



A table

Kernotto aux épinards

Texte et photo : USPF

Ingrédients

1 c.s. de beurre | 1 oignon
1 gousse d'ail | 300 g d'épeautre Kernotto
150 g de feuilles d'épinards
1,5 dl de vin blanc | 7 dl de bouillon
1 dl de crème fraîche
poivre, flocons de piment
150 g de camembert suisse
4 feuilles d'épinards

Préparation

Faire fondre le beurre dans une poêle. Hacher finement l'oignon et presser la gousse d'ail. Rincer les feuilles d'épinards. Faire revenir brièvement le tout. Ajouter l'épeautre et étuver. Déglacer au vin blanc. Ajouter le bouillon et laisser mijoter à feu moyen tout en remuant pendant environ 25 à 30 minutes.

Ajouter la crème fraîche et assaisonner de piment et de poivre. Couper le camembert en fines tranches. Dresser le Kernotto dans des assiettes à soupe et garnir de camembert et de feuilles d'épinards. ■

Notre paysanne



Rahel Brüttsch
Barzheim (SH)

« J'ai heureusement été assez naïve et curieuse pour dire oui. Oui à une vie que je ne connaissais pas, oui à des activités que je n'avais pas apprises et oui à des problèmes que je n'avais jamais cherchés. » En 2003, Rahel et son mari ont repris l'exploitation de ses beaux-parents, consacrée aux grandes cultures et à l'engraissement de taureaux. Aujourd'hui, en tant que paysanne, elle porte plusieurs casquettes. La spécialité de l'exploitation des Brüttsch est la culture de courges à huile, ainsi que la transformation et la commercialisation des savoureuses graines. Ils ouvrent également leurs portes aux personnes intéressées et ravissent leurs

papilles. Depuis ce printemps, Rahel fait partie de la commission alimentation et économie familiale de l'Union suisse des paysannes et des femmes rurales (USPF). Elle est heureuse de s'engager au sein du projet #ALMA et d'y partager ses tips et astuces du quotidien.

Union suisse des paysannes et des femmes rurales. Nous, les femmes de l'espace rural. Ensemble. Compétentes. Engagées. www.paysannes.ch
→ Alimentation & économie familiale
→ #ALMA tips & astuces

Plus de recettes sur www.ufarevue.ch/recettes