

Des œufs de ouf!

Un repas pascal sans œufs? Le lapin lui-même ne s'en remettrait pas. Rahel Brüttsch, Trudi Berchtold et Nicole Eckert, de l'**Union suisse des paysannes et des femmes rurales**, dévoilent cinq plats servis à leur table lors du brunch prévu en famille.

Texte **Sabrina Glanzmann** Photos **Winfried Heinze** Styliste **Vera Guala**

Des recettes créées, réalisées et testées par des paysannes: œufs brouillés sucrés aux poires et aux raisins secs (1), œufs farcis à la mayonnaise à l'ail des ours et au jambon (2), sandwiches aux œufs (3), œuf au plat dans un petit pain et salade verte (4), carpaccio de jambon cru et vinaigrette aux œufs (5).



Trois femmes
et un tourbillon
d'idées

«Pourquoi ne pas introduire de la betterave chioggia dans la salade verte, pour apporter de la couleur?» Trudi Berchtold, Nicole Eckert et Rahel Brüttsch (de g. à dr.) en pleine discussion autour du buffet pascal.

U

Un premier crac, puis deux, puis trois. Rahel Brüttsch, 40 ans, casse les œufs en rythme dans le saladier. Puis elle attrape son fouet et se met à les battre à une cadence que l'on dirait réglée sur un métronome. S'ensuit un véritable ballet de gestes, parfaitement maîtrisés. Ce matin-là, cette cuisinière diplômée reçoit deux femmes dans sa cuisine à la ferme familiale Brüttsch, située à Barzheim (SH). L'exploitation inclut aussi le Griesbachhof, à quinze minutes en voiture, où poussent les courges que la famille transforme en huile et autres produits. En compagnie de Trudi Berchtold, enseignante d'économie domestique, et de Nicole Eckert, diététicienne, Rahel Brüttsch va préparer cinq recettes à base d'œufs avec Pâques pour thème. Parfaites également pour agrémenter n'importe quel buffet tout au long de l'année. En espérant que les poules de la ferme, Hilde et Berta, fidèles au poste, fourniront les œufs nécessaires, ou du moins une partie.

Œufs durs à l'honneur

L'une des recettes est un carpaccio de jambon cru, arrosé d'une vinaigrette aux œufs. Trudi Berchtold verse la sauce en filet sur les tranches de jambon, qu'elle a dressées sur un plat de service ovale. «Ce plat a été très apprécié par ma famille lors des essais. La saveur corsée de la viande se marie à merveille avec le crémeux des œufs durs», s'enthousiasme-t-elle.

Agée de 47 ans, Trudi Berchtold a fait le voyage très tôt ce matin depuis Giswil (OW), où elle est vit avec son mari et leurs trois enfants. Elle y exploite un élevage laitier transhumant en plus de son emploi à temps partiel dans une école. De Suisse centrale, elle a ramené un mor-

ceau de Fluonalp Spalen: à l'aide d'un économe, elle coupe de fines tranches de cette variante du sbrinz, affinée entre huit et douze mois, qu'elle dispose sur le carpaccio. «Ne pas oublier le parfum du pays», glisse-t-elle en souriant. S'emparant d'une cuillère, elle s'apprête à présenter à creuser les moitiés d'œufs durs pour en retirer le jaune au-dessus d'une assiette. «Ils serviront à faire les œufs farcis à la mayonnaise à l'ail des ours et au jambon. Nous avons encore une troisième recette à base d'œufs durs, les sandwiches. On peut donc cuire une marmite remplie d'œufs et réaliser trois plats complètement différents. Cela permet de gagner du temps et de varier les plaisirs», souligne Trudi Berchtold.

C'est ce genre d'astuces pour le quotidien qui est au cœur de la Commission alimentation et économie familiale de l'Union suisse des paysannes et des femmes rurales (USPF, plus d'informations sur l'association en page 40). En tant que membres de cette commission, Rahel Brüttsch, Trudi Berchtold et Nicole Eckert œuvrent pour transmettre ce savoir aux paysannes et aux femmes rurales, et promouvoir l'image de la gestion ménagère et des compétences au quotidien.

«Il ne s'agit pas seulement de cuisine et de recettes pratiques. Il est aussi question de planification, de durabilité et de rentabilité en cuisine. Nous voulons montrer tout ce que l'on peut ap-

préhender dans ce domaine. Par exemple la bonne organisation des provisions, un sujet qui revient en force depuis la pandémie», indique Rahel Brüttsch. Elle présidera la commission jusqu'à la fin mars 2026, puis cèdera sa place à Trudi Berchtold.

Le champ d'activité de la commission inclut également des sujets liés au jardinage ou à la santé, ainsi que des projets qu'elle lance et met en œuvre en collaboration avec le secrétariat de l'USPF, dont des projets de livres.

Cuisine créative pour toutes

«Nous avons depuis longtemps en tête d'écrire un ouvrage avec des recettes de base, qui peuvent se décliner au fil des saisons. Ou des recettes qui permettent d'assurer un repas supplémentaire juste en piochant quelques ingrédients dans les conserves, sans devoir faire de grosses courses et sans trop d'efforts», explique Nicole Eckert, 43 ans. Cette Argovienne, référente de la Commission alimentation et économie familiale au sein du secrétariat de l'USPF à Brugg (AG), a assuré la coordination du livre *Landfrauen kochen. Aus 1 mach 5* (Les paysannes cuisinent: faites-en cinq à partir d'un), paru dernièrement en allemand aux Editions LandLiebe. Polygraphe de formation, Nicole Eckert a aussi réalisé la maquette du livre.



Rahel Brüttsch avec sa poule noire Hilda, qui a la belle vie. L'autre dame pondeuse de la ferme, Berta, doit être à la sieste...

Suite de l'article en page 40



Œufs brouillés sucrés aux poires et aux raisins secs

Ingrédients *Pour 4 portions*

- 8 œufs
- 8 c. s. de sucre
- 4 c. s. de demi-crème
- 4 c. s. de lait entier
- ½ poire avec la peau, coupée en dés d'environ 1 cm
- 10 g de raisins secs
- 1 c. s. d'huile de colza
- Un peu de sucre glace

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients, raisins secs compris, dans un récipient à l'aide d'un fouet.
2. Faire chauffer l'huile de colza dans une poêle, ajouter le mélange d'œufs et laisser cuire doucement. A l'aide d'une cuillère en bois, mélanger délicatement de l'extérieur vers le centre et laisser cuire encore un peu (attention: les œufs doivent être bien cuits, mais pas secs). Saupoudrer d'un peu de sucre glace et servir aussitôt.

Conseil Remplacer la poire par d'autres fruits et baies frais ou séchés, selon vos préférences.



Œuf au plat dans un petit pain et salade verte

Ingrédients *Pour 4 portions*

- 4 petits pains au choix
- 50 g de tomates séchées à l'huile
- 4 œufs
- Sel et poivre
- 40 g de gruyère, râpé
- 1 c. s. de ciboulette, ciselée
- 150 g de salade verte mélangée, parée et lavée
- 100 g de betterave chioggia, pelée et coupée en lamelles
- 1 oignon, haché
- 2 c. c. de graines de courge, légèrement grillées
- 1 c. s. de fleurs séchées ou fraîches au choix
- 2 c. s. de vinaigre de pomme
- 4 c. s. d'huile de colza
- ¼ c. c. de noix de muscade moulue
- Sel et poivre

Préparation

1. Préchauffer le four à 200°C (chaleur sole et voûte).
2. Couper un couvercle d'environ 2 cm d'épaisseur sur chaque petit pain. Retirer la mie des petits pains jusqu'à obtenir un bord d'environ 5 cm.
3. Couper les tomates séchées en lamelles et répartir dans les petits pains. Casser les œufs un à un dans un petit bol, puis les faire glisser délicatement dans chaque petit pain. Assaisonner avec du sel et du poivre, puis parsemer de fromage et d'une partie de la ciboulette.
4. Placer les petits pains sur une plaque chemisée de papier cuis-

son, poser les couvercles à côté et cuire au four préchauffé pendant 15 minutes.

5. Pendant ce temps, disposer la salade verte dans des assiettes ou un saladier, puis répartir dessus les lamelles de betterave, l'oignon et les graines de courge.

6. Pour la vinaigrette, bien mélanger le vinaigre de pomme, l'huile de colza et la noix de muscade, assaisonner avec du sel et du poivre et verser sur la salade. Décorer les petits pains avec le reste de ciboulette et servir avec la salade verte.

Conseils C'est une recette idéale pour utiliser le pain rassis. Remplacer les petits pains par des quignons de pain ou des tranches de pain épaisses. Pour la salade, remplacer la betterave rouge par des fruits et des baies frais ou séchés, selon la saison.



Œufs farcis à la mayonnaise à l'ail des ours et au jambon

Ingrédients *Pour 16 pièces*

- 8 œufs durs
- 1 jaune d'œuf frais
- 1 c. c. de moutarde
- 1,5 dl d'huile de colza
- Sel et poivre
- 2 c. c. de vinaigre de pomme
- Quelques gouttes de jus de citron
- 10 g d'ail des ours, haché
- 50 g de jambon
- Jeunes pousses et fleurs comestibles fraîches (par exemple violettes) pour décorer

Préparation

1. Couper les œufs en deux. Retirer délicatement chaque jaune d'œuf à l'aide d'une cuillère et les mettre dans un petit bol.
2. Pour la mayonnaise, mettre le jaune d'œuf frais et la moutarde dans un autre bol. Ajouter l'huile de colza goutte à goutte en remuant constamment (avec le robot électrique). Dès que la mayonnaise épaissit, verser l'huile en filet tout en remuant. Assaisonner avec du sel et du poivre, ajouter le vinaigre de pomme et le jus de citron.
3. Hacher finement les jaunes d'œufs avec l'ail des ours et le jambon dans un robot ménager, puis les ajouter à la mayonnaise. Bien mélanger le tout et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
4. A l'aide d'une cuillère ou d'une poche à douille, remplir les moitiés d'œufs préparées, décorer de pousses et de fleurs et disposer sur un plat.

Conseils Pour que la mayonnaise soit bien liée, les ingrédients doivent être à température ambiante. Selon la saison ou vos préférences, remplacer l'ail des ours par de la ciboulette, de la livèche ou des épinards. Utiliser le reste de la farce comme pâte à tartiner.

Des recettes
paysannes qui
sublimement l'œuf



Carpaccio de jambon cru et vinaigrette aux œufs

Ingrédients *Pour 4 portions*

- ½ c. c. de moutarde à l'ancienne
- 1 c. c. de miel
- 3 c. s. de vinaigre de pomme
- 5 c. s. d'huile de colza
- ½ c. s. d'herbes hachées au choix
- 3 œufs durs hachés finement
- Sel et poivre
- 100 g de jambon cru, en fines tranches
- 20 g de copeaux de sbrinz (ou de Fluonalp Spalen, disponible sur www.schniderkaese.ch)
- 20-30 g de feuilles de salade printanière, par exemple pourpier ou dent-de-lion
- Fleurs comestibles fraîches (par exemple pâquerettes, pensées) pour la décoration

Préparation

1. Pour la vinaigrette, mélanger tous les ingrédients, herbes comprises, dans un petit saladier. Incorporer les œufs, assaisonner avec du sel et du poivre.
2. Disposer le jambon cru en éventail sur un plat ou une assiette plate. Répartir les copeaux de sbrinz et les feuilles de salade dessus, arroser de vinaigrette. Décorer avec les fleurs.

Conseil Remplacer le jambon cru par de la viande séchée comme le Most-bröckli ou la viande des Grisons.



Sandwichs aux œufs

Ingrédients *Pour 4 personnes*

- 8 tranches de pain de mie
- 60 g de séré maigre
- 60 g de yogourt nature
- 1 citron, zeste râpé
- Sel et poivre
- 3 œufs durs
- 4 radis rouges
- 2 poignées de cresson alénois

Préparation

1. Faire dorer les tranches de pain de mie dans une poêle. Mélanger le séré et le yogourt dans un petit saladier jusqu'à obtenir une consistance lisse, ajouter le zeste de citron et assaisonner avec du sel et du poivre.
2. Couper les œufs et les radis en petits dés, les incorporer au mélange de séré. Tartiner 4 tranches de pain de mie avec le mélange à base d'œufs, répartir le cresson dessus et recouvrir d'une seconde tranche de pain de mie.

Conseils Remplacer les radis par des carottes, des légumes au vinaigre ou des herbes. Utiliser du pain non grillé, couper les bords, selon goût, et découper en triangles. Fixer avec des cure-dents.



249.-

Couche haute XL 197 x 109 x 72 cm
64038



3.50

Terreau universel
Capito 40 l
45015



89.-

Gril à gaz Grill Club Justy
33840



99.-

1 accu et
chargeur rapide compris
Tondeuse accu 18 V Okay
100788



499.-

Pas de fil de
délimitation nécessaire
Tondeuse Robot
800 Okay
108065



Suite de l'article de la page 37

Une partie des 130 recettes suit le même principe que, par exemple, un risotto. A partir de la recette de base au vin blanc, les paysannes proposent des déclinaisons aux asperges, à la betterave, aux côtes de bette et aux abricots, ou encore aux cèpes et au safran. L'autre partie des recettes est centrée autour d'un aliment ou d'un mode de préparation. Comme le braisage, à la base de la recette des tranches braisées, du bœuf braisé, du jambonneau ou du ragoût.

«Le but est à la fois de prendre du plaisir et de réduire le gaspillage alimentaire»

«Avec ces recettes, nous avons à cœur de montrer que, très vite, notre créativité peut entrer en jeu. Une fois que l'on a compris le principe de base, il suffit d'un coup d'œil dans le frigidaire pour réutiliser des restes ou intégrer des produits de saison. Le but est à la fois de prendre du plaisir et de réduire le gaspillage alimentaire», explique Rahel Brüttsch. Un objectif illustré par la recette qu'elle s'apprête à réaliser: des œufs au plat dans des petits pains de la veille.

A Barzheim, la table pascalle garnie de mets aux œufs est bientôt prête. Ne reste plus qu'à apprêter les œufs battus pour en faire des œufs brouillés aux poires et aux raisins secs. «J'ai eu l'idée de cette variante sucrée en préparant le livre. C'est aujourd'hui une de mes recettes préférées à base d'œufs.» Pas de doute: la Schaffhouseoise et ses collègues en connaissent un rayon en matière de créativité et de simplicité en cuisine. ■

Femmes de cœur et d'histoire

2026 est l'année internationale des paysannes et agricultrices. En Suisse aussi, il y a près d'un siècle, des pionnières ont commencé à modifier les modèles établis.

Moissonner les blés par un soleil aveuglant, se plier en deux pour déterrer les pommes de terre, cueillir le raisin sur des coteaux escarpés dans le brouillard d'automne: dans les fermes suisses, les femmes ont été sur tous les fronts. Au début du siècle dernier, les paysannes menaient une vie dure, marquée par les privations. En hiver, elles manquaient souvent de vêtements chauds. A la maison, elles devaient allumer le fourneau avant de pouvoir mettre un repas chaud sur la table. Malgré leur travail, les paysannes ont longtemps été invisibles. Leurs actes ont rarement été appréciés à leur juste valeur. Jusqu'à ce que des pionnières courageuses leur donnent une voix.

L'une d'entre elles fut Augusta Gillabert-Randin (1869-1940), paysanne pleine d'initiative de Moudon (VD). En 1918, elle comprend que les femmes rurales doivent s'unir et gagner en indépendance financière. La même année, elle fonde à Moudon la première union de paysannes de Suisse, décisive pour le mouvement des femmes en milieu rural.

Tout aussi engagée, sans être paysanne, Rosa Neuenschwander (1883-1962) fut libraire à Brienz (BE). Elle fit en sorte que les revendications des paysannes entrent pour la première fois dans le débat public. En 1928, elle lance la première exposition suisse du travail des femmes, la SAFFA, avec une journée dédiée aux paysannes. Ce jour-là, on donne à voir ce dont quasiment personne n'a conscience: la responsabilité des femmes dans le ménage, l'éducation des enfants, la transformation et la vente des produits alors qu'elles accomplissent un dur labeur dans les champs, à la limite de leurs forces physiques.

Rosa Neuenschwander joue un rôle décisif dans la fondation de l'Union des paysannes suisses, en 1932. Puis arrive la reconnaissance officielle du travail des femmes au sein des fermes, avec l'introduction du brevet de paysanne, en 1962. Depuis 2002, le brevet de paysanne permet aux paysannes d'accéder à des paiements directs et des crédits d'investissement quand elles dirigent une exploitation.



Tirillée entre famille et travail, la pionnière vaudoise Augusta Gillabert-Randin (en blouse foncée) et ses trois enfants.

PHOTOS BERNARD GILLABERT/ÉDITIONS HIER+JETZT, PHOTOPRESS-ARCHIV/KEYSTONE, PAUL SENN/EIGENTUM DER SCHWEIZERISCHEN EIDGENOSSENSCHAFT/GOTTFRIED KELLER-STIFTUNG BERN/FOTOSTIFTUNG SCHWEIZ



Une paysanne et une jeune fille mènent des cochons sur une route de col, en montagne, aux alentours de 1920.



Pour montrer le rôle des paysannes pendant la Seconde Guerre mondiale, le photographe suisse Paul Senn immortalise une moisson dans la région de Berne, autour de 1940.

Les structures du siècle dernier n'ont pas encore tout à fait disparu. Les paysannes sont seulement un peu plus de la moitié à percevoir un salaire pour leur travail. «Sans salaire, les femmes n'ont pas accès notamment à l'assurance maternité ou au deuxième pilier», précise Kathrin Bieri, actuelle gérante de l'Union suisse des paysannes et des femmes rurales. Or les femmes assument de plus en plus de rôles traditionnellement réservés aux hommes. En 2024, environ 3600 étaient seules à la tête d'une exploitation agricole, alors qu'elles n'étaient que 2400 en 2000. Le métier suscite des vocations, la demande de formation a fortement augmenté. Si les jeunes femmes d'aujourd'hui peuvent envisager un avenir dans les fermes, c'est grâce à des pionnières comme Augusta Gillabert-Randin et Rosa Neuenschwander. ESTHER KERN

Musée en plein air Ballenberg «Les femmes en agriculture: hier - aujourd'hui - demain»

L'année internationale des paysannes et agricultrices s'invite au musée en plein air Ballenberg, dans l'Oberland bernois, où le Service d'information agricole (LID) a préparé une exposition en collaboration avec l'Union suisse des paysannes et des femmes rurales (USPF). Celle-ci revient sur le passé pour mettre en lumière le rôle des pionnières. Elle montre aussi que le métier de paysanne et d'agricultrice est actuellement en pleine mutation. «C'est quelque chose que nous souhaitons rendre visible à travers cette exposition, d'autant plus que l'image de la paysanne et de l'agricultrice dans la société ne reflète pas vraiment les récentes évolutions», indique Nina Hügner, du LID. Douze portraits de femmes, membres de l'USPF, permettent de donner un aperçu concret de ce qu'est la vie à la ferme.

...

Du 9 avril au 1^{er} novembre 2026, tous les jours de 10 h à 17 h, Maison d'Ostermündigen, Musée en plein air Ballenberg (BE), <https://www.paysannes.ch/annee-onu-2026-paysanne-et-agricultrice/>