



**Paysannes
& paysans**
suisses

Les salades suisses.

POUR 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.

Le monde des salades	5
Les conseils de Patrick Zbinden	8
Salades printemps-été	10
Salades automne-hiver	21
Salades de légumes	25
Recettes des paysannes et des femmes rurales	27
Recettes de Swissmilk	30
Quelles salades à quelles saisons?	35



SBLV. USPF. USDCR.

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



À 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 commune «salade» pour désigner tous les légumes dont les feuilles se mangent crues et agrémentées d'une sauce.

Les paysans et paysannes ainsi que les maraîchers et maraîchères suisses proposent toute l'année une riche palette de salades. De la laitue pommée à l'endive en passant par la roquette, il y en a pour tous les goûts, tout au long des saisons.

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

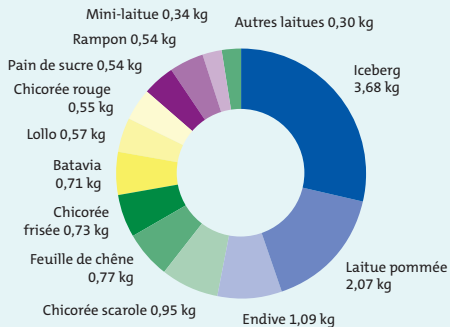
La salade à travers les âges

L'humanité a découvert les vertus de la salade il y a plusieurs millénaires déjà. Dans des tombeaux égyptiens, des peintures de plus de 4000 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 été un mets des plus appréciés.

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

Toutes les sortes de salades de production suisse ne sont pas disponibles toute l'année. Cette brochure est là pour vous aider à trouver la salade indigène adaptée à chaque saison.

La plus populaire? L'iceberg



Les dix principales salades et leur consommation par personne en kilogrammes en 2021.
(Source: CCM)

Les conseils de Patrick Zbinden

Spécialiste en cuisine, journaliste culinaire et expert en analyses sensorielles, Patrick Zbinden dédie ses activités principales à l'alimentation humaine. Pendant dix ans, il a animé une émission à la radio suisse alémanique SRF où il prodiguait des conseils culinaires. Il est aujourd'hui responsable des tests sur les aliments tant pour l'émission «Kassensturz» de la télévision suisse alémanique que pour divers médias imprimés.

Ses conseils en matière de salade:

- 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 les indications de l'emballage.

- Brasser les feuilles de salade dans un grand saladier rempli d'eau froide.
- Si la salade n'est pas assez égouttée, la sauce adhère mal sur les feuilles, et l'eau résiduelle est désagréable en bouche.
- Pour les salades aux feuilles très tendres, 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, trop est l'ennemi du bien!
- Commencer par mélanger le vinaigre avec les épices et incorporer l'huile en dernier.
- Moutarde, mayonnaise et crème aident à lier l'huile et le vinaigre.

Batavia

Saison: de mars à novembre

Origine: France

Goût: croquante, aromatique, légèrement amère

Apparence: vert foncé à rouge-brun, feuilles frisées

Conservation: 4 à 5 jours dans le bac à légumes

Utilisation: seulement crue

Particularités: C'est un croisement entre la laitue pommée et l'iceberg. Une fois mélangée à la sauce, elle reste plus ferme que la laitue pommée.



Chicorée rouge (Trévise)

Saison: de mai à février

Origine: Europe, Asie Mineure, Afrique du Nord

Goût: légèrement amère, c'est pourquoi il vaut mieux la combiner à d'autres variétés de salade.

Apparence: feuilles pourpres avec des nervures blanches

Conservation: 4 à 5 jours dans le bac à légumes

Utilisation: crue ou cuite 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: de mars à novembre

Origine: États-Unis

Goût: plus savoureux que la laitue pommée, léger goût 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

Utilisation: crue

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: d'avril à décembre

Origine: Californie

Goût: corsé et goût de noisette, croquante

Apparence: feuilles croquantes, frisées formant une tête très compacte, vert moyen à vert foncé

Conservation: jusqu'à 2 semaines dans le bac à légumes

Utilisation: crue. Une fois préparée, elle reste longtemps fraîche.

Particularités: Chez nous, l'iceberg est la salade la plus appréciée. Autrefois, elle était transportée avec des blocs de glace pour rester fraîche.



Chicorée frisée et scarole

Saison: d'avril à octobre pour la chicorée frisée et de mai à novembre pour la chicorée scarole

Origine: Inde

Goût: amertume agréablement âpre, cœur doux et tendre

Apparence: frisées ou non, les feuilles sont vert clair à vert foncé, parfois rougeâtres

Conservation: jusqu'à 10 jours dans le bac à légumes

Utilisation: chez nous, principalement crue, ailleurs cuite à l'étuvée comme un légume

Particularités: Principales variétés utilisées pour les mélanges de salade prêts à l'emploi.



Laitue pommée

Saison: de mars à novembre

Origine: steppes du sud de l'Europe

Goût: plutôt doux. Les salades cultivées en plein air sont plus savoureuses.

Apparence: grandes feuilles aux nervures fines, principalement vertes, parfois rouge

Conservation: 1 à 2 jours dans le bac à légumes. Sensible à l'éthylène, elle ne doit pas être mise près des fruits.

Utilisation: crue ou cuite

Particularités: Variété ancienne, c'est aujourd'hui la 3^e salade la plus consommée en Suisse.



Laitue romaine

Saison: de mars à novembre

Origine: bassin méditerranéen

Goût: croquante, un peu plus ferme et épicée que la laitue pommée mais peu amère

Apparence: de forme allongée et longue, vert foncé

Conservation: 4 à 5 jours dans le bac à légumes

Utilisation: crue ou cuite. Les feuilles restent fraîches jusqu'à une demi-heure après l'ajout de la sauce.

Particularités: Considérée comme l'ancêtre des salades, elle était déjà appréciée dans l'Antiquité. Elle est surtout produite en Romandie, où elle est également apprêtée cuite.



Lollo

Saison: de mars à novembre

Origine: Italie

Goût: un peu âpre et léger goût 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 foncé.

Conservation: 3 jours dans le bac à légumes

Utilisation: crue ou cuite

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: de 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: ne forme pas de cœur, les feuilles de couleurs différentes continuent de repousser.

Conservation: à consommer immédiatement

Utilisation: crue

Particularités: Le nom se rapporte au mode de récolte. L'iceberg, la batavia, la lollo ou la feuille de chêne peuvent être cultivées en tant que salade à tondre. On peut la récolter très tôt.



Roquette

Saison: d'avril à octobre

Origine: bassin méditerranéen

Goût: selon les variétés, goût de noisette assez puissant ou piquant

Apparence: feuilles vertes et pennées

Conservation: jusqu'à 3 jours dans le bac à légumes

Utilisation: crue ou cuite comme des épinards

Particularités: Déjà cultivée au Moyen-Âge, c'est dans les années 80 qu'elle a fait son retour. Elle est surtout appréciée comme complément à d'autres sortes de salades ou dans les sandwiches.



Salanova (frisée et normale)

Saison: d'avril à début novembre

Origine: nouvelle variété issue d'anciennes variétés comme la laitue pommée, la feuille de chêne, la batavia ou la chicorée frisée

Goût: dépend du type de salade

Apparence: comporte de nombreuses feuilles, toutes de même taille

Conservation: 4 à 5 jours si conservée entière

Utilisation: crue

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



Endive

Saison: de novembre à avril (est néanmoins produite toute l'année)

Origine: Belgique

Goût: très croquante et légèrement amère

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

Conservation: 4 à 5 jours dans le bac à légumes

Utilisation: crue ou cuite

Particularités: La culture est divisée en 2 phases: des racines sont cultivées en plein champs avant d'être repiquées dans des serres obscures. Exposée à la lumière, l'endive deviendrait verte et très amère.



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 allongées est large et blanc, l'extrémité vert clair et frisée

Conservation: 5 à 6 jours dans le bac à légumes

Utilisation: cru ou cuit

Particularités: En Asie orientale, le chou chinois est le principal légume. En Suisse, ce légume qui pousse très rapidement n'est pas connu depuis très longtemps mais il est très apprécié.



Pain de sucre

Saison: de septembre à février

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

Goût: goût 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 kilos

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 des salades prêtes à l'emploi.



Rampon (doucette)

Saison: de septembre à avril

Origine: Europe et Asie

Goût: goût raffiné de noisette

Apparence: rosettes vert foncé de taille petite à moyenne

Conservation: 3 à 4 jours dans le bac à légumes

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

Particularités: Longtemps considérée comme une plante indésirable, la doucette a seulement été cultivée vers la fin du Moyen-Âge. Cette plante fait partie de la famille de la valériane.



Des salades multicolores

En Suisse, notre salade préférée n'est pas forcément de saison toute l'année. Et nous n'avons pas toujours envie d'une salade verte en entrée ou en accompagnement. Pas de problème: de nombreux légumes se prêtent très bien à la cuisine froide, et plus particulièrement à la préparation de salade.

Salades d'hiver

Durant la saison froide, les légumes suivants sont un vrai «must» dans toutes les assiettes de salade: céleri rave et branche, carottes, betteraves, chou blanc, rouge ou frisé ou encore chou-rave.



Salades d'été

Durant la saison chaude, les légumes suivants apportent vitamines, couleurs et diversités dans les assiettes: tomates, concombres, haricots, courgettes, fenouil et carottes.

Pour donner un petit plus à vos salades, ajoutez-y des herbes aromatiques: ciboulette, ail des ours, cresson, basilic, persil, etc.

Agrémentée de croûtons (p. ex. préparés avec du pain rassis), de graines (de courge ou de tournesol, p. ex.), d'œufs durs émincés, de rondelles d'oignons ou encore de lard et de fromage, la salade sera le point fort de votre repas.

Recettes des paysannes et des femmes rurales suisses

Découvrez dans les pages suivantes de savoureuses recettes de salade des quatre coins de la Suisse: des plats faciles à préparer pour une cuisine tout en fraîcheur.

Cuisiner local et de saison, c'est contribuer à la préservation de l'espace rural et de l'agriculture suisse. Les courtes distances de transport permettent de garantir des produits frais et durables.

Vous trouverez d'autres recettes ainsi que des trucs et astuces sur l'alimentation et l'économie familiale sur paysannes.ch/alimentation-et-economie-familiale.

Les paysannes suisses sont heureuses de vous faire découvrir leur métier et leur savoir-faire et vous invitent au dialogue, que ce soit aux champs, au marché, au magasin à la ferme ou en ville.

Salade verte avec croûtons et sauce aux herbes fraîches

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de pain (restes de pain)
400 g de salade verte
3 tomates
1 petit concombre
1 oignon nouveau rouge
Sauce à salade aux herbes fraîches – cf. recette

Préparation

Répartir le pain sur une plaque chemisée de papier sulfurisé et cuire env. 10 min au milieu du four préchauffé à 180° C. Couper les tomates et le concombre en dés. Couper l'oignon nouveau en rondelles (vert compris). Mettre les croûtons dans un saladier, verser la sauce à salade par-dessus et laisser reposer un instant. Mélanger le reste des ingrédients avec les croûtons et servir aussitôt.

Conseil: les croûtons se conservent env. 2 semaines dans un récipient hermétique.

Sauce à salade aux herbes fraîches

Ingrédients pour 4 personnes

Herbes fraîches, p. ex.:
½ bouquet de ciboulette
½ bouquet de persil
2 brins de romarin
2-3 feuilles de mélisse citronnelle
2-3 feuilles de sauge
2 brins de basilic
4 CS d'huile de colza
2 CS de vinaigre
1 CS de miel
1 citron, jus et un peu de zeste
1 CC de sel
½ CC de poivre

Préparation

Mettre tous les ingrédients dans un récipient, réduire en purée avec un mixeur plongeant. Et voilà, la sauce est déjà prête!

Sauce au yogourt et aux herbes

Les quantités sont indiquées pour 4 personnes

1 gousse d'ail
2 petits oignons
1 pot de yogourt nature
2 CS d'herbes hachées, p. ex. persil, ciboulette et estragon
4 CS de vinaigre de vin blanc
1 CC de moutarde
Sel et poivre

Sauce à salade épicée au curry

1 pot de yogourt nature
1 CC d'huile pour salade
1 CC de vinaigre balsamique
1 pincée de sel
1 pincée de piment en poudre ou de poivre
Un peu de sucre
Curry doux en poudre
Herbes fraîches selon les goûts, p. ex. aneth, persil, ciboulette

Sauce à salade à l'italienne

2 CS de vinaigre balsamique
4 CS d'huile d'olive
1 CS de moutarde mi-forte
Sel aux herbes, aromate ou épices pour salade, si besoin
Herbes fraîches ou ½ CC de mélange d'herbes
Sel et poivre

Sauce à salade à la française

3 CS de vinaigre de vin ou de fruits
3 CS d'huile pour salade
1 CC de moutarde à gros grains
1 CC de mayonnaise
1 CC de séré ou de crème acidulée
Sel et poivre, sel aux herbes, aromate ou épices pour salade, si besoin

Préparation des sauces: Hacher finement les **herbes aromatiques**, l'**ail** et les **oignons**, mélanger au **vinaigre**. Incorporer l'**huile** et les **autres ingrédients** (yogourt, séré, moutarde, etc.) en fouettant, rectifier l'assaisonnement.

Pâtes à la viande hachée

Ingrédients pour 4 personnes

200-300 g de pâtes (Drelli)
500 g de viande hachée de bœuf
Beurre ou crème à rôtir
1 oignon haché
1 CC de farine
1-1,5 dl de bouillon corsé
½ chou chinois (env. 300 g) coupé en fines lamelles
100 g de feuilles d'épinard frais
2-3 CS de crème
Sel et poivre

Préparation

Cuire les **pâtes** al dente dans de l'eau salée bouillante, égoutter et réserver. Faire revenir la **viande** et l'**oignon**. Ajouter la **farine**, mélanger et mouiller avec le **bouillon**. Couvrir et laisser mijoter 10 min. Ajouter le **chou chinois**, cuire 5 min. Incorporer les pâtes, les **épinards** et la **crème**, chauffer. **Saler** et **poivrer**. Présenter dans la casserole ou dresser dans des assiettes. Décorer de **feuilles d'épinard**.

Tomme aux noisettes et salade estivale

Ingrédients pour 1 portion de vinaigrette

1 CS de vinaigre de vin blanc
1 CS d'huile de noisette ou de colza
1 CS d'herbes hachées, p. ex. persil, origan et sauge, sel et poivre
2 CS de noisettes hachées
1 CC de beurre
½ oignon finement haché
1 tomme
Env. 60 g de salade d'été, p. ex. salade à tondre ou roquette

Préparation

Vinaigrette: mélanger **tous les ingrédients**, **assaisonner**. Torrifier les **noisettes** à feu moyen. Ajouter le **beurre** et l'**oignon**, étuver.

Tomme: la couper en deux dans l'épaisseur et placer la face interne sur les **noisettes**. Sitôt qu'elle commence à fondre, retourner la tomme et la chauffer. La poser sur la salade et répartir la sauce. Servir avec du pain.

Cœurs de salade, concombre, melon et crème au Sbrinz

Ingrédients pour 4 personnes

Crème au Sbrinz

100 g de crème acidulée
 3 CS de vinaigre de pomme
 2 CS de vin blanc
 50 g de Sbrinz râpé
 Sel, poivre blanc
 2 salades iceberg ou pommées
 1 concombre pelé et épépiné, découpé en petites boules
 ½ melon épépiné, découpé en petites boules
 50 g de Sbrinz rapé pour saupoudrer

Préparation

Crème au Sbrinz: mélanger tous les ingrédients, assaisonner. Éliminer les feuilles de **salade** sur l'extérieur, couper les **cœurs** en tranches, les laver et les égoutter sur un linge de cuisine. Dresser les tranches de salade sur les assiettes, verser la sauce, répartir les **boules de melon** et de **concombre** et garnir de **Sbrinz râpé**.

Salades & saison

	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Batavia												
Chicorée frisée												
Chicorée rouge												
Chicorée scarole												
Chou chinois												
Endive												
Feuille de chêne												
Iceberg												
Laitue pommée												
Laitue romaine												
Lollo rouge												
Pain de sucre												
Rampon												
Roquette												
Salanova												
Salade à tondre												

Une balade multicolore à travers l'offre très variée de salades suisses. Avec une présentation des différentes variétés, des conseils pour la préparation et des recettes savoureuses de l'Union suisse des paysannes et des femmes rurales (USPF).

Édition/diffusion

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

Photos

LID

istockphoto.com, p. 1, 25

Informations sur les salades et légumes suisses
legume.ch

Informations sur l'agriculture suisse
agriculture.ch

Suivez-nous sur

