

Pour l'hiver

Cuisine riche en protéines

Avec sa saveur de noix épicée et son effet positif pour la santé, la graine de courge est très appréciée. Sa teneur élevée en vitamine E, bêta-carotène, magnésium, fer, zinc et sélénium a un impact positif sur la santé.

Escargots aux graines de courge

Pâtisserie d'hiver à pâte levée

Pâte

- 1 kg de farine blanche
- 100 g de farine de tourteau de graines de courge
- 1 sachet de levure séchée
- 1 cs de sel
- 4 cs de sucre
- 6 dl de lait tiède



Collation saine.

Photo: USPF



Mélanger les deux farines, la levure, le sel et le sucre. Ajouter le lait tiède. Pétrir jusqu'à obtention d'une pâte souple. Laisser lever.

Farce

- 400 g de gelée de coing
- 300-400 g de graines de courge hachées grossièrement
- 6 cs de sucre
- 2 cc de cannelle
- sucre en poudre

Partager la pâte en deux et abaisser celle-ci en deux rectangles. Badigeonner de gelée de coings. Y répartir les graines de courge, le sucre et la cannelle. Enrouler et couper en tranches. Disposer sur une plaque à gâteau recouverte de papier sulfurisé. Cuire pendant 30 minutes au four préchauffé à 200°C. Saupoudrer de sucre glace.

Chips à la courge

- 100 g de Sbrinz
- 40 g de graines de courge hachées
- 1 cc de paprika
- 1 gousse d'ail pressée

Mélanger tous les ingrédients. Former de petits tas à l'aide de deux cuillères à café, les disposer sur une feuille de papier sulfurisé et les écraser légèrement. Cuire pendant 4-6 minutes au milieu du four préchauffé à 220°C. Laisser refroidir.

Rahel Brüttsch



Rahel Brüttsch vit avec sa famille dans le nord du canton de Schaffhouse. Son mari Christoph et elle-même gèrent une exploitation qui pratique l'engraisement de taureaux et les grandes cultures. En collaboration avec leurs beaux-parents et leur beau-frère, les Brüttsch gèrent une Sàrl qui s'est notamment spécialisée dans la production de graines de courge. Ils organisent ensemble la culture, la récolte, le séchage et la vente de ces produits. L'hiver dernier, la construction de leur propre moulin à huile et de leur local de traitement et de dégustation a permis aux Brüttsch de réaliser un rêve de longue date, à savoir accompagner la graine du champ jusqu'à l'assiette.

Leur beau-frère, Rafael Brüttsch, organise la culture et la récolte. Les beaux-parents, Lydia et Jakob, se sont spécialisés dans la production d'huile, le raffinage de la graine et sa vente. Rahel donne des coups de main dans tous les domaines. Elle a créé un site Internet et s'occupe de la vente en ligne.

Le tourteau, riche en protéines (env. 50%), est un sous-produit de la production d'huile. Il peut être utilisé de multiples manières et est le garant d'une alimentation saine.

Apprenez-en davantage sur les produits suisses aux graines de courge et passez commande sur

www.kuerbiskern.ch

Union suisse des paysannes et des femmes rurales

Un réseau de femmes d'avenir
www.paysannes.ch. L'association professionnelle pour les paysannes défend les intérêts des femmes et des familles rurales et s'engage en faveur de sujets concernant l'alimentation et l'économie domestique.

Vous aimeriez vous aussi présenter vos recettes préférées dans la Revue UFA? Alors prenez contact avec Anne-Marie Trümpi, au 058 433 65 22, anne-marie.truempi@ufarevue.ch.

