bien froid, fouetter la crème jusqu'à ce qu'elle devienne ferme.9. Servir la tarte fine accompagnée de la crème fouettée.
	<h3>INGRÉDIENTS</h3> <p>Pâte feuilletée prête à l'emploi (24cm de diamètre) 3 pommes golden 25 g de sucre roux 1/2 CC de cannelle en poudre 30 g de beurre 3 dl de crème</p>

POUR LA PETITE HISTOIRE...



Faisons un bon de cent ans en arrière ! La blanquette, c'est le nom français d'un ragoût composé de volaille ou de veau servi avec une sauce à la crème et aux champignons. On le connaît en Suisse sous le nom d'émincé à la zürichoise, qu'on sert volontiers avec des röstis. Ce plat traditionnel réunissait souvent les familles aisées le dimanche autour de la table et scellait ce moment de retrouvailles et de partage par un met qu'on ne mangeait pas tous les jours : la viande ! Et n'oublions pas les légumes ! Ceux que l'on désigne aujourd'hui comme « légumes oubliés » ou « légumes d'antan », comme les topinambours, les salsifis, les panais ou les rutabagas, étaient jadis cultivés dans les potagers. Ces légumes-racines ont parfois des formes improbables et des couleurs étonnantes. On redécouvre aujourd'hui leurs saveurs et on les trouve sur les étalages de nos supermarchés où tout abonde. Mais cette abondance ne va pas de soi ; il ne faut jamais la tenir pour acquise...

Durant la première moitié du vingtième siècle, partout en Europe, on a connu des années de disette. Pendant les guerres, certaines denrées essentielles comme le sucre, la farine ou le beurre, étaient soumises au rationnement : ces ressources alimentaires étant limitées, elles étaient distribuées de manière équitable à la population par un système de tickets. Aujourd'hui encore, dans de nombreux pays du monde, la sécurité alimentaire n'est pas garantie : il n'y a pas assez de nourriture, ou plutôt, elle est répartie de manière inéquitable sur la planète. Alors, comme les convives attablés autour de leur festin il y a cent ans, prenons conscience de la valeur de ce que nous avons dans notre assiette et n'en gaspillons pas une miette !

PETIT GLOSSAIRE CULINAIRE QUI NE MANQUE PAS D'AIR...

Qu'est-ce qu'on mijote ?

Cette expression, empruntée aux marmitons, s'utilise trop souvent pour parler des enfants qu'on suspecte de faire des bêtises... Mijoter, c'est un mode de cuisson qui demande de la patience. Pour ce faire, on utilise souvent une cocotte, une casserole en fonte pourvue d'un lourd couvercle sous lequel les mets cuisent à petit feu. La fonte retient la chaleur plus longtemps et permet de faire des économies d'énergie !

Ça sent le roussi ?

Alors c'est que vous avez brûlé votre roux ! Le roux, c'est un mélange de farine et de beurre qu'on mouille ensuite avec du vin, de l'eau ou du bouillon, pour obtenir une sauce. C'est un liant, une base pour confecturer de nombreuses préparations. Blanc, blond ou brun, on obtiendra différentes nuances de roux selon le temps de chauffe du beurre.

C'est le bouquet !

En cuisine, un bouquet garni est un assemblage d'herbes aromatiques attachées avec une ficelle. On l'on utilise pour parfumer les mets durant leur cuisson. Il se compose souvent de brins de thym, de romarin, de queues de persil, de feuilles de laurier, d'une branche de céleri, le tout emballé dans la feuille verte d'un poireau. Ce joli bouquet est plongé dans le bouillon, mais doit être retiré en fin de la cuisson. Grâce à la petite ficelle, ce sera fait en un clin d'œil !

Ce menu a été élaboré dans le cadre de nos ateliers de cuisine destinés aux classes de 3H à 8H, lors desquels nous invitons les enfants à explorer différentes facettes de l'alimentation au travers d'une approche pratique et ludique qui éveille leur curiosité et les sensibilise aux enjeux essentiels du bien manger. Pour plus d'informations sur nos ateliers : [Matinées à la JuniorAcademy | alimentarium](http://www.alimentarium.org)