



**Paysannes
& paysans**
suisses

La cuisine d'été.

Pour vous.

Nous, paysannes suisses,

vous invitons à jeter un coup d'oeil dans nos cuisines. Vous y trouverez toutes sortes de mets savoureux à base de produits de la ferme ou de la région. Nous cuisinons au fil des saisons.

Cette brochure présente des recettes de cuisine à base de produits typiques du printemps et de l'été, tirées du trésor culinaire des paysannes de douze cantons suisses.

Nos recettes, simples à réaliser, vous enchanteuront. Essayez-les sans hésiter!

Cuisinez, vous aussi, selon la saison et avec les produits de votre région. Ainsi vous protégerez la nature – car les produits suisses respectent l'environnement et ne sont acheminés que sur de courts trajets.

Nous, les paysannes et les femmes rurales, nous réjouissons de pouvoir dialoguer avec vous.

Il existe de nombreuses possibilités d'entrer en contact avec les paysannes suisses. Personnellement ou par internet:

a-la-ferme.ch

Trouver des produits frais dans le magasin de ferme le plus proche de chez vous.

brunch.ch

Bruncher à la ferme le 1^{er} août.

myfarm.ch

Réserver un séjour agritouristique chez une famille paysanne.

visitesdetables.ch

Visiter une exploitation agricole avec toute votre famille.

shop.paysanssuisses.ch

Trouver plus de brochures avec des recettes et des informations sur l'agriculture suisse.



SBLV. USPF. USDCR.

Schweizerischer Bäuerinnen- und Landfrauenverband
Union suisse des paysannes et des femmes rurales
Unione svizzera delle donne contadine e rurali

ZG	Soupe au lait avec croûtons dorés	6	AI/AR	Escalope à l'appenzelloise	42
	Le lait	8		La viande séchée appenzelloise	44
SG	Rouleaux aux asperges	10	NE	Tomme de Neuchâtel	
	L'asperge	12		avec pommes de terre	46
JU	Côtelette de porc sauce Noilly Prat	14		Le fromage	48
	Le porc	16	BS/BL	Verrine bâloise tricolore aux cerises	50
AG	Croûte au fromage et aux légumes	18		La cerise	52
	Les céréales	20		Fruits et légumes de saison	54
BE	Petite poêlée de l'Emmental	22			
	La pomme de terre	24			
VS	Parfait aux fraises du Valais	26			
	Les petits fruits	28			
SO	Salade au foie de veau	30			
	Les légumes	32			
TI	Polenta tessinoise aux légumes	34			
	La polenta	36			
LU	Gratin de légumes d'été avec				
	blancs de poulet	38			
	Le poulet	40			

Soupe au lait de Zoug avec croûtons dorés

Ingrédients

1 oignon finement haché
20 g de beurre à rôtir
30 g de farine
7 dl d'eau
7 dl de lait
Un peu de bouillon
Sel, poivre, muscade
1 dl de crème
1 jaune d'œuf
1 bouquet de ciboulette finement hachée
1 noix de beurre à rôtir
6 tranches de pain complet, coupés en dés

Préparation

Faire dorer légèrement l'**oignon** haché dans le **beurre à rôtir**. Ajouter la **farine**, puis l'**eau**, battre au fouet et verser le **lait**. Assaisonner avec le **bouillon**, le **sel**, le **poivre** et la **muscade**. Laisser mijoter 15 min, ajouter la **crème**.



Dans une louche, mélanger le **jaune d'œuf** et la **ciboulette** et verser dans la soupe chaude. Servir avec les **croûtons** dorés au **beurre**.

Contact: Zuger Bäuerinnen
zuger-baeuerinnen.ch

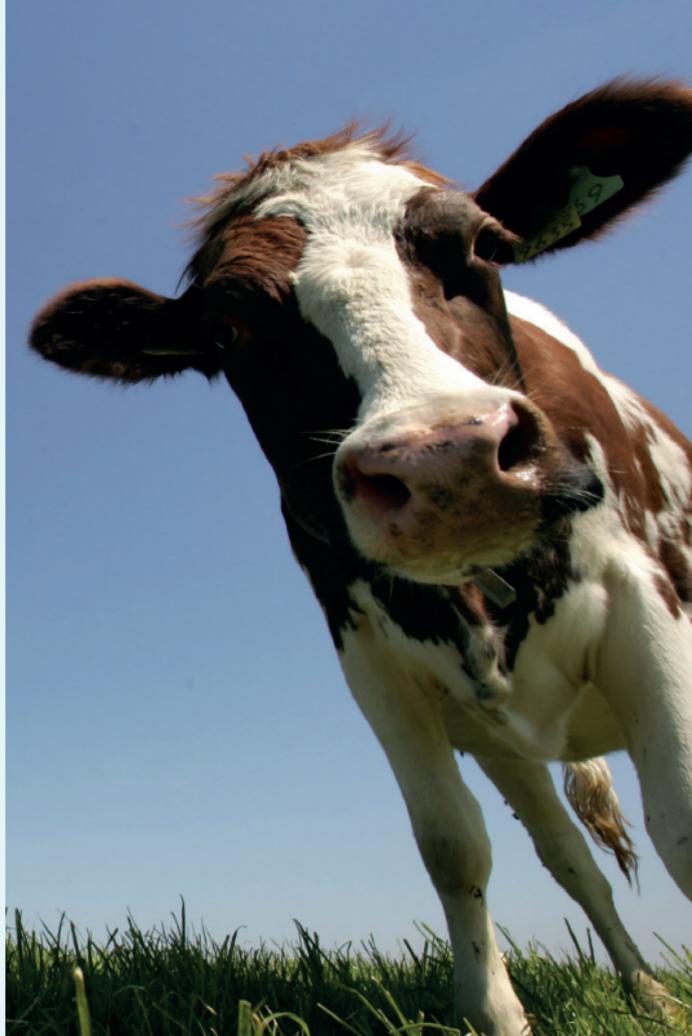
Le lait n'est pas fait seulement pour les veaux!

Vertes prairies et pâturages alpins dessinent notre pays. Pour préserver les prairies, il faut les entretenir. Avec son estomac performant, la vache est parfaitement adaptée à la valorisation de l'herbe en lait.

En Suisse, 546'000 laitières fournissent bon an mal an 3'400'000 de tonnes de lait. 18'000 familles paysannes élèvent les quatre principales races laitières du pays: Tâchetée rouge, Brune, Holstein et Red Holstein.

Le lait est une denrée alimentaire de grande valeur contenant des vitamines et d'importants sels minéraux.

Ce n'est pas pour rien que le lait est surnommé «l'or blanc». En Suisse, la consommation annuelle par habitant atteint 51,2 l de lait, 23,1 kg de fromage, 16 kg de yogourts, 3 kg de beurre et 7,6 kg de crème.



Rouleaux aux asperges à la mode de St-Gall

Ingrédients

12 grosses asperges vertes
Un peu de sucre
8 fines tranches de fromage,
8 fines tranches de jambon
Un peu de farine
1 œuf battu
Un peu de panure
1 noix de beurre
Quelques cure-dents

Préparation

Mettre les **asperges vertes** à cuire dans de l'eau salée additionnée d'un peu de sucre, jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Envelopper les asperges trois par trois dans deux tranches de **fromage** et deux tranches de **jambon**, fixer à l'aide d'un cure-dents. Passer les rouleaux dans la **farine**, l'**œuf** battu et la **panure** et mettre à dorer dans une poêle **beurrée**.

Contact: Kantonaler Bäuerinnenverband St. Gallen
baeuerinnen.ch



L'asperge – un mets délicat pour fins gourmets

L'asperge a été introduite dans nos régions par les Romains. Elle fut tout d'abord considérée comme une plante médicinale, en raison du grand nombre de vitamines et sels minéraux de valeur qu'elle contient. En outre, elle régularise les fonctions rénales et est particulièrement peu calorique. Elle est souvent appelée «reine des légumes».

L'asperge croît en profondeur dans un sol argilosableux. La saison s'étale entre la fin avril et le début de l'été. Seuls 5 % des asperges vendues dans nos commerces de détail sont produites en Suisse. La plupart des asperges indigènes sont mises en vente directe par les producteurs.

Plus de la moitié des asperges vertes proviennent des cantons de Thurgovie, de Zurich et de St-Gall. La production suisse est écologique. Les asperges arrivent fraîchement cueillies sur le marché et leur saveur est délicieuse.



Côtelette de porc sauce Noilly Prat (vermouth) du Jura

Ingrédients

8 côtelettes de porc (dans la longe)
Sel, poivre, moutarde
1 noix de beurre ou crème à rôtir
50 g de tomates cerises séchées
1,5 dl de vin blanc
6 oignons nouveaux avec leur verdure,
hachés en tronçons de 1 cm
100 g de lardons
1 dl de bouillon de viande
½ bouquet de persil haché
½ CC de maïzena
2 dl de crème
½ dl de Noilly Prat (vermouth)
paprika

Préparation

Assaisonner les **côtelettes** de **sel**, **poivre** et **moutarde**. Saisir à feu vif dans le **beurre à rôtir**. Mettre au four préchauffé à 80° C et cuire 40 min. Mettre les **tomates séchées** dans le **vin blanc**. Etuver les oignons pendant 10 min.



Ajouter les **lardons**, étuver 5 min. Ajouter les **tomates**, le **vin**, le **persil** et le **bouillon**, porter à ébullition. Mélanger la **crème** et la **maïzena**, ajouter à la sauce, porter à ébullition. Ajouter le **Noilly Prat**, le **sel**, le **poivre** et le **paprika**. Verser la sauce sur la viande et servir.

Contact: Association des paysannes jurassiennes
agrijura.ch/apj

Le porc est très présent dans nos assiettes

En moyenne annuelle, chaque Suisse consomme 51,8 kg de viande, dont 40 % de porc. L'élevage porcin est une branche importante de notre agriculture.

Selon les strictes directives en matière de détention animale, les porcs jouissent de bonnes conditions de vie et la durée du transport de la ferme à l'abattoir ne dépasse pas six heures.

Une parfaite traçabilité est garantie pour la viande. On peut en tout temps connaître l'exploitation où l'animal a été élevé.

La détention respectueuse du bien-être de l'animal, la sécurité et la qualité élevée de la viande ont un coût: la viande suisse est plus chère que celle qui provient des pays voisins.

La viande suisse vaut son prix. Elle fournit des protéines de haute valeur et sa consommation est un véritable plaisir.



Croûte au fromage et aux légumes à l'argovienne

Ingrédients

3 carottes

1 poireau

1 oignon

Une noix de beurre à rôtir

3 œufs

150 g de séré

Sel, poivre, paprika, muscade

150 g de Sbrinz

10 tranches de pain

Une noix de beurre

1 dl de vin blanc

Préparation

Râper les **carottes**, couper finement le **poireau** et l'**oignon** et faire revenir le tout dans le **beurre à rôtir**. Battre les **œufs**, les mélanger avec le **séré**, assaisonner de **sel**, **poivre**, **paprika** et **muscade**. Ajouter le **fromage** et les **légumes** cuits à la vapeur, mélanger et travailler le tout en masse compacte.



Beurrer les tranches de pain, les placer dans la poêle (côté beurré contre le fond), arroser de vin blanc, déposer par-dessus la masse légumes-fromage et mettre au four préchauffé à 180° C. Laisser cuire pendant 15 à 20 min.

Contact: Aargauischer Landfrauenverband
landfrauen-ag.ch

Les céréales suisses à la base d'une grande diversité de pains

Les champs de céréales embellissent les paysages du pays. Les petites plantes vertes de l'hiver et du printemps deviennent, à la belle saison, de somptueux champs dorés.

La céréale panifiable n°1 est le blé. Les familles paysannes suisses cultivent des céréales panifiables sur 80'000 hectares. Le blé occupe à lui seul 89,2 % de cette surface.

À ses côtés, on cultive le seigle, l'épeautre ou l'avoine, assurant ainsi une variété unique au monde de plus de 200 pains et produits annexes. Cette offre diversifiée explique la consommation annuelle de 42 kg de pain par habitant.

Le pain occupe une place importante dans notre alimentation. Après la viande et le lait, il figure à la troisième place de nos fournisseurs de protéines.

Il comprend en outre des sels minéraux et des vitamines importantes et influe favorablement sur la digestion. Le pain noir contient en particulier beaucoup de fibres.

Pour être certain d'acheter du pain issu de céréales du pays, il faut choisir le label Suisse Garantie, qui garantit des produits de qualité fabriqués en Suisse dans le respect de l'environnement.



Petite poêlée de l'Emmental

Ingrédients

200 g de lardons
1 petit oignon de printemps haché
2 poireaux coupés en tronçons
8 pommes de terre résistant à la cuisson,
coupées en dés
2,5 dl de bouillon
Muscade, sel, poivre, paprika
1 dl de crème
2 brins de thym et de romarin hachés
150 g d'Emmental râpé

Préparation

Mettre les **lardons** dans une poêle, en réserver deux pour la garniture. Ajouter l'**oignon haché**, faire revenir. Ajouter le **poireau** et les **potatoes**, verser le **bouillon**, assaisonner de **muscade, sel, poivre** et **paprika**. Laisser la préparation mijoter 20 min à petit feu. Ajouter ensuite la **crème** et les **herbes hachées** (réserver quelques brins pour la garniture). Recouvrir d'**Emmental râpé**. Laisser fondre brièvement. Garnir avec le reste des **lardons**, de **thym** et de **romarin**.



Contact: Verband Bernischer Landfrauenvereine
landfrauen-be.ch

La pomme de terre – un merveilleux turbercule qui vient de loin

La pomme de terre a été apportée en Europe au XVI^e siècle par les conquistadors espagnols. Apparue dans les cuisines suisses un peu plus tard, elle y fut bientôt très appréciée. Grâce à elle, le spectre des famines récurrentes était écarté.

Les familles paysannes suisses cultivent quelque trente variétés de pommes de terre sur 11'000 hectares, principalement dans les cantons de Vaud et de Berne. On les plante de mars à mai, on les récolte principalement d'août à octobre. Dès la fin mai cependant, les variétés précoces apparaissent sur le marché.

Bon an mal an, la consommation de pommes de terre atteint 46 kg par habitant. Elles sont le plus souvent consommées sous forme de purée, de röstis et de frites.

Pour faciliter le choix du consommateur, les pommes de terre sont classées en trois catégories:

Type A

chair ferme – emballage vert

salade de pommes de terre, pommes de terre vapeur, pommes de terre à raclette

Type B

haute température – emballage rouge

röstis, pommes de terre sautés, frites

Type C

chair farineuse – emballage bleu

purée, gratin, gnocchis

Parfait aux fraises du Valais

Ingrédients

100 g de sucre
2 œufs
250 g de fraises
2,5 dl de crème

Préparation

Batte en mousse au mixeur le **sucre** et les **œufs**. Réduire les **fraises** en purée, ajouter à la masse, remuer avec précaution. Batte la **crème** en chantilly, ajouter, mélanger. Verser le tout dans un ou plusieurs moules en silicone ou dans un moule à cake chemisé de film alimentaire. Placer au congélateur pendant au moins quatre heures.

S'il n'y a pas de robot ménager, séparer le blanc et le jaune d'œuf: battre en mousse les jaunes et le sucre et battre les blancs en neige avant de mélanger avec la crème.

Contact: Association Valaisanne des Paysannes
facebook.com/profile.php?id=100087937083962



Les petits fruits réjouissent les yeux et le palais

Durant la préhistoire, les Palafittes («Lacustres») cueillaient déjà des fraises et, dans l'Antiquité, mûres et framboises étaient appréciées des Grecs et des Romains. Cependant, leur culture ne date que de quelques siècles en Europe.



En Suisse, la cueillette commence en mai avec la fraise, la reine des petits fruits, qu'on se réjouit de déguster.

Et cela vaut la peine d'attendre les fraises suisses car, avec leur robe d'un beau rouge profond, elles sont particulièrement savoureuses. Leur production est écologique, elles sont cueillies à parfaite maturité et passent en un rien de temps du champ à l'étal des commerçants.

La plupart des fraises sont cultivées en Valais et en Thurgovie. St-Gall est une région de production importante pour les variétés précoces.

La cueillette des petits fruits demande une soigneuse manutention et une main d'œuvre conséquente, venant de divers pays.

Les petits fruits sont à la fois une base de desserts raffinés et particulièrement sains en raison de leur teneur élevée en vitamines et sels minéraux.

Salade de foie de veau

Ingrédients

200 g de salade (pommée, lollo, rucola...)

Sauce selon les goûts

200 g de foie de veau coupé en dés

1 noix de beurre à rôtir

Sel, poivre

8 tomates cerises

Un brin de ciboulette finement haché

Préparation

Laver la **salade**, l'essorer, ajouter une **sauce à salade** et disposer sur quatre assiettes. Saisir rapidement le **foie de veau** dans du **beurre à rôtir** bien chaud, bien **saler** et **poivrer**.

Répartir sur les salades. Décorer avec les **tomates cerises** coupées en deux et la **ciboulette** hachée. Servir avec du pain en entrée.



La production de légumes frais demande beaucoup de travail

Le maraîchage exige un travail intensif. La culture d'un hectare de carottes nécessite 900 heures de travail.

Plus de cent sortes de légumes sont cultivées dans notre pays. Après la viande et le lait, le maraîchage figure au troisième rang de la production agricole suisse. Cette culture occupe une surface de 17'000 hectares. Les légumes frais représentent 70 % des quantités produites, les légumes de garde 13 % et les légumes destinés à la transformation 17 %.

La carotte est le légume le plus consommé, suivi de la tomate et de l'oignon. La production indigène couvre environ 50-55 % des besoins, soit 87 kg de légumes par habitant.

Légumes et salades apportent sur la table couleurs, saveurs et santé.



Polenta tessinoise aux légumes

Ingrédients

250 g de polenta tessinoise jaune (maïs)

Eau salée: $\frac{3}{4}$ l d'eau, 1 CC de sel

2 petites courgettes

un peu d'huile d'olive

3 dl de vinaigre de vin rouge, sel, poivre

Légumes: 1 carotte, $\frac{1}{2}$ céleri, $\frac{1}{2}$ poireau

1 gousse d'ail

4 oignons rouges ou jaunes, beurre à rôtir

2 dl de vinaigre balsamique rouge, sel, poivre

1 bouquet de persil, un peu d'huile d'olive

Préparation

Verser la **polenta** dans l'**eau salée** bouillante, remuer, laisser frémir pendant 1 h. Déposer sur une planche à découper. Après refroidissement, découper en dés de 1,5 cm. Couper les **courgettes** longitudinalement en fines tranches, les attendrir dans l'**huile d'olive**. Laisser refroidir.

Porter à ébullition le **vinaigre de vin rouge**, ajouter les **légumes** coupés en dés et l'**ail**, laisser frémir 10 min, assaisonner, verser sur les **courgettes**. Laisser reposer.



Couper les **oignons** en tranches, faire dorer dans le **beurre à rôtir**, ajouter le **vinaigre balsamique**, laisser **mijoter**, **saler**, **poivrer**. Faire dorer les cubes de polenta dans le **beurre à rôtir**, laisser refroidir. Dresser avec les courgettes, les oignons et les cubes de polenta, parsemer de cubes de légumes et de **persil frais**, ajouter de l'**huile d'olive**. Servir frais avec une salade.

Contact: Associazione Donne Contadine Ticinesi
donnecontadineti.jimdofree.com

La polenta tessinoise – une tradition redécouverte

La polenta est un produit sain à base de maïs, proposée sur le marché et caractérisée par la traditionnelle mouture complète en trois couleurs: la jaune traditionnelle, la blanche originaire du Veneto ou la rouge.



Les principales régions de production du maïs sont la plaine de Magadino et le delta de la Maggia.

La polenta est produite au Tessin depuis le XVII^e siècle. Jadis, ce véritable pain des pauvres était consommé à chaque repas. De nos jours, la polenta fait avant tout partie des menus de fête car la cuisinière doit être prête à consacrer du temps à la préparation d'une vraie polenta.

La polenta accompagne souvent le ragoût et le rôti de bœuf. Elle fait surtout merveille avec de la viande de lapin. Elle doit alors être servie avec une sauce parfaite: belle, brune, assaisonnée de romarin, de laurier et de clous de girofle, puis affinée avec du vin rouge du Tessin et des bolets séchés.

Gratin de légumes d'été avec blancs de poulet

Ingrédients

4 blancs de poulet
4 tranches de lard
Une noix de beurre à rôtir
500 g de petites courgettes
1 poivron jaune
2 tomates
Sel, poivre, basilic, origan
2 dl de crème entière ou de demi-crème
1 CC de maïzena
4-6 pommes de terre cuites

Préparation

Assaisonner les **blancs de poulet** avec du **sel** et du **poivre**, les entourer de **lard**. Faire rissoler dans le **beurre à rôtir** et réserver au chaud. Couper **courgettes** et **poivrons** en petites tranches et les **tomates** en dés. Dans la même poêle, faire revenir les **légumes** et assaisonner de **sel, poivre, basilic** et **origan**. Mélanger la **crème** et la **maïzena**, remuer, ajouter les légumes et faire cuire le tout.



Placer les légumes dans un moule beurré, placer les blancs de poulet par-dessus. Couper les **potatoes** en tranches, les ranger dans les bords, saler légèrement. Placer le gratin dans le four préchauffé à 220° C et laisser gratiner pendant 30 min.

Contact: Luzerner Bäuerinnen- und Bauernverband
luzernerbauern.ch

Le poulet suisse – sain et diversifié

La volaille suisse est de plus en plus présente dans nos assiettes et ce n'est pas sans raison. En effet, la viande est délicieuse et offre de multiples possibilités de préparation. En outre, elle est digeste, pauvre en graisse et contient beaucoup d'acides aminés de valeur.

Notre loi de protection des animaux veille au bien-être des poules, dont les besoins sont satisfaits: elles peuvent gratter le sol, courir, disposer d'aires de repos à différentes hauteurs et la plupart ont accès au plein air. Elles reçoivent une alimentation naturelle consistant en fourrages végétaux tels que blé, maïs et soja issu de la production suisse.

«Small is beautiful», ce proverbe caractérise l'aviculture suisse où les élevages sont clairement plus petits que dans les autres pays. Nos familles paysannes ont à cœur le bien-être et la santé de leurs poules.



Escalope à l'appenzelloise

Ingrédients

280 g de chair à saucisse
4 escalopes de veau de 100 g chacune
(coupe papillon)
16 tranches de viande séchée appenzelloise
Sel, poivre et épices pour viande
2-3 CS de farine
3 œufs battus
3-4 CS de panure
Une noix de beurre à rôtir

Préparation

Sur chaque escalope aplatie, répartir la **chair à saucisse** et placer au-dessus 4 tranches de **viande séchée appenzelloise**. Fermer les **escalopes** farcies à l'aide de cure-dents. **Saler, poivrer** et ajouter les **épices**.
Panure : tourner les escalopes farcies dans la **farine**, l'**œuf battu** et la **panure**. Chauffer une noix de **beurre** dans la poêle et y faire dorer les escalopes.

Contact : Bäuerinnenverband Appenzell-Innerrhoden
baeuerin.ch



Viande séchée appenzelloise – une tradition tout en finesse

La viande séchée appenzelloise (Mostbröckli) provient de pièces de viande de boeuf suisse fumées à froid. Elle est fabriquée depuis le XIX^e siècle dans la région d'Appenzell selon une recette traditionnelle. Quelque 200 tonnes sont produites chaque année.

La recette de la viande séchée appenzelloise reste un secret bien gardé. Certaines données sont cependant connues: la viande provient du quart arrière du bœuf, entre les côtes plates et la noix. La viande est mise à sécher avec un mélange de sel et d'épices et entreposée quatre semaines au froid. Puis elle est fumée avec de la sciure d'épicéa ou de hêtre et séchée une nouvelle fois.

La viande séchée est servie sous forme de tranches finement coupées, par exemple à l'apéritif, en carpaccio ou avec de délicieuses escalopes appenzelloises. À déguster avec un vin rouge de Suisse oriental.



Tomme de Neuchâtel avec pomme de terre

Ingrédients

4 tommes

4 CS de Kirsch

1 CS de farine

1 œuf

1 pincée de sel

Poivre

100 g de panure

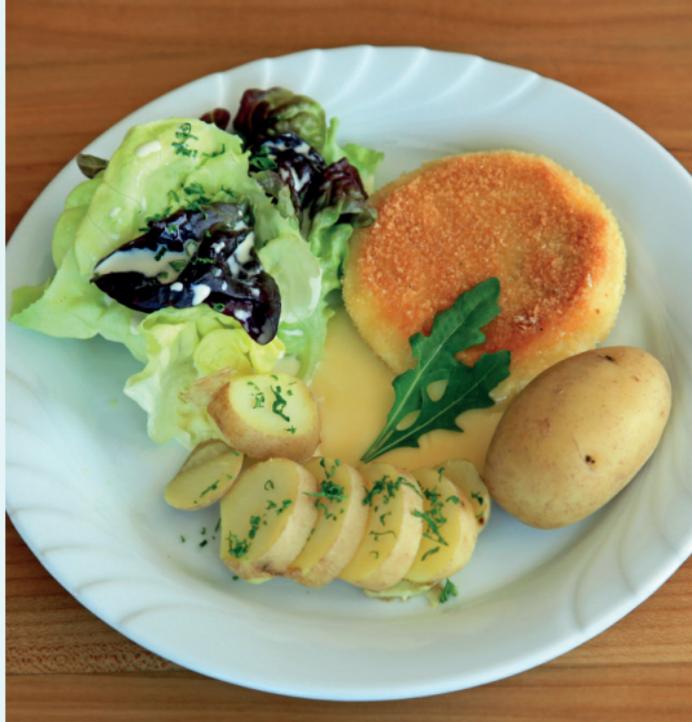
60 g beurre à rôtir

Pommes de terre en robes des champs ou röstis

Préparation

Placer les **tomm**es dans le **kirsch** et les laisser mariner 2 min.

Panure : tourner les **tomm**es dans la **farine**, puis dans l'**œuf battu**, **saler**, **poivrer**, les passer finalement dans la **panure**, presser pour la faire adhérer. Préchauffer 4 assiettes. Saisir les tommes dans le **beurre à rôtir** pendant 4 min de chaque côté, les placer sur les assiettes et accompagner de pommes de terre en robe des champs ou de röstis. Servir avec une salade.



Contact : Union des paysannes Neuchâtelaises
paysannes-neuchatelaises.ch

Le fromage – le triomphe de la diversité

Le fromage suisse a une excellente réputation, dans notre pays comme à l'étranger. Le nombre de variétés fromagères est extrêmement élevé, du fromage de longue conservation à pâte dure et relevé au délicat fromage frais, en passant par la gamme des pâtes mi-dures.

La fabrication de fromage au lait cru demande des connaissances particulières, l'apanage des fromageries du pays, de la plus modeste à la plus importante. La Suisse compte quelque 600 fromageries, qui fabriquent avant tout des spécialités. Par exemple la tomme de la Vallée de la Brévine (NE) qui convient à merveille pour la recette de la page 46.

Chaque Suisse consomme en moyenne 23 kg de fromage par an, dont 70 % ont été produits avec du lait suisse. Parmi les fromages les plus appréciés, on retrouve le Gruyère AOP, l'Emmentaler AOP, le fromage à raclette, l'Appenzeller ou le Tilsit.



Verrine bâloise tricolore aux cerises

Ingrédients

2 CS de maïzena, 2 CS de sucre

1 jaune d'œuf

½ l de lait

1 sachet de sucre vanillé

250 g de séré maigre

2-3 CS de lait

1 CS de sucre glace

½ pomme acide grossièrement râpée

4 meringues

500 g de cerises fraîches ou de conserve

Préparation

Crème à la vanille : dans un récipient, mélanger le **sucre**, le **jaune d'œuf**, la **maïzena** et un peu de **lait**. Cuire le reste du lait avec le **sucre vanillé**, puis l'ajouter au mélange. Verser dans la casserole, chauffer, retirer la casserole du feu avant ébullition. Passer la crème à travers un tamis, recouvrir de film alimentaire, laisser refroidir.

Crème à la pomme : mélanger le **séré**, le **lait**, le **sucre glace** et la **pomme râpée**.



Briser les **meringues** et les répartir dans des coupes. Verser par-dessus la crème à la pomme, puis la crème à la vanille, terminer par les **cerises**. Selon les goûts, ajouter un peu de liqueur aux œufs.

Contact : Bäuerinnen- und Landfrauenverein beider Basel
landfrauen-blbs.ch

La cerise – un fruit de saison à nul autre pareil

Les meilleures cerises sont celles fraîchement cueillies sur l'arbre. C'est pourquoi les paysans suisses les proposent souvent en vente directe ou dans des points de vente au bord des routes.



Les plus importantes régions productrices de cerises sont situées au nord-ouest de notre pays dans les cantons de Bâle, de Soleure et d'Argovie. On trouve également ces fruits frais et croquants en Suisse centrale et occidentale.

Au printemps, les vergers de cerisiers en fleurs offrent un spectacle féérique. Les cerises provenant d'arbres à haute tige sont destinées à la distillerie ou aux conserves.

Les cerises de table du pays proviennent le plus souvent d'arbres à basse tige. En période de récolte, ils sont recouverts d'une protection afin que les intempéries n'altèrent pas les fruits et que les familles paysannes puissent garantir la qualité de leurs livraisons.

Les cerises sont excellentes pour la santé, car elles contiennent beaucoup de vitamines et de sels minéraux et peu de calories.

Fruits suisses

	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août
Abricots						
Pommes: Boskoop						
Pommes: Breaburn						
Cerises						
Poires: Conférence						
Fraises						
Framboises						
Pommes: Gala						
Pommes: Golden Delicious						
Poires: Grand Alexandre						
Pommes: Gravenstein						
Groseilles						
Pommes: Maigold						
Mirabelles						
Mûres						
Myrtilles						
Pruneaux						
Transparente blanche						
Poires: Williams						

Vous trouverez le calendrier saisonnier complet ici :

Légumes suisses

	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août
Asperge						
Aubergines						
Broccoli						
Carotte						
Chicorée						
Chou chinois						
Chou-fleur						
Chou-rave						
Concombre						
Courgette						
Épinard						
Haricot						
Laitue pommée						
Oignons						
Petits pois						
Poireau						
Radis						
Rhubarbe						
Tomate						

paysanssuisses.ch/calendrier-des-saisons

Édition/diffusion

Campagne «Paysannes & paysans suisses. Pour vous.» en collaboration avec l'Agence d'information agricole romande AGIR

Texte et photos

AS Marketing und Kommunikation
istockphoto.com, p. 1, 28, 49

Contact avec l'Union suisse des paysannes et des femmes rurales

info@landfrauen.ch
paysannes.ch

Informations sur l'agriculture suisse

agriculture.ch

Suivez-nous sur

