

# gout.ch

pour les humains, les animaux et la planète

Le Magazine de  
la Semaine suisse du Goût  
N° 14 – 2024

**Valposchiavo**  
Région suisse du Goût  
2024

**Gian-Battista  
et Johann-Baptista  
von Tscharrer**  
Parrains suisses du Goût  
2024

**AOP-IGP**  
Le signe de qualité



LA SEMAINE DU GOÛT

un événement de





Que vous soyez **en salle ou aux fourneaux**,  
découvrez comment optimiser vos  
processus administratifs avec le logiciel  
de gestion Cresus.



[www.cresus.ch](http://www.cresus.ch) – 0848 27 37 87

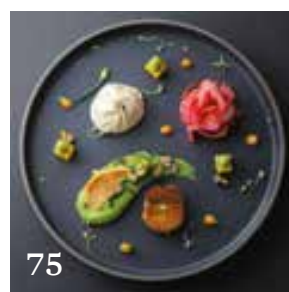
# Sommaire

- 5 ÉDITORIAL
- 6 VALPOSCHIAVO Région du Goût 2024
- 10 VON TSCHARNER père & fils Parrains de la Semaine du Goût 2024
- 14 REGIO.GARANTIE des céréales en circuit court
- 19 FROMAGES valoriser le naturel helvète
- 23 AOP-IGP la force pure de l'origine
- 26 CHANOYU-TEABO l'orfèvre suisse du thé
- 29 BIO VAUD 30 ans à construire le monde autrement
- 31 DEMETER dans le cycle de l'arc-en-ciel



- 33 CÉRÉALES la grande histoire de l'humanité
- 36 PAS À PAS crespelle au fromage
- 38 PUREPEAUTRE une céréale de montagne
- 43 DES NEWS DE NOS PARTENAIRES
- 44 VILLES ET VILLAGES ALPINS DU GOÛT
- 47 FAIT MAISON le label de la transparence
- 48 PARCS SUISSES du grain d'or au pain local
- 52 VALAIS le programme Jeunes Consommateurs
- 55 FOURCHETTE VERTE des repas équilibrés et durables
- 56 HEATSBOX réchauffe vos repas de midi
- 59 SEL DES ALPES nouvelles déclinaisons d'or blanc

- 62 JOURNÉE MONDIALE DU CHASSELAS
- 64 MAISON GILLIARD le prestige se lit dans ses terroirs
- 67 SWISS WINE GOURMET à la table des vins suisses
- 70 GRAPE ESCAPES dormir au cœur des vignobles
- 75 BONS JEUNES la gastronomie pour les jeunes
- 76 MÉRITE CULINAIRE SUISSE Carlo Crisci honoré
- 78 DELTA CAFÉS un univers d'excellence
- 82 GENÈVE RÉGION – TERRE AVENIR fête ses 20 ans
- 86 ELDORA des céréales incontournables
- 89 QOQA la communauté suisse des épcuriens
- 93 CLINIQUE DE LA SOURCE bien manger pour se sentir mieux
- 96 EXQUIS nouveau jeu à gratter de la Loterie Romande





## PARCE QUE NOUS AVONS BESOIN DE VOUS POUR PRÉSERVER LA BIODIVERSITÉ ALIMENTAIRE, DEVENEZ DONATEURS DE LA FONDATION!

Comme de nombreuses espèces en voie de disparition, des milliers de variétés de fruits, de légumes et de poissons disparaissent progressivement de notre alimentation. Nous ne pouvons nous résoudre à un menu uniforme, composé de produits standardisés et insipides, au détriment de notre santé.

Peut-on accepter que nos enfants et petits-enfants ne bénéficient plus de la qualité et de la diversité alimentaires que nous avons connues jusqu'à aujourd'hui?

Agriculture, environnement, santé, économie, culture, éducation, tourisme: tous les piliers de notre société sont touchés par cette crise alimentaire. Pour lutter contre ces menaces, l'accès au « bien manger » doit être un droit inaliénable, indépendant de tout revenu. Aucun citoyen ne doit être privé de ce droit pour des raisons économiques, sociales ou culturelles.

Pour atteindre ces objectifs, notre Fondation a créé et développe plusieurs projets qui ont pour but d'informer, de promouvoir et de préserver la biodiversité alimentaire.

**Parce que manger est un acte agricole et citoyen, aidez-nous à développer et animer nos projets en devenant donateur de la Fondation pour la Promotion du Goût.**

Pour faire vos dons\*, scannez ce QR-code pour accéder à notre page donateurs ou utilisez le IBAN ci-dessous.



Merci pour votre soutien!

**IBAN pour vos dons: CH14 0076 7000 E564 1207 5**

\* La Fondation pour la Promotion du Goût est une institution reconnue d'utilité publique. Tous vos dons sont déductibles de vos impôts.

— Les projets de la Fondation —



Plus d'informations: +41 21 601 58 03 | [presse@gout.ch](mailto:presse@gout.ch) | [www.fondationgout.ch](http://www.fondationgout.ch)

La Fondation est membre de Suisse Tourisme: **switzerland**  
Member

## ÉDITO

# La nourriture est un bien commun



Parlez d'alimentation et tout le monde ramène son grain de sel ! Il y a les dogmatiques de toutes tendances, les donneurs de leçons, les calculateurs de calories, les mordus de la diététique. Bref, beaucoup de points de vue, qui souvent divisent, au lieu de rassembler autour du plaisir du goût.

En liant depuis 24 ans plusieurs milliers d'événements dans tout le pays, la Semaine du Goût veut faire du mois de septembre, le mois populaire, sans exclusive, de l'alimentation. Avec deux ambitions : redonner à la cuisine toute sa place et faire de la nourriture un droit humain.

La cuisine est une chose trop sérieuse pour l'abandonner à l'industrie agro-alimentaire. La cuisine du quotidien permet de faire des actes artisanaux dans un monde de stress et de bruits. Des gestes pour ses amis, pour sa famille : il y a une part de rêve dans l'acte de faire à manger pour les autres. Avant de savoir tenir un clavier d'ordinateur, il y a l'apprentissage de l'autonomie culinaire pour les enfants d'abord !

Avec près de 800 000 personnes pauvres dans notre pays et 500 000 juste au-dessus du seuil de pauvreté, la question de l'égalité alimentaire se pose. La nourriture est devenue pour beaucoup une variable d'ajustement des fins de mois. C'est bien joli de prôner 5 fruits et légumes par jour, il serait plus concret de les exonérer de TVA ! Dans toute l'Europe des réflexions ont lieu pour donner aux mangeurs que nous sommes,

des droits et plus d'égalité. Ces idées convergent pour faire de la nourriture un bien commun à préserver, en solidarité avec les producteurs locaux de nourriture.

Le plus important événement gourmand vous attend dans tout le pays. Prenez juste le temps de la rencontre, vous verrez que cela fait du bien à la tête.

♥ **Faites votre programme !**

Tous les événements de la Semaine du Goût 2024

La Suisse gourmande vous attend ici !



Josef Zisyadis  
Directeur de la Fondation  
pour la promotion du Goût



# Valposchiavo

RÉGION DU GOÛT 2024



**Cette vallée compacte doit son homogénéité au paysage. Un cadre idéal pour une remarquable *Regione del Gusto*, aux saveurs caractéristiques.**

📖 Texte, Paul Imhof © Photos, DR

**À** bord des Chemins de fer rhétiques en direction de Tirano, après avoir traversé le col de la Bernina du côté de Poschiavo, la station d'Alp Grüm offre un panorama qui dépasse les rêves les plus fous : une vue à couper le souffle, descendant à pic dans le Valposchiavo, dans lequel scintillent les eaux du lac de Poschiavo, jusqu'aux sommets des Alpes bergamasques qui bordent la Valteline.

Il y a moins de 25 kilomètres à vol d'oiseau jusqu'à Tirano, mais en tout cas 1700 mètres de dénivelé. La vallée ne plonge pas seulement visuellement dans les profondeurs, on la vit à chaque mètre dans ce train qui, avec son rythme de sénateur, n'inspire de crainte à personne. La première étape, jusqu'à peu avant Poschiavo, s'effectue presque en chute libre, puis le voyage se poursuit sur la plaine le long du lac, avant de redescendre, mais moins abysalement, en décrivant une courbe

élégante sur le viaduc hélicoïdal de Brusio, sous lequel le train finit par passer. Cette sinieuse ligne ferroviaire est inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 2008.

Les surfaces à bâtir sont rares dans cette vallée compacte, enserrée de tous côtés par des montagnes. Les autochtones compensent ce fait accompli par leur engagement en faveur d'une agriculture respectueuse de la nature, sous le slogan « 100% Valposchiavo » (voir encadré).

## **Nombreuses spécialités**

Il y a quelques décennies encore, le Valposchiavo était, tout comme les autres vallées des Grisons italiens, une région alpine très pauvre. Ainsi appelait-on « mazzafám » (« tueur de faim ») un plat qui dominait la vie quotidienne dans le Val Mesolcina et le Val

Calanca comme un leitmotiv : de la polenta avec des pommes de terre sautées ou des pommes de terre avec de la farine de maïs, qui s'apparente à la pulenta cönschia (polenta avec de la farine de sarrasin et du fromage) ou à la polenta taragna (bouillie de farine de sarrasin avec du fromage) du Valposchiavo. *I maz-zafám* est le titre du livre de Gianni Bertossa, avec des recettes de la cucina povera (cuisine pauvre) des Grisons italiens (AT-Verlag).

L'une des marques de fabrique du Valposchiavo est le grano saraceno, le sarrasin, apparenté à la renouée, une pseudo-céréale qui pousse rapidement et qui peut pratiquement être plantée entre deux semis de

céréales. Autrefois répandu dans toute la Suisse, il s'est maintenu dans le Valposchiavo.

Pour se faire une idée de la rudesse de la vie d'autrefois dans une vallée de montagne telle que le Valposchiavo, il faut visiter la Casa Tomé à Poschiavo. Les origines de cette maison d'habitation, conservée dans toute son évolution historique et son inventaire, remontent au XIV<sup>e</sup> siècle.

🌐 [valposchiavo.ch](http://valposchiavo.ch)







## 100% Valposchiavo

Sur une étendue assez restreinte, la vallée compacte où coule le Poschiavino illustre les possibilités de l'agriculture dans les Alpes. De 2000 mètres d'altitude à 500 mètres, quatre zones produisent des produits différents, qui finissent par garnir les tables de fête.

Tout en haut, on fabrique du fromage, et plus bas, on transforme bœufs, porcs, ânes, cerfs et chamois en viande séchée et en saucisses crues. Rien qu'à Poschiavo et dans les environs, il y a trois boucheries, plus une autre à Brusio; un luxe pour les quelque 4500 habitants de la vallée, que l'on ne connaît plus depuis longtemps dans les grandes villes. Au cœur de la vallée, sur les hauteurs du lac de Poschiavo, poussent des cultures de thé et d'herbes aromatiques. En dessous de Brusio, on trouve des légumes frais et des châtaignes, des baies, du vin, et même, depuis peu, une excellente huile d'olive.

## Cento per cento bio

Le Valposchiavo n'est pas un terrain idéal pour la culture des céréales: outre le seigle et le sarrasin, on y cultive encore un peu de blé, d'épeautre et de maïs. Cependant, les contraintes géographiques n'offrent pas uniquement des inconvénients aux habitants de la vallée, mais aussi l'avantage de concentrer leurs forces. Le slogan «100% Valposchiavo» définit clairement l'objectif: les secteurs agricole, de l'artisanat alimentaire et de la gastronomie, travaillent main dans la main et s'associent

pour former un circuit – «Fait sù in Valposchiavo», Made in Valposchiavo. Et si l'on peut se rassembler, autant le faire correctement: l'objectif visé est aussi le cento per cento bio. On en est aujourd'hui à plus de 90% de la superficie agricole utilisée.

L'unité de l'histoire et de l'identité culinaire a donné au Valposchiavo une cuisine remarquable. Si elle n'est pas vraiment exclusive, la vallée étant trop petite pour cela et les influences du voisinage trop fortes, elle n'en est pas moins très caractéristique, avec des spécialités comme les pizzoccheri, des tagliatelles au sarrasin, et les capunets, des spätzli aux épinards, ou la brasciadèla, un pain à l'anis en forme d'anneau à base de farine de seigle et de froment. Jadis, cette forme particulière permettait de le glisser sur un poteau en bois et de le suspendre horizontalement, hors de portée des souris.

## Regione del Gusto

Le Valposchiavo a beau ne pas être très grand, il se présente sous des aspects très variés. Ce qu'on y appelle la «bucunada», à savoir la bouchée, offre un aperçu particulier du mode de vie traditionnel: elle constituait autrefois l'en-cas du milieu de la matinée des paysans, qui leur redonnait des forces jusqu'à midi après s'être déjà dépensés dans les champs.

Une visite guidée de deux heures au Palazzo de Bassus-Mengotti et à la Casa Tomé permet de découvrir et de déguster la bucunada.

🌐 Code QR pour l'ensemble Programme



PARRAINS DE LA SEMAINE DU GOÛT 2024

# Gian-Battista et Johann-Baptista von Tscharner



Les vignerons et châtelains de Reichenau, Gian-Battista von Tscharner et son fils Johann-Baptista, sont les parrains et ambassadeurs, avec le Valposchiavo, de la Semaine suisse du Goût 2024.

⌚ Texte, Paul Imhof © Photos, DR

**L**a Piazza Comunale du bourg de Poschiavo invite à la détente comme peu de places de vieilles villes comparables en Suisse. La réparation des dégâts causés par les inondations de juillet 1987 a permis au village d'adopter un concept de circulation qui fait de la Poschiavino, la rivière traversant le Valposchiavo, la séparation naturelle entre le bourg et la rue principale. La place restaurée n'est certes pas cento per cento sans voitures, mais presque. Il est donc possible de s'y asseoir pour l'apéritif sans que les conversations ne s'évanouissent dans le bruit des moteurs.

Gian-Battista von Tscharner aimait bien l'ancienne piazza, mais apprécie également la nouvelle : « Je peux y déguster tranquillement

un verre de vin rouge, dit le châtelain et vigneron de Reichenau. Je suis très attaché au mode de vie méridional. » Est-ce celui-ci qui a poussé le père et le fils à parrainer la Semaine du Goût dans le Valposchiavo ? « C'est une vallée magnifique. Sa cuisine est remarquable et ses produits, *cento per cento bio*, excellents ! »

L'ancienne voie commerciale entre Coire et Tirano est aujourd'hui une route gourmande. Avant de se rendre sur la piazza, Gian-Battista passe par Filisur, où poussent les pommes de terre de la vallée de l'Albula, puis par Pontresina, où un confiseur allemand a créé la fameuse Engadiner Torte dans les années 1930. Au mayen, dans le Valposchiavo, il cuisine des pizzoccheri, des



pâtes au sarrasin. La polenta taragna – à base de farine de sarrasin – est préparée par la famille de paysans qui s’occupe du mayen de Tscharner.

La maison se trouve en dessous du col de la Bernina, du côté du Valposchiavo. « Enfant, j’y passais chaque année six à huit semaines de vacances d’affilée, et encore quelques semaines supplémentaires », raconte Gian-Battista. « La mère de mon papa était issue d’une vieille famille du Valposchiavo, les Olgiati, et avec mon père, j’ai escaladé toutes les montagnes de la région, là-haut. » Plus tard, son fils Johann-Baptista y a lui aussi « découvert l’escalade et les randonnées alpines, et après avoir fait les courses à Poschiavo, une glace m’attendait sur la piazza ».

« C’est notre paradis », résume Gian-Battista. Le chemin vers ce paradis a été tracé par le vin de l’Italie voisine. C’est à Reichenau, où confluent le Rhin antérieur et le Rhin postérieur, que les convoyeurs changeaient de chevaux, jadis, et s’asseyaient à la table d’hôtes de la douane. « On leur servait sans doute un plat grison simple mais copieux, accompagné d’un verre de veltliner ou de clevner », peut-on lire dans la chronique du château intitulée « Reichenau und seine Gärten » (« Reichenau et ses jardins »).

Du veltliner, du clevner, donc du nebbiolo et le pinot noir, alias Blauburgunder ? Le roi des cépages rouges des Grisons, de la Seigneurie grisonne au Domleschg, n’était pas encore à l’ordre du jour au milieu du XVI<sup>e</sup> siècle ; il a

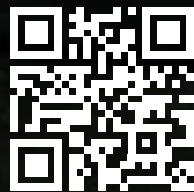
# Alors que le monde s'emballe, **cultivons la pérennité de notre artisanat.**



Le fromage suisse est artisanal.  
Car nous restons fidèles à nos traditions.



DÉCOUVRE, DE PRÈS,  
L'ARTISANAT FROMAGER



Suisse. Naturellement.

**Notre Fromage Suisse.**  
[www.fromagesuisse.ch](http://www.fromagesuisse.ch)



atteint le Rhin alpin au siècle suivant dans les sacoches des voyageurs. Depuis le XIV<sup>e</sup>, on appréciait la variété blanche completer, qui connaît aujourd'hui un renouveau étonnant. Il est probablement originaire d'Italie, tout comme le nebbiolo, cépage rouge qui, selon le guide Wine Grapes, est mentionné pour la première fois en tant que nibioldans un document turinois en 1266 et est consigné dans un écrit en 1595 avec le synonyme chiavennasca. Ce nom est basé sur celui de la ville située à l'ouest du Val Bergaglia : Chiavenna. Ce cépage a donc dû être planté très tôt dans la Valteline.

« Bien entendu, quand je suis dans le Valposchiavo, je commande du veltliner », dit Gian-Battista, même s'il peut puiser dans les vins du château de Reichenau : le domaine propose à lui seul sept pinots noirs. « Nous faisons essentiellement des vins de terroir », souligne Johann-Battista, qui vinifie depuis 2013. Des terroirs à Maienfeld, Jenins, Coire, Felsberg et Domat/Ems. Mais pas à Reichenau : « Nous sommes situés trop haut. » Dans les Grisons, au-dessus de 600 mètres d'altitude, la vigne ne peut être cultivée que pour un usage privé. C'était encore le cas dans les années 1960 à Brusio, dans la partie inférieure du Valposchiavo, et Brusio se trouve à 780 mètres d'altitude.

Plus bas, près de Campascio, on cultive à nouveau du vin du Valposchiavo depuis 2009 : Piero Triacca a planté du sauvignon blanc

sur une petite parcelle de 2400 mètres carrés, et depuis 2012, les raisins sont vinifiés en Campá Valposchiavo sauvignon DOC (AOC en français). Les vigneron de Reichenau seraient-ils tentés d'étendre leur activité sur le versant sud des Alpes ?

Et pourquoi ne pas cultiver leur propre chiavennasca dans le Rhin alpin ? Gian-Battista s'en défend : « Ils font cela mieux que nous dans la Valteline. Nous restons là où nous sommes. » Johann-Battista explique : « Chez nous, il fait trop froid pour le nebbiolo. » Et le réchauffement climatique ? « Ce n'est pas suffisant. Nous profitons encore un peu du changement climatique, car en automne, les nuits sont toujours fraîches. C'est ce qui nous sauve. Les pinots noirs 2022 seront très élégants. »

Ainsi, père et fils ont plaisir à cultiver une exclusivité qui n'existe que dans les Grisons : des vignobles des deux côtés des Alpes dans le même canton. Leur vin sera accompagné d'un affettato misto on ne peut plus régional avec de la mortadella et du furmagin da cion (sorte de pâté à la viande granuleux), de la coppa, de la slinziga (viande séchée), du salame et des misolti (salametti moelleux), puis de fromage d'alpage avec de la brasciadèla, un pain en forme d'anneau à base de farine de seigle et de froment, assaisonné d'anis. Cento per cento Valposchiavo.

🌐 reichenau.ch



### Mémoire des Vins Suisses

L'Association Mémoire des Vins Suisses a été créée en 2004 dans le but de montrer le potentiel de garde des vins suisses. Parmi les premiers domaines viticoles figurait le vignoble von Tschärner à Reichenau, dont le vin de référence est le pinot noir Gian-Battista de Coire. Chaque année sont encavées 60 bouteilles de ce nectar. Grâce à

des dégustations régulières, on peut suivre le développement des millésimes année après année. Lors du dîner annuel de l'association au Lausanne Palace en 2014, le pinot noir de Coire 2000/2009 s'est parfaitement harmonisé avec un porcelet d'Ormalingen en 2 cuissons, démontrant ainsi le bien-fondé de l'idée.

🌐 mdvs.ch

# Des céréales en circuit court

Textes, David Moginier © Photos, DR

À côté des grandes cultures traditionnelles de céréales, les agriculteurs romands multiplient les projets et les cultures particulières. L'occasion de sortir des sentiers battus et de favoriser des produits proches des consommateurs.

Le label regio·garantie est présent dans toute la Suisse. regio·garantie Romandie regroupe les labels des cantons romands et du Jura bernois. Avec ce label, les consommateurs sont certains d'obtenir des aliments ou des boissons produits dans leurs cantons. Une manière de favoriser les circuits courts, et donc de limiter les transports. Ce qui est profitable pour la nature et le climat.

Enfin, il garantit des emplois dans la région pour tous ceux qui produisent ou transforment. En consommant local, le consommateur a également une garantie de qualité et d'authenticité, et est sûr de suivre le cycle naturel des saisons. Avec un respect strict des normes écologiques et un souci du bien-être animal, le label comporte une forte proportion de produits IP-Suisse et bio. Comme exemple parmi les 16 000 produits labellisés regio·garantie, voici les céréales que sept producteurs des différentes régions ont travaillées ou transformées avec des solutions innovantes pour les mettre en valeur.



## De la terre au moulin

À Vouvry, les Knecht sont des partisans convaincus de la culture bio. « Nous avons commencé en 1997 à Leysin et quand nous avons repris ici en 2011, nous avons converti le domaine. » Sur une soixantaine d'hectares, le fils David, qui a repris l'exploitation, cultive toutes sortes de céréales, du blé moderne ou ancien (venu de Lens), trois sortes de maïs, de l'engrain, de l'amidonner, de l'avoine, deux orges, du sarrasin, de l'épeautre et du triticale. « L'engrain, c'est magnifique à travailler, tout dans les verts, explique son père Max. En plus, l'odeur est extraordinaire, au champ comme au moulin. Et le triticale est facile à cultiver et donne des pains extraordinaires. »

Les Knecht ont acheté un moulin Astrié à pierre pour moudre leurs céréales. Toutes sortes de farine qu'ils vendent au self installé à la ferme, et à des boulangers amateurs de farines particulières. Max fait partie du club du Grain au Pain, où les échanges d'expérience se font pour améliorer encore les produits.

→ Domaine de la Grande Île  
Route des Barges 45  
1986 Vouvry (VS)



regio·  
garantie

## Cent ans de vente à la ferme

« Quand j'entends dire que la vente à la ferme, c'est nouveau, je rigole, explique Quentin Ducommun. Chez nous, cela fait plus de cent ans qu'on fait ça. » Quatrième génération au domaine neuchâtelois, l'agriculteur est passé en bio en 2017, même s'il n'était pas un fou des traitements auparavant. Il multiplie les petites productions sur son domaine de 45 hectares pour fournir le magasin à la ferme où passe l'essentiel de sa production, qui va de la pomme de terre aux amandes, de la caméline aux noix, etc. Le reste s'écoule dans deux-trois épiceries de la région.

Sur 4 hectares, il cultive du blé tendre et du blé dur, de l'épeautre, du seigle et du maïs à polenta. Il fait ensuite moudre tout cela chez un de ses collègues des Geneveys-sur-Coffrane qui a deux vieux moulins, l'un à pierre par exemple pour la polenta, l'autre à cylindre pour le blé. « Et le reste sert à nourrir nos poules, dont on vend les œufs à la ferme, ou nos oies qui partent en filets fumés ou en terrines. »



→ Domaine des Prés d'Areuse  
Route du Lac 11  
Areuse (NE)

🌐 [aux-pres-de-chez-vous.ch](http://aux-pres-de-chez-vous.ch)



## La diversité végétale comme crédo

« Pour répondre au défi climatique, les agricultrices et agriculteurs de la région cultivent une multitude de graines alimentaires adaptées à toutes les conditions. La diversité, c'est l'agriculture du futur ! » Ignace Berret est gérant d'AgroCentre, la Société coopérative agricole de Courtételle et environs, qui réceptionne la production d'une nonantaine de membres de la région.



Créée en 1915, la coopérative s'occupe de la réception, du triage et du stockage de 2000 tonnes de céréales qui sont ensuite revendues. Mais, depuis 2021, elle s'est spécialisée sur un deuxième marché à la demande de plusieurs de ses membres : le triage des graines alimentaires, une quarantaine de sortes, du chia à l'amarante, des lentilles aux haricots blancs. Elle a également monté un magasin au nom évocateur, Kilomètre Zéro, pour promouvoir les circuits courts. On y trouve bien évidemment les graines alimentaires, les huiles qui en sont tirées, mais aussi toute une série de produits du terroir regio-garantie.

→ AgroCentre  
Rue du Vieux-Moulin 1  
2852 Courtételle (JU)

🌐 [agrocentre.ch](http://agrocentre.ch)





## Le quinoa se plaît au Gibloux

Le domaine des Chassot élève des vaches laitières et fait de grandes cultures sur 55 ha. Baptiste, qui a repris le domaine, a lancé avec son frère Samuel une production de céréales alternatives et créé leur propre marque, la Ferme des Pierres. Et ils ont créé un point de vente directe à la ferme, où ces céréales voisinent avec les viandes produites ici et d'autres produits.

Ils se sont lancés en 2018 dans le quinoa blanc, une graine ramenée d'Amérique du Sud et connue pour ses excellentes propriétés nutritives. Même s'ils cultivaient déjà du blé, de l'orge, du colza et du maïs, semer du quinoa sur les contreforts du Gibloux n'était pas chose facile puisqu'ils manquaient de documentation sur cette culture. Mais la tonne et demie qu'ils récoltent entre fin août et mi-septembre se vend bien chez eux et dans des épiceries qu'ils fournissent. Ils ont ajouté désormais de l'avoine nue (ou riz des prés), de l'épeautre et du sarrasin à leur production.

→ Ferme des Pierres  
Champ des Pierres 2  
1694 Villargiroud (FR)

🌐 [fermedespierres.ch](http://fermedespierres.ch)

**FRIOURG**  
regio•garantie

## Boulangère par passion

Une exploitation agricole à 1000 m d'altitude à Mont-Tramelan n'est peut-être pas le lieu idéal pour des grandes cultures. C'est pourtant là que Beat et Nadine Gerber produisent une tonne de blé à côté de l'élevage de leur trentaine de vaches laitières. Tout est parti de l'envie de Nadine de faire son pain. Elle récupère d'une grand-mère du val-lon un four et un pétrin, et commence donc à fabriquer ses miches. Puis les Gerber sèment du blé pour fournir la boulangère débutante qui se fait un peu connaître. Au point que la nouvelle épicerie Autrement, à Tramelan, lui demande si elle pourrait la fournir. Et, point d'orgue, elle obtient le label Grand Chasseral.



Nadine fabrique donc deux fois par semaine huit ou neuf sortes de pains. Pour la tresse et les petits pains sucrés, elle utilise aussi son lait et son beurre transformé à la Fromagerie des Reussilles. Le seigle vient du Moulin du Torrent à Cormoret, chez qui elle moud son blé. Enfin, l'épeautre arrive de l'Hospice le Pré-aux-Bœufs, à Sonvilier.

→ Nadine et Beat Gerber  
Les Vacheries Bruniers 22  
2723 Mont-Tramelan (BE)

**Grand Chasseral**  
regio•garantie





## Savoir varier les produits d'ici

Julien Bugnon a repris le domaine familial de Cottens en 2010, mais très vite il a cherché à offrir des produits particuliers et à les distribuer au mieux. Avec ses associés, il a créé Dicifood pour les vendre aux particuliers, ainsi que certains produits d'autres agriculteurs vaudois dans un esprit durable et responsable. Celui qui s'est spécialisé dans la diversité produit aussi bien de la moutarde que des noisettes, des noix que des lentilles, qu'il place autant en grandes surfaces que dans pas mal d'épiceries.

Au chapitre des céréales, lui-même en cultive moins de 100 tonnes, au premier rang desquelles le quinoa blanc (avec deux collègues), suivi par le sarrasin dont il fait aussi une farine pour les crêpes. Suivent l'orge perlée, le sorgho, le millet, le maïs à polenta. Il y a ajouté désormais l'épeautre, mais a dû renoncer au boulgour, le moulin qui traitait son blé dur ayant fait faillite. « C'est bien d'avoir des productions différentes pour les consommateurs, mais c'est aussi agronomiquement intéressant. »

→ Dicifood  
Chemin du Vieux Réservoir 7  
1116 Cottens (VD)

🌐 [dicifood.ch](http://dicifood.ch)



## À la ferme et au moulin

C'est Laurent, le fils de Bernard Vulliez, qui a eu l'idée d'équiper le domaine de Vignolles d'un moulin à pierre à l'ancienne pour faire de la farine avec les céréales de son père. Ce dernier exploite un domaine de 120 hectares dans la campagne genevoise, divisé en trois activités équivalentes : la vigne dont il livre le raisin à la Cave de Genève, l'élevage de bœufs pour la viande et les grandes cultures.



La petite activité de Laurent est encore modeste mais il a développé une spécialité en multipliant lui-même une poignée de grains de blé issus de Changins, une vieille variété. Ce blé ancien intégral, le rouge de Marchissy, contient très peu de gluten et est donc idéal pour donner aux intolérants une farine qui leur convienne. C'est le fer de lance de l'activité, à côté d'une farine blanche et d'une mi-blanche tout aussi artisanales.

Les farines sont en vente directe à la ferme, et livrées à deux boulangers de la région, Arnaud Loisel, à Peney, et aux boulangeries Ruckstuhl.

→ Domaine de Vignolles  
Route de Champvigny 6  
1242 Satigny (GE)

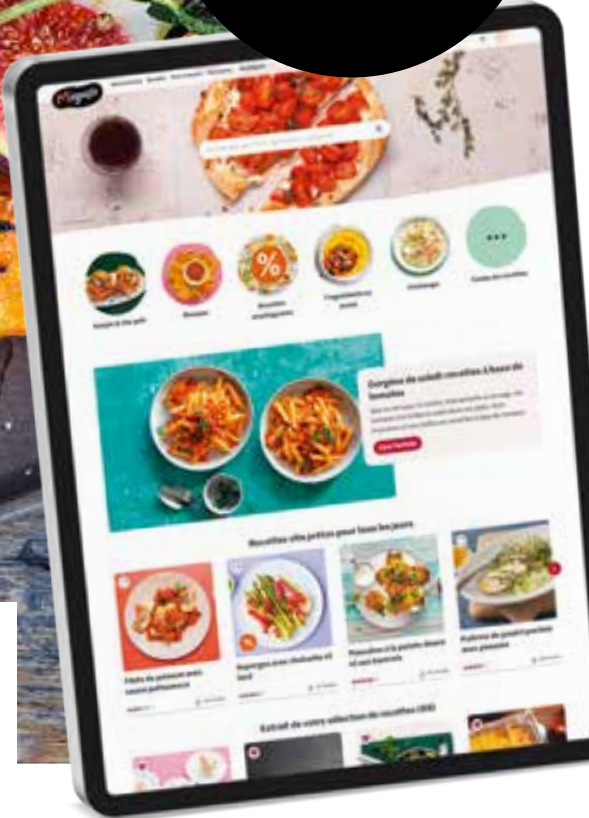
🌐 [vignolles.ch](http://vignolles.ch)





**Des recettes inspirantes  
et géniales en un clic?**

*À découvrir  
sur [migusto.ch](https://migusto.ch)*



**MIGROS**  
en fait plus pour la Suisse

## FROMAGES

# Valoriser le naturel helvète



**La tradition et la qualité restent les points forts du fromage suisse à l'étranger malgré des prix élevés. Les expériences comme la dégustation d'un Dézaley avec un Vacherin Mont-d'Or AOP font la différence.**

Ⓜ Texte, Alexandre Caldara © Photos, DR

**E**nviron 45% du lait suisse est transformé en plus de 700 spécialités fromagères différentes. Près de 40% de ces fromages sont exportés dans plus de 70 pays, majoritairement des pâtes dures et mi-dures. Le principal marché pour les fromages helvétiques reste l'Europe, avec 82% de la quantité exportée, soit 60 153 tonnes. La tradition, l'artisanat, la qualité suisse et le naturel sont plus que jamais d'actualité. Notre pays se démarque notamment grâce à ses élevages de petits troupeaux, contrairement aux productions intensives menées par exemple aux Etats-Unis ou en Hollande. Des valeurs qui se retrouvent à travers ses AOP fabriquées par des fromageries villageoises.

« Nos produits suisses jouissent d'une reconnaissance de longue date, ce qui explique une demande très forte, parfois supérieure à la

production. Le Gruyère AOP exporte plus de 40% de sa production, et l'Emmentaler AOP plus de 68%. Des performances remarquables malgré des prix élevés à l'étranger, notamment en raison de la valeur du franc et du pouvoir d'achat des pays voisins. Nous organisons de nombreuses dégustations sur nos points de vente à l'étranger pour démontrer notre valeur ajoutée », explique Monique Perrottet, responsable des projets stratégiques chez Switzerland Cheese Marketing.

Des campagnes menées conjointement avec Suisse Tourisme soulignent les valeurs portées par des produits à l'identité commune comme le chocolat, l'horlogerie ou les vins suisses. « Déguster un Dézaley avec un Vacherin Mont-d'Or AOP ou un Appenzeller avec un cidre devient une expérience inoubliable », raconte Monique Perrottet.



## Les pâtes molles et fraîches font fondre

Encore méconnues, les pâtes molles suisses peuvent prouver leurs qualités multiples et la variété de leurs goûts, de la tomme à la mozzarella. Elles se distinguent d'autres produits européens par la prépondérance de leur lait cru.

Pourquoi les pâtes molles suisses, qui représentent 18% de la consommation de ce type de fromage dans notre pays, restent-elles si méconnues ? Alors qu'elles comprennent une grande variété de fromages de vache, chèvre, brebis et se distinguent autant par des croûtes fleuries, comme la tomme Fleurette de Rougemont, que des croûtes lavées, comme le Vacherin Mont-d'Or AOP ou même de la mozzarella 100% fribourgeoise de la fromagerie Noula.

Monique Perrottet l'explique ainsi : « On doit faire connaître ces excellents produits au goût singulier, raconter leurs histoires qui valorisent l'ensemble de l'économie locale. Les essayer c'est les adopter, à 10 heures le matin, pour les quatre heures, pour l'apéritif. » Et en termes de dégustation, elle analyse ainsi une

tomme Fleurette : « C'est fondant avec des notes de fleurs, d'herbes, cela respire le foin. »

Seul handicap pour le moment, les pâtes molles ne sont pas réunies autour d'inter-professions performantes comme celle du Gruyère AOP ou du Vacherin Mont-d'Or AOP et ne parviennent pas à adopter une communication de marque. « Cela reste des produits de niche et chaque producteur prône sa propre stratégie », constate Monique Perrottet.

Mais, d'un autre côté, bon nombre de pâtes molles artisanales peuvent souligner la qualité de leur lait cru 100% suisse de vaches affouragées sans ensilage. « On ne dit pas assez que les plus grands concurrents étrangers fabriquent des fromages avec du lait venant de toute l'Europe. » Les pâtes molles peuvent aussi tableer sur les qualités sanitaires propres à la Suisse. Ainsi, le code de déontologie signé par les fromagers suisses stipule la renonciation volontaire aux additifs. « Dès lors, manger la croûte de tous les fromages est possible et la tradition de la raclette suisse peut se perpétuer », se réjouit Monique Perrottet. Des dures à cuire ses pâtes molles.

## 1000 fromages en lice

Les Swiss Cheese Awards récompensent tous les deux ans les meilleures spécialités fromagères suisses. Leur treizième édition se déroulera en deux parties, avec comme nouveauté une présélection à Berne le 20 septembre 2024 – à laquelle plus de 1000 fromages participeront – et une finale à Lugano le 4 octobre. Cela permettra de distinguer 32 nominés dans autant de catégories, pour ensuite proclamer les trois champions suisses, du 4 au 6 octobre, à Lugano. Le jury est constitué de plus de 150 professionnels du secteur fromager et de la restauration, ainsi que de journalistes.




## Des chalets en bois au bord du lac

Cheese-festival accueille et organise le festival du fromage, pendant les Swiss Cheese Awards, à Lugano directement sur la promenade du bord du lac, spécialement fermée à la circulation pour l'occasion. Les Swiss Cheese Awards seront organisés conjointement avec le Marché d'automne, qui attire depuis des années plus de 50 000 personnes dans le centre-ville. Des chalets en bois seront installés pour la vente, ce qui rendra l'atmosphère intrigante. Produits de la fromagerie du village ou de l'alpage, les visiteurs pourront déguster des fromages tessinois et des fromages d'autres producteurs suisses.



## L'apéro sur un plateau

Le concours du plateau de fromages constitue une catégorie à part entière aux Swiss Cheese Awards. Déjà présenté en 2022 en Valais, il permet à 15 candidats de démontrer leur savoir-faire. Le concours se déroulera le 4 octobre. Les critères pour les départager comprennent notamment les variétés de textures, la présentation des fromages, le respect de leur identification et la maîtrise de l'hygiène. Monique Perrottet note que, depuis la crise sanitaire, le plateau de fromages à l'apéritif est de plus en plus apprécié.

 [swisscheesemarketing.ch](https://www.swisscheesemarketing.ch)



# PATRIMOINE

*Vous êtes la Loterie Romande*



**JOUER, C'EST AUSSI SOUTENIR.  
GRÂCE À VOUS, LA LOTERIE ROMANDE DISTRIBUE CHAQUE ANNÉE  
100% DE SES BÉNÉFICES À L'ACTION SOCIALE, AU SPORT,  
À LA CULTURE ET À L'ENVIRONNEMENT.**



Retrouvez tous les bénéficiaires

AOP-IGP

# La force pure de l'origine




Trois produits AOP sur une assiette : du Boutefas, du Sbrinz  
et du Pain de seigle valaisan.

Texte, Paul Imhof © Photos, DR

C'est le souci d'exclusivité de leur assiette valaisanne qui a poussé les cafetiers et restaurateurs du Vieux Pays à définir précisément de quels produits elle doit être composée. Personne ne doit la copier, même si elle est en fait elle-même basée sur une inspiration. Le modèle était l'assiette anglaise, avec diverses viandes froides, dont le roastbeef, qui s'est rapidement hissée au sommet de la restauration hôtelière aux débuts du tourisme.

De telles assiettes, appelées assez banalement « kalte Plättli » (assiettes froides) en Suisse alémanique, sont composées dans tout le pays, car on trouve partout du fromage et de la viande, du rôti froid à la saucisse. Là où il n'y a pas de spécialité régionale, on les appelle simplement « assiettes de charcuterie » (Aufschnittteller). Là où il y a des spécialités régionales, voire locales, on associe volontiers des produits caractéristiques, par exemple une assiette du Valposchiavo avec du furmagin da cion et de la slinziga ou, au Tessin, un affettato misto avec de la mortadella di fegato, des formaggelle et du salame d'asino, du salami à la viande d'âne.

Les trois produits AOP que nous présentons ici forment un éventail particulièrement exquis, composé de produits qui, grâce à des arômes et des formes marqués, occupent depuis longtemps une place de choix dans leurs régions : le Pain de seigle valaisan, le Sbrinz et le Boutefas.

 [aop-igp.ch](http://aop-igp.ch)

## AOP et IGP : quelle différence ?

**AOP** : Appellation d'origine protégée

L'appellation AOP désigne des produits dont toutes les étapes de production ont été réalisées selon une méthode et un savoir-faire reconnus dans une zone géographique délimitée. Ils doivent leurs caractéristiques typiques aux facteurs humains et naturels de leur région d'origine.

**IGP** : Indication géographique protégée

L'IGP distingue les produits dont au minimum une étape du processus de production, généralement la transformation, a eu lieu dans l'aire géographique délimitée.

## Sbrinz AOP

Ce dur morceau provenant de Suisse centrale a une signification iconique pour le pays du fromage qu'est la Suisse. Cela tient à son goût et à son originalité, comparable à celle du Gruyère AOP, du Vacherin Mont-d'Or AOP ou du Formaggio d'alpe ticinese DOP au lait de vache et de chèvre.

Son histoire est elle aussi emblématique, car le Sbrinz est probablement le premier fromage de Suisse que l'on a pu transporter sur de longues distances. Pour franchir un ou deux cols alpins sans dommage, les meules, chargées sur des mulets, devaient être bien compactes.

Le Sbrinz AOP est produit dans les cantons de Lucerne, Schwyz, Unterwald et Zoug. Il est fabriqué à partir de lait cru dans des fromageries d'alpage et de village. Selon le cahier des charges, il doit rester « au moins 15 jours » dans un bain de sel. Rien d'étonnant à ce que ce fromage se développe en un bloc robuste, puis de plus en plus friable en s'affinant.



Le Sbrinz AOP doit être affiné pendant 18 mois au minimum. Celles et ceux qui attendent plus longtemps auront un plaisir accru. À partir de trois ans, voire huit ans et plus, ce fromage à pâte extra-dure récompense leur patience par une saveur fruitée, soulignée par des arômes de chicorée torréfiée, avec une note légèrement âpre et épicée en finale. Sur un plateau de Boutefas AOP froid et de Pain de seigle valaisan AOP, le Sbrinz AOP s'accommode idéalement sous forme de morceaux brisés.

🌐 [sbrinz.ch](http://sbrinz.ch)



## Boutefas AOP

Les saucisses crues à maturation interrompue telles que le Saucisson vaudois IGP ou le Boutefas AOP sont des produits saisonniers classiques. Si de nos jours, grâce aux installations frigorifiques, les températures extérieures ne sont plus déterminantes, les saucisses sont restées des délicatesses de la saison froide, car les traditions, bien ancrées comme elles le sont, résistent aux avancées technologiques.



Pour les Boutefas AOP, les règles sont plus rigoureuses que pour les saucissons. Cela illustre une difficulté typiquement suisse : si l'on s'en tient strictement à l'origine locale, la demande dépasse l'offre. Alors que pour les saucissons, on utilise de la viande de porc provenant de toute la Suisse, pour les Boutefas, on n'abat que des animaux des races Porc noble suisse et Landrace suisse, qui ont été élevés dans les cantons de Vaud et de Fribourg (mais pas dans le district de la Singine).

Assaisonnée de sel de table et de sel nitrité, de poivre, d'ail et de coriandre, de lie de vin et de vin blanc de la même zone géographique, la masse composée de 65% de viande et de 35% de lard est finement mélangée, embossée dans du boyau naturel de porc et enfin fumée à froid.

Une telle saucisse réchauffe l'âme. S'il subsiste des restes, on peut les utiliser comme farce entre deux tranches de pain ou sur une assiette froide.

🌐 [boutefasaop.ch](http://boutefasaop.ch)



## Pain de seigle valaisan AOP

Sur l'assiette valaisanne, les stars incontestées sont la Viande séchée du Valais IGP, le Lard sec du Valais IGP et le Jambon cru du Valais IGP, sans oublier le Raclette du Valais AOP et quelques tranches de saucisse sèche valaisanne. Le Pain de seigle valaisan AOP constitue le lien indispensable entre toutes ces spécialités traditionnelles. Coupé en fines tranches, tartiné de beurre et saupoudré d'un peu de cresson ou de ciboulette, et surmonté d'un soupçon de Viande séchée du Valais IGP, c'est un pur délice au levain, qui n'a rien de commun avec du pain fabriqué dans une boulangerie industrielle.

Le terrain pauvre sur lequel pousse le seigle semble combler le manque de nutriments avec une force qui donne au grain son goût épicé. Le seigle a des racines profondes, même à plus de 2000 mètres d'altitude, et peut résister à six mois d'hiver passés sous une épaisse couche de neige.

Le Pain de seigle valaisan n'est pas le seul en Suisse, mais il est de loin le plus connu et donc celui qui est produit en plus grande quantité. C'est certainement l'une des raisons pour lesquelles les boulangers valaisans ont fait protéger leur trésor par une AOP en 2002. Dans l'inventaire du patrimoine culinaire suisse, on trouve, outre le Pain de seigle valaisan AOP, le Sensler Rua-Brot (pain « Rûa » singinois), le paun sejel dans le Val Müstair, la brasciadèla dans le Valposchiavo ou la fascia tessinoise.

🌐 [painedeseiglevalaisan.ch](http://painedeseiglevalaisan.ch)

# L'orfèvre suisse du thé



Créées par l'épicurien Jürg Stäubli, sous l'égide de Swiss Fair Trade AG, basée à Ecublens (VD), les marques Chanoyu et Teabo proposent des breuvages non seulement exceptionnels, mais aussi durables.

⌚ Texte, Manuella Magnin © Photos, Sedrik Nemeth

**D**ans l'univers du thé, il y a à boire et à manger. Des signatures haut de gamme, principalement parisiennes, ou du tout-venant en sachets sans grand intérêt, propriété de grands groupes internationaux. Il manquait une référence helvétique qui puisse s'adresser autant à une clientèle de connaisseurs exigeants qu'aux amateurs qui se délectent de ce breuvage au quotidien et privilégient le goût et la qualité aux produits de masse. Une référence porteuse de valeurs fortes, ancrées dans la durabilité.

Cette lacune est désormais comblée avec les marques Chanoyu et Teabo, lancées par Swiss Fair Trade AG en 2019, à l'initiative de Jürg Stäubli, homme d'affaires bien connu, et épicurien de haut vol. Passionné de goût, l'entrepreneur demeurerait bien souvent sur sa faim à l'heure du thé. Aujourd'hui, Jürg

Stäubli est particulièrement heureux que sa fille Sarah ait rejoint la société avec la fonction de Marketing Manager. Il est prévu qu'elle reprendra un jour les rênes des activités de Swiss Fair Trade SA.

## **La philosophie du meilleur**

Pour remédier à l'absence d'acteurs locaux de qualité sur le marché suisse du thé, Jürg Stäubli a déniché la perle rare. Valérie Peyre, Tea Master, s'est en effet forgé une belle réputation dans cet univers de gourmets. Elle peut se targuer de 20 ans d'expérience dans le monde fascinant du thé. C'est elle qui sélectionne les meilleurs thés au monde, crée les gammes et assemblages des deux marques.

Chanoyu doit son nom à la traditionnelle cérémonie du thé au Japon. S'inspirant des principes de ce rituel ancestral, elle invite à



cultiver l'harmonie, le respect, la pureté et la sérénité au quotidien, avec sa large gamme de thés qui évolue en fonction des saisons.

« Pour Chanoyu, nous travaillons exclusivement avec des terroirs d'altitude de Chine, du Sri Lanka, d'Inde, du Japon et de Taïwan, là où les nuits sont fraîches et humides, et les journées sèches et chaudes, afin d'obtenir les meilleurs profils organoleptiques », confie la Tea Master qui retient uniquement les bourgeons et premières feuilles des théiers, car c'est avec ces jeunes pousses à l'aspect velouté que l'on obtient les plus gourmandes infusions.

Pour Teabo, les théiers proviennent également de petites plantations familiales, propriétés de producteurs qui répondent à un cahier des charges très strict, en matière



d'éthique, de respect de l'environnement et du bien-être des travailleurs. « Nos thés Teabo sont tous bio, de même que nos tisanes à base de plantes du Valais. Pour Chanoyu, ils sont à 90% bio. De l'origine au conditionnement pour nos clients, nous sommes très attachés à la pureté et à la durabilité », ajoute Valérie.

### **Traçabilité et pureté**

La traçabilité des thés est garantie par un organisme qui contrôle et certifie l'origine des produits agricoles importés en Europe. Les ingrédients (fruits, fleurs et plantes) qui entrent dans la composition de certains assemblages, sont 100% naturels, sans arômes artificiels.

Le packaging est bien évidemment écoresponsable. Recyclables et compostables pour les sachets, en matériaux durables pour les boîtes, qu'il s'agisse de l'inox pour préserver les saveurs du thé, ou du carton pour les coffrets. Les boîtes en métal sont décorées à l'impression numérique qui utilise des encres sans solvant.

C'est l'atelier protégé de la Fondation Polyval qui s'occupe du conditionnement des sachets et coffrets. Un partenariat porteur de valeurs humanistes, qui renforce aussi l'ancrage local de Chanoyu.

### **Deux marques de référence pour les professionnels**

À l'écoute des attentes de l'hôtellerie-restauration, Valérie Peyre met ses compétences au service du secteur HORECA, de plus en plus demandeur de véritables concepts autour de cette boisson aux mille secrets. Un des volets importants de son travail consiste à aider les professionnels à repenser le thé de façon différente, en créant notamment des accords mets-thés, ou des cartes de thés, adaptées à différents univers. Les propositions ne sont en effet pas les mêmes pour un SPA, des chambres ou un restaurant gastronomique.

Pour soutenir les sommeliers, Valérie dispense des formations, explique les terroirs, la teneur en polyphénols, l'astringence de

chacun de ses breuvages selon un vocabulaire très proche de l'univers du vin. De belles adresses lui font confiance, à l'instar de la Réserve à Bellevue, des Bergues à Genève, des établissements de Philippe Chevrier au bout du lac, de l'Hôtel de Ville à Crissier, du Valrose à Rougemont, du Royalp à Villars, des Six Senses à Crans-Montana, ou encore de la maison Décotterd à Glion, pour n'en citer que quelques-unes.

Chanoyu est aussi partenaire du Bocuse d'Or Team Switzerland, des Grandes Tables de Suisse, de la Semaine du Goût et de l'École hôtelière de Lausanne.

Les thés de la gamme Teabo sont très présents dans l'hôtellerie 3 et 4 étoiles, dans les auberges, les tea-rooms, les clubs de sport. Ils sont aussi servis dans les restaurants de Migros gastronomie sur Genève. Bref, chez tous ceux qui souhaitent privilégier une marque helvétique, locale, bio et de qualité.

Pour les particuliers, tous les thés Teabo peuvent être commandés en ligne. Ceux de Chanoyu sont aussi disponibles en quelques clics :

- 🌐 [chanoyu-tea.ch](http://chanoyu-tea.ch)
- 🌐 [teabo.ch](http://teabo.ch)

### **De sublimes coffrets**

Ils ont pour noms Namasté, Explore, Japon, Swiss, Grands crus, Winter tea, Summer Vibes et Summer time. Ces coffrets sont des cadeaux à s'offrir ou à offrir pour un voyage gourmand dans l'univers du thé. Les amateurs de cigares ne sont pas en reste. Un coffret spécial leur est dédié. Il contient bien sûr du thé, mais aussi des cigares. Chaque volute de fumée s'apprécie avec une gorgée d'infusion spécialement conçue pour une alliance parfaite.

BIO VAUD

# 30 ans à construire le monde autrement



L'association Bio Vaud souffle ses trente bougies  
en 2024. Malgré les évolutions de la société,  
les pionniers et les paysans bio d'aujourd'hui partagent  
toujours les mêmes idéaux.

⌘ Texte, Réane Ahmad © Photo, Charlotte Aeb

« Ce qui me touche particulièrement, c'est que nous sommes les mêmes hommes, les mêmes femmes qu'il y a trente ans », constate avec émotion le nouveau président de Bio Vaud Gérald Huber, à l'heure de la rétrospective. Dans un monde qui a vu les paysans bio passer du statut « d'hurluberlus » à celui de professionnels reconnus, plusieurs fils rouges solides unissent les générations : la préservation de la vie du sol et de la biodiversité, le refus des produits chimiques, la résilience ou encore la modernité. « Au sein de Bio Vaud, nous vivons les mêmes enjeux dans notre travail auprès de Bio Suisse, auprès du canton. Nous cherchons à agir plutôt qu'à subir, à construire le monde autrement. »

Au début des années 90, une poignée de « Welschs » représentent la Suisse romande

auprès du mouvement bio national. François-Philippe Devenoge, président fondateur de Bio Vaud, se remémore : « Nous n'avions droit qu'à trois voix via ProGana. Nous avons donc eu l'idée de créer des associations cantonales pour multiplier les voix, puis nous avons obtenu des traductions en français ». Aujourd'hui, Bio Vaud représente la sixième force parmi les organisations membres de Bio Suisse avec 5% des délégués, servant de locomotive pour la Romandie.

## **Dialogue avec les membres et le public**

En près de trente ans, la surface des terres consacrées à l'agriculture bio dans le canton de Vaud est passée de 767 hectares en 1996 à 11 900 hectares en 2020, progressant de 0,7% à 11% de la surface agricole utile. Ces dix dernières années, les membres de Bio Vaud ont doublé, dépassant les 400 fermes.



Une évolution réjouissante qui entraîne une professionnalisation de la structure, avec la création d'un bureau pour épauler le comité. « Nous gardons la volonté de fonctionnement en mains paysannes », précise Gérald Huber. L'un des points forts de l'organisation, c'est aussi de rester à l'écoute de la base, avec la mise sur pied de comités ouverts, d'événements ou de débats. Les personnes ou magasins hors agriculture peuvent également s'engager auprès de BioConsommActeurs.

Dès le départ, la volonté d'aller à la rencontre de la population a existé grâce à la foire Agrobiorama lors de Mednat Expo à Lausanne. Depuis 2016, l'événement annuel bio a pris une plus grande ampleur au printemps à Moudon. Gérald Huber s'en réjouit : « BioAgri et BioVino servent de colonne vertébrale à l'année et de belle vitrine auprès du public. Nous encourageons également la profession à s'engager ». La signature en 2023 d'une convention avec l'État de Vaud renforce encore la reconnaissance de l'agriculture biologique et le rôle de Bio Vaud comme organisation de référence. L'association coordonne trente-trois projets pour dynamiser la promotion, la recherche et le développement du bio dans le canton.

🌐 [biovaud.ch](http://biovaud.ch)

🌐 [bioconsommacteurs.ch](http://bioconsommacteurs.ch)

## Dates clés

### 1981

Fondation de l'Association des groupements de producteurs biologiques suisses (AGPBS), qui deviendra Bio Suisse en 1997. Inscription de la marque Bourgeon.

### 1992

Reconnaissance de l'agriculture biologique par la Confédération.

### 1994

Création de Bio Vaud, qui compte 19 membres, et premier marché bio Agrobiorama à Lausanne.

### 1998

Entrée en vigueur de l'Ordonnance sur l'agriculture biologique et publication du premier « Guide des producteurs bio vaudois ». Création de bio.inspecta, société de contrôle et certification indépendante.

### 2016

Première édition de la foire agricole BioAgri et du salon du vin BioVino à Moudon.

### 2023

Signature d'une convention entre Bio Vaud et l'État de Vaud en faveur de l'agriculture biologique (environ 800'000 francs par an sur cinq ans).

### 2024

Célébration des 30 ans de Bio Vaud, qui regroupe 414 membres.

DEMETER

# Dans le cycle de l'arc-en-ciel



**Aussi haute en couleur et variée qu'un arc-en-ciel,  
voici la ferme de Christine et Cédric Chezeaux.  
Ils gèrent leur ferme Arc-en-Ciel à Juriens dans le canton  
de Vaud selon les principes de la biodynamie.**

Ⓜ Texte et photo, Patrick Schellenberg

« Parle avec eux, tu dois leur expliquer de quoi il s'agit »! Voici le mot d'ordre que Cédric Chezeaux adresse à sa fille Isaline. La gymnasienne s'exerce avec les chèvres en vue de l'inalpe qui s'annonce. Facilement effrayés, les animaux doivent apprendre à se déplacer en groupe. Malgré leur grande curiosité, ils doivent apprendre qu'il vaut mieux se tenir à distance des clôtures électriques.

Cédric Chezeaux parle tout naturellement à ses animaux. « Il est important que je communique en toute franchise avec mes bêtes. Quand une vache doit aller à l'abattoir, j'en discute avec elle plusieurs jours avant. Je lui explique comment tout va se dérouler. Ceci apaise l'animal. »

## **Diversité haute en couleur**

L'agriculteur gère avec sa famille la ferme Arc-en-Ciel, à 800 mètres d'altitude, au pied

du Jura. L'arc-en-ciel, qui a donné son nom à la ferme, symbolise la diversité haute en couleur des branches d'exploitation. Cette diversité est également vécue sur le plan interpersonnel. La ferme repose sur une collaboration étroite entre différents individus qui apportent tous leurs talents.

La ferme compte des vaches mères, des chèvres, des ovins, des porcins et des poules. Sur une trentaine d'hectares, Cédric Chezeaux cultive différentes variétés de céréales modernes et anciennes qu'il transforme en farine directement sur place.

## **Plus qu'une ferme**

Le terme de ferme est un euphémisme. La ferme Arc-en-Ciel est aussi un moulin à grains, une fromagerie, un magasin de village et la maison d'une grande famille. Christine et Cédric Chezeaux ont six enfants, dont deux travaillent également dans l'agriculture.

Nicola, le père retraité de Cédric, s'occupe du moulin à grains. Christine travaille également au jardin d'enfants Waldorf dans la commune de Crissier, proche de son domicile.

Pendant que Cédric transforme le lait de ses chèvres dans la fromagerie de la ferme, son père Nicola surveille juste à côté les trois moulins à grains. Son fils Samuel répand le

compost inoculé avec des préparations biodynamiques sur le grand pâturage. Sa fille Isaline prend soin des chèvres en veillant à ce que tout se passe au mieux. Et le collaborateur Fernando remplace deux prises défectueuses.

Dans le moulin à grains, Nicola Chezeaux transforme en farine différentes variétés modernes et anciennes de froment, d'épeautre, d'amidonner, d'engrain, de seigle et de sarrasin, soit au total environ 100 tonnes par an. Trois moulins spéciaux, à la meule de pierre, broient le grain avec une extrême douceur grâce à une technique ingénieuse. Le germe et les enzymes des céréales sont conservés dans la farine. Il en résulte des farines exceptionnelles sur le plan du goût et de la physiologie nutritionnelle, très appréciées par les boulangeries spécialisées de la région.

#### Un cycle fermé

Dans la fromagerie, Cédric verse le petit-lait dans des boilles à lait. Lorsqu'il arrive peu après chez ses porcins, l'excitation est à son comble. Les animaux se réjouissent de ce précieux sous-produit dérivé de la production du fromage. Cédric explique : « Notre ferme fonctionne comme un grand cycle fermé. Les résidus de la fabrication du fromage et de la farine servent à nourrir les animaux. Ceux-ci dorment sur la paille issue de la céréaliculture. Et leur fumier, à son tour, assure la fertilité de nos sols ».

🌐 [fermearcenciel.ch](http://fermearcenciel.ch)



#### 100 ans d'innovation

L'agriculture biodynamique fête en 2024 son siècle d'existence. Demeter rime avec une agriculture en parfaite harmonie avec la nature.

L'histoire florissante du plus ancien label pour les produits biologiques a débuté en 1924 à Koberwitz, dans l'actuelle Pologne. Dans un domaine rural, Rudolf Steiner a donné un cycle de

conférences, fondant ainsi les bases de l'agriculture biodynamique, dont les produits sont commercialisés sous la marque Demeter.

Depuis, le mouvement n'a cessé de s'accroître. Rien

qu'au cours des dix dernières années, la superficie cultivée en biodynamie a augmenté de 57% dans le monde. Plus de 7000 agriculteurs-trices cultivaient une surface totale de 255 000 hectares en 2022.



# Céréales, la grande histoire de l'humanité



D'un millénaire et d'un continent à l'autre, elles sont le témoin de l'évolution de nos modes d'alimentation et du fabuleux talent des cultivateurs qui nous nourrissent.

Ⓜ Texte, Manuella Magnin © Illustrations, Dora Formica

**P**ain, semoule, muesli, pâtes, biscuits, potée d'orge, polenta, riz sauté, risotto ou encore paëlla... Tous ces mets dont nous nous délectons au quotidien ne figureraient sans doute pas sur nos tables sans le talent fou des cultivateurs qui nous nourrissent depuis des millénaires.

L'importance des céréales pour la survie de l'humanité est d'ailleurs attestée par des divinités, telles Cérès et Déméter. Mais avant d'ériger des statues, il a fallu apprendre à maîtriser la nature d'un bout à l'autre de la planète. Petit tour d'horizon.

## **Blé, maïs, riz, orge ...**

Il y a quelque 10 000 ans, au Moyen-Orient, l'homme cultive les premières céréales issues de croisements spontanés entre des

graminées sauvages, parmi lesquelles l'engrain et l'amidonnier. Un nouveau croisement spontané entre l'amidonnier et une graminée sauvage donne le jour à une nouvelle espèce, à l'origine du blé tendre. Parallèlement, l'amidonnier donnera le blé dur.

L'histoire du maïs commence, elle, il y a 9000 ans, dans une haute vallée du Mexique. Le maïs va acquérir une place centrale dans l'alimentation des peuples de l'Amérique centrale et des Andes. Découvert par les Européens pour la première fois en 1492, il est ramené par Christophe Colomb en Europe et sa culture commence au début du XVI<sup>e</sup> siècle dans la péninsule ibérique. D'autres explorateurs suivront à l'instar de Magellan et Jacques Cartier.

Les plus anciennes traces de culture du riz remontent à environ 5000 ans avant J.-C. en Chine centrale. Cette culture se répand vers le sud de l'Inde, en Corée, au Japon, en Indonésie et en Thaïlande. Elle se déplace ensuite vers l'Ouest, atteint la Grèce grâce à Alexandre le Grand. Les Arabes l'introduisent en Égypte et les Maures en Afrique du Nord, puis en Espagne vers le XI<sup>e</sup> siècle d'où il s'étend en Italie. Les Turcs, quant à eux, font pénétrer le riz dans la plus grande partie de l'Europe du Sud-Est.

L'orge est aussi l'une des premières céréales cultivées par l'homme. Sa domestication remonterait à plus de 10 000 ans en Mésopotamie. L'orge a acquis très tôt une valeur monétaire au royaume de Sumer, devenant ainsi la première monnaie de l'histoire. L'histoire des différentes cultures de céréales à travers le monde imprime notre quotidien. Elles sont à l'origine de la sédentarisation et du commerce, de la diversité alimentaire. Il en existe de nombreuses variétés à découvrir ou redécouvrir.

### Le seigle

Originaire d'Europe centrale, il doit sa popularité aux zones où le blé ne poussait pas, comme dans les vallées alpines.

Pour confectionner du pain. Peut s'apprêter en risotto après trempage. Les grains entrent également dans la fabrication de boissons alcoolisées comme le whisky ou la bière.

### L'avoine

Originaire d'Asie et du Proche-Orient. Très présente dans les pays nordiques depuis 2000 ans.

Parfaite en porridge, muesli, pour confectionner des sablés ou encore des barres de céréales maison. L'avoine nue peut s'apprêter comme du riz.

### Le blé tendre

Cultivé dès le Néolithique au Moyen-Orient, le blé tendre est la première céréale apprivoisée et consommée par l'Homme. La culture du blé tendre s'est étendue rapidement en Asie centrale et en Afrique jusqu'à atteindre l'Europe.

La farine de blé est présente dans tous les produits de boulangerie. Elle sert également à la confection de certaines pâtes fraîches aux œufs, ou encore des gnocchis.

### L'amidonnier

Type de blé très ancien cultivé depuis 10 000 ans. Très peu exigeant, il s'épanouit même sur des sols difficiles.

Sa saveur très aromatique convient particulièrement à la fabrication de pains spéciaux ou de bière. Peut être cuisiné en risotto.

### L'épeautre

Les plus anciennes traces d'épeautre dateraient de 9000 ans avant J.-C.

Consommé sous forme de grains à cuire (risotto) ou alors en farine dans de multiples recettes, comme des pains, des sablés, des crumbles.

### Le blé dur

Il est apparu vers 5000 avant J.-C. dans le Croissant fertile. Sa nature rustique a fait des régions méditerranéennes sa zone de culture de prédilection.

Très utilisé pour la confection de pâtes alimentaires. Les différents calibres de semoule permettent d'obtenir des préparations telles que le boughour, le blé concassé et le couscous.



Le blé tendre

Épeautre

Avoine

Seigle

Petit épeautre

Amidonnier

Le blé dur

## Sans gluten

### Le maïs

Les épis de maïs ont conquis l'Europe grâce aux grands explorateurs de la fin du XV<sup>e</sup> siècle.

Le maïs se distingue des autres grains de céréales par sa taille plus importante. Il peut être de différentes teintes, allant du brun au jaune en passant par le rouge, le violet et même le noir.

Se consomme en salade ou grillé au barbecue. La semoule de maïs sert à apprêter la polenta. La farine entre dans la recette de certains pains.

### Le quinoa

Surnommé le riz des Incas, le quinoa est une pseudo-céréale qui provient des plateaux de Bolivie et du Pérou où ses premières traces datent d'il y a plus de 5000 ans. Les conquistadors espagnols n'ont pas ramené le quinoa en Europe, car il n'était pas panifiable.

Très à la mode depuis quelques années, il se cuisine de nombreuses façons, comme du riz, en salade ou encore en soupe.

### Le sorgho

L'origine géographique du sorgho correspond à la région de l'Afrique de l'Est, du Sahara à l'Éthiopie.

Le sorgho se cuisine de la même manière que le riz. Il se marie avec de nombreuses recettes salées et sucrées.

### Le millet

Céréale rustique, répandue en Afrique et en Asie. S'adapte à la sécheresse et aux sols pauvres.

Le millet peut être cuisiné à la façon d'un risotto. Sans gluten, il n'est pas panifiable.

### Le riz

Originnaire d'Asie, la culture du riz s'est étendue à l'Europe, à l'Amérique et à l'Afrique du Sud. On compte plus de 8000 variétés de riz dans le monde.

Principalement consommé en grains cuits à l'eau, à la vapeur, en risotto, en paëlla, ou encore en biryani chez les Indiens.

### L'amarante

L'amarante fait partie des pseudo-céréales. Pendant des siècles, elle a été l'alimentation principale des Aztèques, Incas et Mayas.

La graine se consomme cuite et se cuisine dans des plats en mélange avec des pâtes, de la semoule, du riz... Elle peut être ajoutée à des sauces ou des smoothies pour apporter de l'épaisseur.

### Le sarrasin

Originnaire du nord de la Chine, le sarrasin a migré progressivement vers l'Ouest au rythme des déplacements des populations.

La farine de sarrasin est utilisée dans de nombreuses recettes, sucrées ou salées, notamment pour les crêpes. Les graines se cuisinent comme du riz.

### Le petit épeautre

Cultivé initialement dans la zone géographique du Croissant fertile, il s'est répandu ensuite en Europe.

Se consomme cuit en grains. La farine permet de confectionner du pain ou encore des sablés.

### L'orge

L'orge fait partie des premières céréales cultivées. L'orge mondé garde son germe et une partie du son, alors que l'orge perlé est un grain nu et poli.

Se cuisine comme du riz. Délicieux sous forme de soupe crémeuse.



# Crespelle au fromage

Texte, Manuella Magnin  
Illustrations, Dora Formica

Dans le Valposchiavo, la farine de sarrasin est l'élément principal de plats typiques tels que les pizzoccheri et les crespelle, des crêpes gratinées savoureuses à souhait.

Au cours des siècles passés, le sarrasin était en effet cultivé et consommé dans la région par nécessité, cette pseudo-céréale présentant l'avantage de résister au froid. Depuis quelques années, des agriculteurs se consacrent à la redécouverte du sarrasin avec d'excellents résultats.

On passe en cuisine. Plutôt que d'apprêter une galette bretonne, on confectionne un ravigotant gratin de crespelle.

À vos spatules !



- ① Mélanger les ingrédients de la pâte à crespelle. Laisser reposer la pâte à couvert pendant 30 minutes.



② Pour 4 personnes

⌚ env. 45 min

## Pâte à crespelle

200 g de farine de sarrasin  
100 g de farine blanche  
5 dl de lait  
4 œufs  
100 g de beurre fondu  
1 c. à c. de sel

## Béchamel

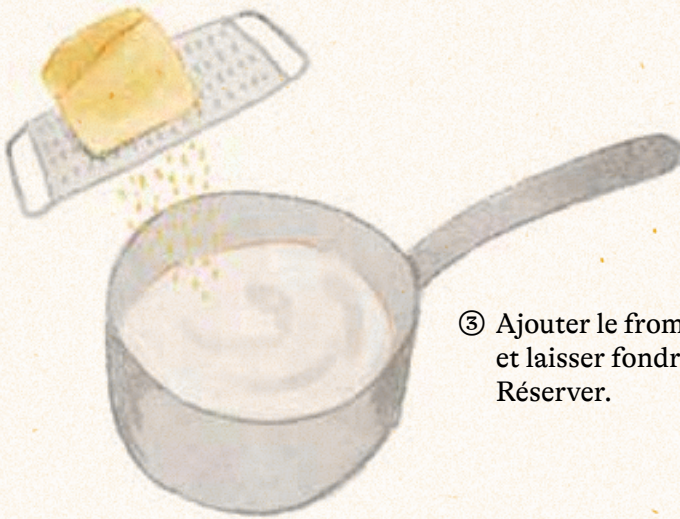
80 g de beurre  
100 g de farine blanche  
6 dl de lait  
+ Noix de muscade  
+ Poivre blanc, sel  
200 g de fromage râpé de votre choix

## Dressage

Beurre fondu  
Romarin



- ② Préparer la béchamel. Faire fondre le beurre dans une casserole. Ajouter la farine blanche sans qu'elle brunisse. Intégrer le lait et remuer jusqu'à épaississement. Assaisonner avec de la muscade, du poivre blanc et du sel. Retirer du feu.

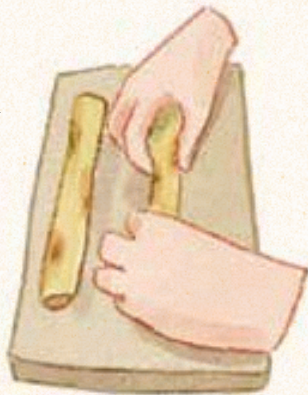


③ Ajouter le fromage et laisser fondre. Réserver.



④ Cuire les crêpes une à une dans une poêle beurrée.

⑤ Napper chaque crêpe de béchamel et rouler.



⑥ Couper chaque crêpe en 4 tronçons d'environ 5 cm.



⑦ Préchauffer le four à 200°C. Disposer les tronçons de crêpes à la verticale dans un plat à four beurré et cuire pendant 15 à 20 minutes.

⑧ Dresser les crêpes sur 4 assiettes. Assaisonner de beurre fondu et décorer avec quelques brindilles de romarin.



# Le PurEpeautre est aussi une céréale de montagne



Dans un canton aussi montagneux que les Grisons, les deux variétés de PurEpeautre que sont l'Ostro et l'Oberkulmer Rotkorn trouvent d'excellentes conditions pour prospérer.

⌚ Texte, Paul Imhof © Photos, DR

« Sans graminées, il n'y aurait pas de céréales », écrit le biologiste Peer Schilperoord dans son livre *Sieben Getreide* (Sept céréales) : ni d'épeautre, ni de blé, de maïs, de riz, d'avoine, de seigle, de millet ou d'orge. Nos ancêtres auraient découvert que les grains d'herbe étaient nourrissants ; ils ont appris à les broyer sur des pierres et à augmenter leur taille en sélectionnant les graminées correspondantes. C'est ainsi que les premières opérations ont été rationalisées et que des espèces d'herbes sélectionnées ont été développées pour devenir des variétés de céréales.

Mais ce ne fut pas partout le cas. « L'Europe occidentale était trop fertile pour l'apparition des céréales », explique Schilperoord, qui a donné à la coopérative grisonne Gran Alpin l'idée d'en faire un centre de compétences pour les céréales de montagne et l'a

longtemps dirigé. D'après lui, le but de la plante est sa survie, et sa stratégie s'oriente en fonction des conditions existantes. Dans une région comme le Croissant fertile, qui s'étend entre le Sinaï et le golfe Persique, entre le sud de l'Anatolie et le désert syrien, les plantes doivent s'accommoder de longues périodes de sécheresse. « Dans un tel environnement, où la période de croissance est limitée, les plantes à gros grains sont plus indépendantes des conditions ambiantes. Elles se sont constitué une réserve de nutriments. »

L'exemple parfait d'une telle évolution est le blé panifiable, qui a été introduit en Europe et s'est croisé avec l'amidonnier, lui aussi originaire du Proche-Orient. Il en est résulté de l'épeautre, dans lequel les caractéristiques de l'amidonnier prédominent. La nouvelle céréale, répandue en Suisse à partir de 2300



av. J.-C., a connu un certain succès et a été remplacée par de nouvelles variétés de blé au cours du siècle dernier. Des croisements avec du blé moderne, réalisés dès les années 1970, ont donné naissance à des variétés d'épeautre plus faciles à cultiver et plus productives, mais moins sapides.

Dans les années 1990, les chemins de l'épeautre se sont séparés. Les anciennes variétés Ostro et Oberkulmer Rotkorn (le « grain rouge d'Oberkulm ») sont depuis lors gérées et accompagnées par la CI Epeautre sous le terme PurEpeautre. Grâce à leur arôme épicé et à leur digestibilité, ces deux céréales originelles regagnent du terrain. Elles ne sont toutefois pas devenues un produit de masse, mais sont restées un grain noble (longtemps appelé ainsi), qui convient parfaitement aux montagnes et peut être cultivé sur des sols moyennement lourds à

lourds dans un environnement rude jusqu'à environ 1400 mètres d'altitude. Chez Gran Alpin, le PurEpeautre est certifié depuis 2023.

#### **Le PurEpeautre dans la vallée du Rhin postérieur**

À Pignia im Schams, dans la partie centrale de la vallée du Rhin postérieur, Gian Demarmels cultive du PurEpeautre depuis quatre ans à plus de 1000 mètres d'altitude. Son activité principale est l'élevage laitier et le bétail d'engraissement, les céréales ne constituant qu'un revenu secondaire d'environ 5%. Jusqu'à présent, Demarmels cultivait de l'orge sur 1,5 hectare de terres arables, et maintenant il est passé au PurEpeautre. « Ma femme tolère mieux le PurEpeautre que le blé », nous confie l'agriculteur. Comme autre raison de ce changement, il cite le meilleur potentiel du PurEpeautre, moins sensible :



« Au printemps, les jeunes plants couvrent bien le sol, ce qui le protège du dessèchement. » Cela devient problématique lorsque la couverture neigeuse persiste plus de 110 à 120 jours et que les plants ne reçoivent pas de lumière.

En ce qui concerne la rotation des cultures, Demarmels sème la variété Ostro après la phase de récupération de la première année. « Elle a un bon rendement, mais elle est assez sensible aux maladies, ce qui est moins dommageable la première année après la pause que la deuxième. Elle est suivie par l'Oberkulmer Rotkorn, variété plus résistante, mais moins stable ; ses tiges peuvent atteindre deux mètres de haut. »

Après la récolte, Demarmels livre les grains au centre de collecte de Landquart. De là, ils sont envoyés à Näfels, au moulin à maïs Landolt. Les grains sont contenus dans une enveloppe appelée balle ou glume, qui ne peut être enlevée que dans un moulin spécifique. Le moulin à maïs est équipé à cet effet.

#### **Pâtes au PurEpeautre du Val Bregaglia**

À Promontogno, dans le Val Bregaglia, la famille Scartazzini exploite son moulin depuis 1864. Construit au XVII<sup>e</sup> siècle sur les rives de la Maira, il a conservé son caractère historique, notamment grâce à une

petite centrale hydraulique assez ancienne. Les Scartazzini se procurent leur épeautre décortiqué au moulin à maïs de Näfels et le moulent eux-mêmes.

Giulio Scartazzini produit des pâtes pour sa propre ligne (Scartazzini) et pour Gran Alpin, principalement des pizzoccheri à base de farine de sarrasin. Pour les pâtes au PurEpeautre, il utilise de la farine complète de PurEpeautre, et pour les chrüsali (qui ressemblent à des pâtes courtes, ondulées sur le côté) et les spaghettis, de la farine de PurEpeautre claire. « Il m'a fallu un peu de temps pour me familiariser avec cette farine », explique Giulio. « C'est une farine forte, elle donne une pâte très collante. Je fais de petites portions. La farine doit absorber l'eau, il faut si possible ne pas la pétrir, ne pas la laisser reposer trop longtemps et ensuite la travailler rapidement. »

Selon Scartazzini, une odeur très sucrée se dégage lors du travail de la pâte. Et quel est le goût du produit fini ? Contrairement aux pâtes habituelles à base de blé dur, un arôme propre apparaît assez nettement, puissant, granuleux. « C'est surtout dans les chrüsali et les spaghettis qu'on perçoit le mieux la spécificité du goût de l'épeautre. »

- 🌐 [purepeautre.ch](http://purepeautre.ch)
- 🌐 [granalpin.ch](http://granalpin.ch)
- 🌐 [molinoscartazzini.ch](http://molinoscartazzini.ch)







# Pizokels au PurEpeautre et au chou kale

👤 Pour 4 personnes

🕒 env. 45 min

Temps de gonflement : env. 30 min

## Pizokels (spätzli des Grisons)

- 200 g de farine mi-blanche ou bise de PurEpeautre
- 150 g de farine complète de PurEpeautre ou de farine de sarrasin
- 1 c. à c. de sel + noix de muscade
- 2 dl de lait
- 3 œufs

## Légumes

- 2 oignons rouges ciselés
- 1 gousse d'ail écrasée
- 2 c. à s. de beurre
- 350 g de chou kale
- 2½ dl de bouillon de légumes
- 50 g de beurre + Sel, poivre fraîchement moulu

## Garniture

- 70 g de fromage de montagne râpé
- 100 g de tranches de lard cru ou de jambon cru grillées
- + Microfeuilles, selon les goûts

- ① Pour la pâte à pizokels, mélanger la farine, le sel et la noix de muscade dans un saladier, former un puits. Verser le lait et les œufs au centre et mélanger brièvement jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Couvrir et laisser gonfler pendant 30 minutes.
- ② Pour les légumes, faire revenir les oignons et l'ail dans du beurre, ajouter le chou kale et faire revenir brièvement. Mouiller avec le bouillon de légumes, cuire jusqu'à ce qu'ils soient légèrement tendres. Ajouter du beurre, assaisonner. Réserver au chaud.
- ③ Pour les pizokels, porter une grande quantité d'eau à ébullition dans une grande casserole, saler. Mettre un peu de pâte sur une planche mouillée et découper des pizokels par portions dans l'eau chaude à l'aide d'un couteau. Porter à ébullition, laisser les pizokels remonter à la surface et les

retirer à l'aide d'une écumoire, égoutter, réserver au chaud.

- ④ Répartir les pizokels et les légumes sur des assiettes préchauffées, garnir de fromage, de lard et de microfeuilles.

## Conseils

Les choux kale sont issus d'un croisement entre le chou plume et le chou de Bruxelles. Si on blanchit ces choux et les rince à l'eau froide, ils restent bien verts ; si on les fait cuire dans un bouillon de légumes, ils prennent une couleur bleu-vert foncé. On peut remplacer les choux kale par du chou frisé, du chou plume ou des épinards. Les pizokels peuvent aussi être agrémentés de tranches de cervelas grillées.

→ Recette tirée du livre intitulé *UrDinkel-Kochbuch* de Judith Gmür-Stalder, disponible par téléphone au 034 409 37 38 ou dans la boutique en ligne sur [www.purepeautre.ch](http://www.purepeautre.ch)

Suisse. Naturellement.



# Bon app!



**Pour une bonne raison: Viande Suisse.**

Car la Suisse réunit les meilleures conditions pour que les producteurs de viande puissent travailler dans le respect des animaux et de l'environnement. Vous trouverez des informations complémentaires sur [viandesuisse.ch](http://viandesuisse.ch)



La différence est là.

1949 - 2024

CAFFÈ  
**CHICCO  
D'ORO**



## Se régaler à la ferme, et bien plus encore !

Ce ne sont pas seulement les délicieuses gourmandises, mais aussi la situation magnifique de nombreux restaurants à la ferme qui vous garantissent d'authentiques expériences sensorielles, en pleine nature, entourés de prairies et de champs. À cela s'ajoute l'ambiance incomparable de la salle à manger paysanne (Bauernstube outre-Sarine) ou de la grange (Schüür, Zug) abritant le restaurant de la ferme. Et

pendant les chauds mois d'été, nos paysannes et paysans accueillent volontiers leurs hôtes dans leur jardin ou sur leur terrasse ensoleillée.

Autre particularité : le lien direct entre nos hôtes et les ingrédients utilisés. Personne ne connaît mieux ses produits que nos agriculteurs et agricultrices, qui en ont pris soin pendant des mois, du semis à la récolte, et qui vous en révéleront tous les secrets.

🌐 [myfarm.ch/gastronomie](http://myfarm.ch/gastronomie)



→ Biohof Zug: Café  
Schüür 59 – Biohofzug, Zug



## Le quinoa, sorti de l'oubli grâce au commerce équitable

Les Magasins du Monde fêtent leurs 50 ans. En 1974, ils ont été parmi les pionniers d'un commerce plus juste : la notion de commerce équitable est maintenant reconnue partout sur la planète !

Pour faire changer les choses, les Magasins du Monde n'ont jamais baissé leurs exigences et souhaitent montrer que le modèle du commerce équitable fonctionne et permet de

grandes avancées, dans les pays du Sud tout comme au Nord.

Le quinoa n'est qu'un exemple, mais comme pour tous les autres produits vendus aux Magasins du Monde, il a une histoire : c'est grâce au commerce équitable que cette pseudo-céréale, interdite de culture par les conquistadors, et quasiment disparue dans les Andes, a connu un regain d'intérêt et est à nouveau consommée par les populations locales !

🌱 **Participez aux festivités !**  
sur [mdm.ch](http://mdm.ch)

## Soyons soudés comme un champ de blé !

Un épi de céréale isolé plierait au moindre coup de vent et ne saurait résister aux intempéries. En étant serré avec les autres épis, le champ de céréales devient homogène, compact et plus résistant face aux aléas climatiques.

La paysannerie est un peu comme cela : sans l'appui et le soutien des autres paysannes, et également des mangeur·euses, l'agriculture plierait sous le rouleau

compresseur de la grande distribution. Malheureusement, c'est déjà le cas ! Il est en effet extrêmement difficile d'y échapper, tant ce rouleau est puissant et protégé par les politiques publiques. La paysannerie est fauchée par les pratiques commerciales déloyales et se fait constamment rouler dans la farine.

Cette analogie du champ de céréales souligne l'importance du combat collectif et de la nécessité de se mobiliser ensemble pour assurer un avenir aux personnes produisant notre nourriture. Car si la grande distribution amasse du blé, ce n'est pas pour en faire

du pain. Alors, soyons droits et fiers comme des épis de céréales et n'ayons pas peur : pour notre avenir, nous avons besoin de BLÉ !

→ **Alberto Silva**  
maraîcher et secrétaire politique Uniterre

🌐 [uniterre.ch](http://uniterre.ch)



VILLES DU GOÛT  
ET VILLAGES ALPINS DU GOÛT

# Le réseau du bien manger

## Fribourg, Ville du Goût 2023

Capitale d'un canton orienté depuis des siècles vers une production alimentaire de qualité, Fribourg se confirme vitrine du patrimoine culinaire et devient Ville suisse du Goût en 2023. Depuis novembre 2023, elle a intégré le Réseau des villes créatives de l'UNESCO dans le domaine de la gastronomie.



## Bâle, Ville du Goût 2022

Bâle s'engage activement avec l'initiative GenussStadt Basel pour la promotion d'une alimentation régionale et durable. En soutenant les producteurs locaux et en les sensibilisant à un artisanat plus gourmand, elle contribue à préserver l'environnement et à renforcer l'économie régionale. Un pas important vers un avenir durable pour tous.



## Liestal, Ville du Goût 2016

Liestal devient Ville du Goût en 2016. Le point culminant de la manifestation a été la longue table, dressée pour tous les habitants de la ville tout au long de la Rathausstrasse. Depuis, Liestal est considérée comme la capitale du Goût du canton de Bâle-Campagne, et cette année encore, de nombreuses manifestations culinaires seront proposées.



## Genève, Ville du Goût 2021

Depuis Genève Ville du Goût en 2021, de nombreuses initiatives ont été renforcées. Citons-en une en particulier : le concours de la restauration durable, « À Table ! ». Avec un nombre croissant de partenaires, ce concours bénéficie à la restauration ainsi qu'à l'agriculture locales et durables.



## Sion, Ville du Goût 2003

Depuis 2003, la capitale valaisanne organise chaque année la Fête du Goût à Sion, avec une vingtaine de stands de restauration tenus par des établissements séduisants et plus d'une dizaine de caves membres de l'Association des Encaveurs de Sion.



## Lausanne, Ville du Goût 2012

Lausanne mise sur la rencontre avec Lausanne à Table, l'association née à la suite de Lausanne Ville du Goût et qui célèbre cette année ses dix ans de bonheurs gourmands. Chaque année, elle offre un programme d'événements populaires qui mettent en lumière la richesse et la qualité des patrimoines culinaires de la région.

## Les Villages alpins du Goût

Leysin représente la Suisse francophone, Airolo la Suisse italienne et Grindelwald la Suisse allemande en tant que Villages alpins du Goût, ambassadeurs privilégiés de la Semaine suisse du Goût, en vue de la reconnaissance par l'UNESCO du Patrimoine culinaire alpin. Ces villages invitent leurs visiteurs à la découverte des saveurs de leurs terroirs, notamment les produits d'alpage, qui témoignent d'un savoir-faire ancestral et de traditions source d'identité pour les populations locales. Ils contribuent à la préservation d'un patrimoine mis en danger par l'exode rural, la mondialisation et les changements des modes de vie.



# Wer die Wahl hat ... liest den Schweizer Bauer



Die unabhängige Zeitung für die Landwirtschaft

[www.schweizerbauer.ch](http://www.schweizerbauer.ch)

**Terre & Nature**

L'ACTUALITÉ ROMANDE AU FIL DES SAISONS

**Pour les curieux de 7 à 77 ans**

Terroir · Agriculture · Nature · Jardin · Animaux · Balades · Loisirs

## L'hebdo



**50**  
numéros  
par an

Chaque semaine, découvrez un contenu aussi riche que varié,  
100% local et fait maison depuis plus de 125 ans.

**Abonnez-vous**

1 an · 50 éditions · 4 hors-séries thématiques

**CHF 257.-**



## Le magazine junior



**6**  
numéros  
par an

Des thématiques locales abordées de façon ludique  
pour éveiller la curiosité des jeunes lecteurs de 7 à 12 ans.

**Abonnez-vous**

1 an · 6 numéros

**CHF 49.-**



# Le Label *Fait Maison* créé de la transparence



**Vous voulez savoir ce que vous mangez, non ?  
Le « fait maison » peut être le critère décisif pour choisir  
un restaurant. Des adresses certifiées  
« fait maison », il y en a pour tous les goûts et tous les budgets.  
Toutes sont répertoriées sur [labelfaitmaison.ch](http://labelfaitmaison.ch).**

Texte, Manuela Lavanchy

**L**e Label Fait Maison répond au désir de transparence des consommateurs gourmands et met en avant les plats préparés fraîchement sur place. Il lutte contre l'uniformisation du goût et les produits pré-cuits industriels. Il cherche l'authenticité du goût des aliments et met en valeur les produits de la région et de saison ainsi que le savoir-faire des chefs.

#### **Le Label garantit le « fait maison »**

Les restaurants qui affichent le Label Fait Maison proposent une cuisine maison. Ils cuisinent sur place à base de produits bruts ou traditionnellement utilisés en cuisine comme des huiles, épices, produits laitiers etc. Le Label Fait Maison garantit aux consommateurs que les préparations dans un restaurant certifié sont faites maison. Les exceptions sont indiquées : les plats ou produits qui ne répondent pas aux critères du label sont à déclarer dans la carte avec un astérisque (\*). Le Label Fait Maison n'exige pas le 100% maison, mais il exige la transparence.

#### **Goût authentique, moins d'additifs**

Les chefs qui cuisinent à base de produits bruts privilégient souvent des produits de saison et de la région. Ils soutiennent les producteurs régionaux et collaborent régulièrement avec des artisans du coin. Dans leur approche, ils évitent des additifs nocifs et le trop de sucre et de sel. En plus, ils peuvent plus facilement adapter leurs plats à des allergies et intolérances alimentaires.

#### **Un plat signature pendant la Semaine du Goût**

Le Label Fait Maison se développe à travers toute la Suisse et offre aujourd'hui un réseau grandissant de restaurants « fait maison ». Profitez-en pour déguster dans les restaurants participants le plat signature des chefs du Label Fait Maison, lors de la Semaine du Goût, du 12 au 22 septembre, qui subliment la courge et les céréales suisses dans une préparation 100% maison.

 [labelfaitmaison.ch](http://labelfaitmaison.ch)

# Du grain d'or au pain local dans les parcs suisses



Les parcs suisses participent à la valorisation des céréales locales, que ce soit en labellisant des spécialités régionales ou en soutenant les circuits courts. Du moulin à la brasserie, de la ferme à la boulangerie, aperçu de plusieurs belles initiatives en faveur de l'économie durable.

Ⓜ Texte, Réane Ahmad © Photos, DR

**L**e Moulin Dittligmühle, situé à Längenbühl dans le Parc naturel Gantrisch, appartient à la même famille depuis sept générations et son vieux bâtiment date de plus de 150 ans. Libre ou guidée, la jolie visite des installations actuelles retrace la transformation en farine du fameux « Gantrisch Goldkorn », le « grain d'or du Gantrisch ». Rien de tel que de suivre le meunier sur six étages pour comprendre les rouages de son métier !

Au total, le moulin transforme les céréales d'une soixantaine d'agriculteurs du Parc qui livrent en direct ou via une coopérative. Ses produits maison phares ? Les mélanges à pain, différents muesli aux fruits issus de vergers haute-tige ou encore les mélanges à pancake. « Depuis une dizaine d'années et le début de la labellisation par le Parc, tout est certifié « Produit des parcs suisses » et regio·garantie. Cela a été essentiel pour développer la marque et pouvoir prouver la





provenance de la matière première ainsi que la transformation régionale auprès des distributeurs», se souvient la directrice Carmen Bezençon, qui emploie une douzaine de personnes.

Avec le temps, la réputation de cette gamme saine et de qualité n'est plus à faire et certains particuliers viennent de loin pour s'approvisionner à la boutique du moulin. « Je suis toujours étonnée de constater que notre magasin, pourtant assez isolé, représente un quart de nos ventes ! » On retrouve aussi les produits du Dittligmühle chez les enseignes Coop et Migros de différents cantons, ainsi que dans des commerces locaux comme Landi. Celles et ceux qui ne peuvent pas se rendre sur place pourront les commander sur la boutique en ligne.



→ Dittligmühle GmbH  
3636 Längenbühl  
+41 33 356 34 74

🌐 [dittligmuehle.ch](https://dittligmuehle.ch)



PARC NATUREL RÉGIONAL CHASSERAL

## Deux productrices « Aux mille pâtes »

Deux agricultrices du Parc naturel régional Chasseral, Valérie Thiébaud du Cerisier et Danielle Rouiller de l'Aurore, se sont unies dans la confection de pâtes bio à base de leurs propres céréales. Casarecce, campanelles, nouilles, spirales ou spiralines portent le label « Produit des parcs suisses », tout comme des farines de blé, d'épeautre, de petit-épeautre, de seigle ou d'amidonnier. Leur marque 100% neuchâteloise « Aux mille pâtes » résonne en clin d'œil à la biodiversité préservée sur leurs exploitations Bio Suisse. On pourra se les procurer en sachets, ou en vrac, en vente directe et dans une cinquantaine de magasins de la région, mais aussi dans les cantons de Genève, Vaud et Fribourg. Les deux femmes s'impliquent également dans un réseau écologique et dans des projets nature et paysage du Parc Chasseral.

→ Le Cerisier  
2523 Lignièrès  
+41 79 810 62 54

🌐 [lecerisier.ch](http://lecerisier.ch)

PARC NATUREL RÉGIONAL DU DOUBS

## Une bière désaltérante et locale

La première bière labellisée « Produit des parcs suisses » provient du Parc naturel régional du Doubs. L'Apronne, une blonde Pale Ale, doit son nom à l'apron, ce poisson emblématique du Doubs fortement menacé d'extinction. C'est une bière désaltérante dans laquelle on retrouve bien le côté grain et des notes fruitées. Porteuse du projet depuis 2017, la Brasserie Tonnebière de Saint-Ursanne collabore avec plusieurs acteurs sur le territoire du Parc et à proximité. Pour l'Apronne, elle s'engage à s'approvisionner auprès de fournisseurs Bio Suisse participant à un réseau écologique et à proposer au public des visites du lieu de production. Le site abrite aussi un bar avec terrasse et un petit magasin. Pour économiser l'énergie, l'entreprise a développé son propre système de refroidissement pour le brassin en circuit fermé.

→ Brasserie Tonnebière  
2882 St-Ursanne  
+41 75 417 53 13

🌐 [tonnebiere.ch](http://tonnebiere.ch)





## Épi-Mobile, du pain local à la livraison en commun

Le Parc Jura vaudois soutient la valorisation des céréales panifiables et le développement des circuits courts sur son territoire. « Un appel à projets du canton de Vaud gagné en 2023 a servi de catalyseur pour réunir un petit collectif d'acteurs », se réjouit Hélène Delille, responsable Agriculture et économie de proximité au Parc. La jeune association Épi-Mobile regroupe des producteurs de céréales, des paysans meuniers, une boulangère artisanale et une coopérative de producteurs dans un rayon de trente kilomètres. Ensemble, ils travaillent sur un pain 100% local à base de céréales transformées en farine à la ferme, sur un moulin à meule de pierre.

Partant de ce produit emblématique, Épi-Mobile rêve plus loin comme le détaille Alix Pécoud de la Ferme Terra Vollottaz : « C'est un beau projet ! Le soutien du Parc et du canton nous a permis de voir d'autres possibilités pour la commercialisation et la livraison en commun de nos pains, farines et pâtes. » À terme, d'autres produits locaux rejoindront la livraison, dans l'idée de s'offrir de nouveaux débouchés auprès de boulangeries artisanales et de points de vente, mais aussi de restaurants d'entreprise ou de cantines scolaires.

🌐 [parcjuravaudois.ch/fr/circuits-courts](http://parcjuravaudois.ch/fr/circuits-courts)

## Près de 2500 produits labellisés



Au niveau national, près de 2500 spécialités alimentaires portent le label « Produit des parcs suisses » dans 14 parcs suisses. Qu'est-ce qui se cache derrière cette marque au carré vert ? Premièrement, une grande diversité de produits, qui ont pour point commun d'être issus et fabriqués majoritairement sur le territoire d'un parc suisse. Ensuite, une certification externe indépendante et un accompagnement du parc concerné, qui garantissent à la fois l'origine régionale des matières premières et la mise en place d'actions durables. Enfin, des communautés locales de producteurs et productrices solidaires, partageant les valeurs des parcs suisses sur le plan économique, social et environnemental.

Ces produits du terroir, des plus traditionnels aux plus innovants, s'achètent sur les fermes, dans les magasins locaux ou encore en ligne, sans passer à côté des restaurants régionaux. En collaboration avec les artisans et artisanes ainsi que les buvettes d'alpage et métairies, plusieurs parcs suisses proposent des paniers cadeaux, pique-niques ou coffrets apéro par exemple. Idéal lorsqu'on séjourne dans ces régions préservées ou que l'on souhaite en ramener un souvenir gustatif!

🌐 [parks.swiss/fr/visiter\\_les\\_parc/boire\\_manger](https://parks.swiss/fr/visiter_les_parc/boire_manger)



# Le programme Jeunes Consommateurs au service du bien manger



**Depuis plusieurs années, l'Interprofession des Fruits  
et Légumes du Valais (IFELV) favorise  
la consommation de fruits et légumes locaux chez  
les enfants et adolescents. Une recette qui marche !**

Ⓜ Texte, Manuella Magnin © Photos DR

**M**anger local et de saison. L'injonction fleurit un peu partout. Chaque canton à sa recette secrète pour promouvoir son terroir et faire passer des messages nutritionnels aux jeunes générations. En Valais, c'est l'IFELV qui est aux manettes. Et il y a de quoi faire ! Le canton est la première région de production de fruits en Suisse. Avec 2073 ha, concentrés entre Sierre et St-Maurice dans la plaine du Rhône, et sur le coteau de la rive gauche pour les abricots, les vergers occupent 30% des surfaces dévolues aux fruitiers du pays. Les produits phares bien connus au-delà des frontières cantonales sont l'abricot, la poire Williams et la pomme.

blanches. De Sierre à Collombey-Muraz, ce ne sont pas moins de 450 tonnes qui sont produites bon an mal an. En 2023, 228 ha de légumes ont été cultivés dans le canton, soit 1,4% des surfaces suisses. Des chiffres bien en deçà de ceux des années 90. Il y a une trentaine d'années en effet, 1200 ha étaient consacrés aux cultures légumières dans la plaine du Rhône. Depuis, celles-ci se sont développées sur le plateau suisse proche des zones à forte densité de population, à la faveur de l'émergence des marques de garanties et labels régionaux. Aujourd'hui, le Chablais valaisan est la principale zone de culture essentiellement dévolue aux carottes, oignons et pommes de terre.

Côté légumes, le Vieux Pays est principalement réputé pour ses fameuses asperges

## La production valaisanne en bref (2023)

<b>25</b> PME actives dans le commerce et la transformation	<b>200</b> producteurs de fruits et légumes	CULTURES MARAÎCHÈRES  <b>228 ha</b>  <b>6,8 mio</b> de kilo par an	  	CULTURES FRUITIÈRES  <b>2073 ha</b>  <b>26,7 mio</b> de kilo par an
---	--	--	---	---

## Un programme en trois axes

Le programme « Jeunes Consommateurs Valais » a été élaboré conjointement avec l'école valaisanne afin de promouvoir les cultures indigènes. Il est soutenu par l'Agenda 2030 du canton du Valais. Adapté aux différentes tranches d'âge entre 4 et 25 ans, il intègre toutes les branches de productions agricoles. Il vise à favoriser la consommation de fruits et légumes chez les enfants et les adolescents tout en les sensibilisant à l'importance de privilégier des produits de saison et de proximité. Le concept comprend des automates à produits du terroir dans les écoles, des activités scolaires spécifiques et ponctuelles sur des thèmes liés aux productions agricoles, et des actions de sponsoring en produits du terroir lors d'événements sportifs et culturels en faveur de la jeunesse.



### Le programme en chiffres annuels

<b>20'000</b> jeunes bénéficiaires	<b>50</b> automates à fruits dans les écoles
<b>100</b> activités soutenues par année	<b>600 litres</b> de jus de fruits
	<b>22'000 kg</b> de fruits et légumes



ifelv.ch

Au-delà de la mise à disposition de produits, il s'agit d'informer sur les enjeux environnementaux, économiques et sociaux du maintien d'une production agricole suisse compétitive. Ce programme entend également favoriser la consommation à des prix accessibles tout en renforçant les liens entre producteurs et jeunes consommateurs.



**Olivier Borgeat,**  
secrétaire général  
de l'IFELV.

## 50 automates

45 établissements scolaires des niveaux secondaires I – II et du tertiaire hébergent 50 automates à produits du terroir. Les 41 nouvelles machines installées en 2020 affichent le slogan « **Le bon goût de la nature** ».

Les bénéficiaires sont les adolescents et jeunes adultes de 12 à 25 ans. Les nouveaux automates sont réfrigérés et équipés des moyens de paiements Twint et d'un monnaie. Les produits sont vendus au prix de revient qui oscille entre CHF 0.50 et CHF 2.50, la moyenne étant de CHF 1.50.

### **Pyramide alimentaire**

Les produits proposés sont tous issus de l'agriculture valaisanne, à l'état brut ou transformés et conditionnés en Valais. Une majorité est certifiée Marque Valais.

« L'assortiment repose sur la pyramide alimentaire avec  $\frac{2}{3}$  de produits à base de fruits & légumes et  $\frac{1}{3}$  de produits céréaliers, carnés ou laitiers. Ils font tous l'objet d'une validation par Fourchette verte afin de garantir leurs qualités nutritionnelles et la conformité aux critères de l'alimentation équilibrée », relève Olivier Borgeat, secrétaire général de l'IFELV.

L'offre peut varier en fonction de la saison. On y trouve des pommes et des poires, des jus de pomme coupés à l'eau et agrémentés de menthe du Grand-St-Bernard, des compotes de fruits, des briques de lait ... Différentes nouveautés sont à l'étude, comme des yaourts et des laits aux fruits. La logistique et la maintenance sont assurées par l'IFELV. Les produits ont des durées de conservation qui permettent d'éviter tout gaspillage alimentaire. Les établissements scolaires sont équipés pour récupérer les emballages. Une sensibilisation des élèves sur les thèmes du recyclage est intégrée au programme.

Ces automates bénéficient du soutien financier du canton, de la Loterie Romande et de la Fédération des Banques Raiffeisen du Valais.

### **Activités dans les établissements scolaires**

Diverses activités sont organisées dans les écoles, principalement au Cycle d'orientation, comme des semaines pommes-poire-carottes en octobre. Les fruits et légumes sont mis à disposition gratuitement pour les cours d'économie familiale ou dans le cadre d'autres activités, comme des concours de cuisine. Au Collège et dans les écoles professionnelles, des échanges ont lieu sur les enjeux de la durabilité.

# Des repas équilibrés et durables pour les enfants



**La commune de Marly (FR) a choisi ce label afin de garantir une alimentation équilibrée et durable aux enfants.**

**Entretien avec Gregory Pellissier, chef du service Enfance et formation, et Jan Descloux, chef de cuisine.**

Ⓞ **Gregory Pellissier, qu'est-ce qui a amené votre commune à choisir le label Fourchette verte – Ama terra ?**

**GP** La commune de Marly a créé en 2021 une cuisine centralisée pour préparer des repas équilibrés et durables pour les enfants accueillis dans les structures communales. Le label Fourchette verte - Ama terra a été adopté de suite et en 2023 nous avons signé la charte Cuisinons Notre Région. Aujourd'hui, une crèche et deux accueils parascolaires sont livrés, pour un total de 200 repas par jour.

Ⓞ **Jan Descloux, quelles sont les valeurs qui vous tiennent à cœur et que l'on voit reflétées dans le choix des menus proposés ?**

**JD** Les aliments choisis proviennent en grande partie de la région fribourgeoise et sont pour la plupart bio. En outre, l'éducation au goût est fondamentale : les enfants doivent pouvoir découvrir de nouvelles saveurs, sous de nouvelles formes.

Ⓞ **Quels sont les défis d'une démarche Ama terra ?**

**JD** Un important défi auquel nous sommes confrontés est celui de former les personnes qui servent les repas : ils sont des modèles pour les enfants. En termes de durabilité, le gaspillage représente un défi constant. Grâce aux achats de proximité, nous avons déjà réussi à remplacer une grande partie des emballages en plastique en privilégiant les fruits et légumes en vrac et les contenants en verre réutilisables pour le lait et les yaourts.

Dernier défi : les coûts. Malgré tous les efforts, l'augmentation des coûts des aliments, de l'électricité, etc., a une incidence sur le prix des menus. Actuellement, le coût de revient de nos repas, en marchandises, est d'environ CHF 4.-.

→ Adaptation de l'article paru dans le magazine Commune Suisse en février 2024

→ Fourchette verte – Ama terra : une alimentation équilibrée et durable en restauration collective.

# La lunchbox qui réchauffe vos repas de midi



Plus de 50 000 unités ont été vendues à ce jour ! Fabian Graf n'aurait jamais imaginé cela lorsqu'il a bricolé le prototype de sa HeatsBox au gymnase en 2012.

Ⓜ Texte, Daniel Herz © Photos, DR



**I**l ne s'attendait sans doute pas à ce que son idée l'accompagne aussi longtemps : en effet, l'invention de la HeatsBox a commencé à germer dans l'esprit de Fabian Graf et ses copains en 2012, parce qu'il n'y avait pas de four à micro-ondes à l'école cantonale de Zurich qu'ils fréquentaient, et parce que le réfectoire y était tout simplement trop petit pour accueillir tous les élèves. L'objectif déclaré de Graf et de ses camarades était de

concevoir un appareil portable permettant de réchauffer rapidement et facilement une portion de pâtes : « À l'époque, bon nombre de mes camarades apportaient des pâtes à l'école pour le déjeuner... et les mangeaient froides ! ». Les jeunes entrepreneurs ont bricolé le prototype à partir d'un Tupperware équipé d'une plaque chauffante alimentée par une batterie.



### Avancée décisive grâce à une batterie

La Box actuelle est encore produite en Asie et distribuée en Suisse par Koenig. Selon Fabian Graf, les clients sont des écoliers, des étudiants, des chauffeurs routiers et des employés de bureau. La HeatsBox a été vendue à plus de 50 000 exemplaires et ne rappelle que de façon lointaine le tout premier modèle : la température est réglable de 55 à 85 degrés par paliers de cinq. La chaleur suffit même à cuire du riz, souligne Graf. Ce qui n'est pas négligeable : une minuterie, qui peut être commandée via une application mobile et programmée à la minute près pour la pause de midi, règle le temps de préparation nécessaire en fonction de la taille des portions. « La grande avancée a eu lieu lorsque nous avons installé une batterie à la fin de l'année dernière et qu'il n'a donc plus été nécessaire d'avoir une prise de courant à proximité pour réchauffer le repas. » Quel est donc l'avantage par rapport au four à micro-ondes, qui est désormais mis à disposition dans la plupart des bureaux ? « Les plats comme les toasts hawaïens ou les pizzas faites maison restent croustillants lorsqu'ils sont réchauffés dans la HeatsBox », explique le jeune inventeur.

Le succès de son « invention » s'explique notamment par le fait qu'elle consomme 35% d'électricité en moins qu'un four à micro-ondes. À cela s'ajoute le fait qu'environ 7 personnes sur 10 emportent leur repas de chez eux au moins une fois par semaine. « Un sandwich acheté au rayon frais revient en général nettement plus cher aux étudiants ! » Et surtout, on sait ainsi exactement ce qu'il y a dans son déjeuner, pas besoin de se soucier des agents conservateurs inutiles et autres.

### Des recettes ?

#### On les trouve entre autres sur Facebook

La boîte de 0,925 litre permet de réchauffer en douceur environ 600 grammes de pâtes déjà cuites. Mais bien d'autres plats savoureux peuvent être emportés au bureau dans un emballage étanche et prêts à être servis, comme le montre un coup d'œil sur toutes les entrées Facebook avec le hashtag #heatsbox : rôti au cumin avec quenelles de pain, poêlée



de tofu et de légumes avec du riz, lasagnes végétariennes ou ragoût vegan avec des croquettes en accompagnement, cette préparation étant idéalement compartimentée à l'aide de la baguette de séparation rouge fournie. Le fait que le concept ludique de meal prep (abréviation de meal preparation – préparation des repas), à savoir cuisiner à l'avance le dimanche pour toute la semaine de travail, ait actuellement le vent en poupe, convient parfaitement à Fabian Graf et à ses investisseurs, parmi lesquels figure notamment une vice-rectrice de son ancienne école.

Graf utilise lui-même presque quotidiennement sa propre boîte, qui pèse environ 800 grammes à vide, bien qu'il en ait terminé avec l'école et les études depuis longtemps. Aujourd'hui, il est venu à son bureau bien situé sur le Limmatquai à Zurich avec des raviolis à la sauce tomate et des tranches de lard grillées ! Mais son plat préféré, confie-t-il dans la foulée, ce sont les cornettes avec de la viande hachée grillée et beaucoup, beaucoup de fromage râpé par-dessus.

# ET SI ON FÊTAIT LA DIVERSITÉ DES GOÛTS ?



TELLEMENT BON QU'ON INVENTE DES FÊTES.

**ALIGRO**

OUVERT À TOUS!

Genève | Chavannes-Renens | Sion | Matran | Berne | Pratteln | Emmen  
Spreitenbach | Schlieren | Brüttisellen | Frauenfeld | Gossau SG | Rapperswil-Jona | Wangs-Sargans

SEL DES ALPES

# Nouvelles déclinaisons d'or blanc



**Le SEL DES ALPES dissimule des secrets qui font sa légende  
sur le site unique des Mines de Sel de Bex.**

**Au sel fin pour la cuisine de tous les jours et au sel gourmet  
« Fleur des Alpes » s'ajoute désormais une nouvelle  
gamme de condiments.**

Ⓜ Texte, Alexandre Caldara © Photos, DR

**Q**ue cache le SEL DES ALPES enfoui dans la montagne et protégé par la roche depuis plus de 200 millions d'années ? Tentons une description en rafale : 500 ans d'histoire ; la première source salée découverte en Suisse ; 15 kilomètres de galeries, dont les plus anciennes taillées au marteau et à la cisette ; les seuls mineurs du pays ; un produit exempt de toute pollution ; une production durable. Tous ces éléments définissent un morceau de patrimoine qui continue à vivre et à se diversifier.

La légende raconte qu'il y a 500 ans, un jeune berger remarqua que ses chèvres s'abreuvaient toujours à la même source dans la région de Bex. Intrigué, il constata que l'eau

était salée. Ainsi commença l'aventure de l'extraction de l'or blanc des Alpes suisses. Tout d'abord, les sources d'eau salées ont été exploitées avant que l'homme ne commence à tailler la roche, pour chercher le sel à même la montagne.

Pour recueillir l'or blanc, les techniques ont évolué mais le principe reste le même : dissoudre le sel avec de l'eau pour le faire sortir de la roche puis cristalliser le sel par évaporation.

Aujourd'hui encore, les mineurs des Salines Suisses font vivre ce patrimoine unique, en continuant d'extraire le SEL DES ALPES des entrailles de la montagne salée.

Leur activité consiste notamment à forer la roche afin d'en extraire des carottes qui vont révéler ou non la présence de sel dans un secteur donné.

Lorsqu'une zone se révèle chargée en sel, de l'eau est injectée sous haute pression pour atteindre et dissoudre le sel. La saumure (eau salée) ainsi récoltée sera ensuite transformée en sel tel que nous le connaissons lorsque toute l'eau en aura été retirée après évaporation. Les mineurs sécurisent également l'ensemble des salles et des galeries qui constituent les Mines de Sel, dont le secteur ouvert au public. Ils sont chargés de l'entretien des voies du célèbre Train des Mineurs, empruntés par les 80 000 visiteurs des Mines chaque année.

Un monde blanc qui excite la curiosité noire de l'auteur de polar Marc Voltenauer, mais qu'on imagine aussi dans un roman d'aventures d'un nouveau Blaise Cendrars attiré par l'or blanc de Bex.

#### **Des condiments pour des recettes savoureuses**

Le SEL DES ALPES reste un produit chargé d'histoire tout en incarnant la modernité et l'innovation.

Après le lancement de son produit phare la Fleur des Alpes il y a quelques années, c'est toute une gamme de condiments qui, aujourd'hui, voit le jour.

Des produits faciles à utiliser pour les cuisiniers amateurs qui peuvent également séduire les plus chevronnés.

La gamme comprend cinq variétés « Pommes de terre », « Viande », « Cuisine suisse », « Raclette et Fondue » ainsi que « Tomates-Mozzarella ». Des condiments savoureux conçus pour sublimer les assaisonnements de notre cuisine du quotidien en un tour de main, le tout en étant certifié Vegan.

#### **Saveurs rassurantes**

Commençons par décrire la variété « Cuisine suisse » qui personnifie l'allié idéal pour l'ensemble des plats traditionnels tels que l'émincé à la zurichoise ou les macaronis d'alpage, pour ne citer que quelques exemples. Des saveurs rassurantes, voire un brin régressives par leur simplicité. Mais un condiment qui fonctionne avec du poivre, du paprika, de l'ail, de l'origan, des oignons. Intéressant de voir ce que cela peut donner en marinade, accompagnant des abats ou sur des cuissons très lentes de joues de bœuf par exemple.

#### **Un sel produit avec de l'énergie verte**

Les travaux de rénovation et d'agrandissement de la centrale hydroélectrique de la Saline de Bex, située au fil de l'Avançon, viennent de se terminer. Un chantier d'envergure puisque son ouverture date de 1945, viennent de se terminer. La centrale est entrée en fonction depuis fin août, augmentant sa capacité de production d'énergie verte de plus de 50%. Elle permet ainsi de couvrir tous les besoins en énergie de la production de sel, ainsi que, dans le futur, ceux du secteur touristique.





### Fraîcheur printanière

« Pomme de terre » propose aussi un mélange assez détonnant, malgré une présence plus immédiatement identifiable du paprika, couplé à l'ail, au poivre, au piment et plus audacieux aux graines de coriandre et au macis, la fleur de muscade. Ce condiment intègre un joli bouquet d'herbes qui lui rend sa fraîcheur : romarin, thym, persil, origan, marjolaine. Il amène la pomme de terre dans une lumière printanière.

### Dorure sur le fromage

« Raclette et fondue » peut sembler surprenant, car il bouscule nos habitudes de mettre exclusivement du poivre sur du fromage fondu. Pourtant sa complexité d'arômes et son originalité séduit. Cela donne une croûte brune, une sorte de nouvelle dorure, sans dénaturer le goût authentique du fromage. Car les plus traditionnels arômes de poivre, paprika, ail s'accompagnent de noix de muscade, graine de coriandre, cannelle, curcuma, piment. Enfin le zeste de citron, l'origan et les oignons achèvent la préparation.

### Du tonus au plat

« Viande », qui s'adresse en particulier à la viande rouge, comprend de l'ail, du poivre des graines de coriandre, du curcuma, du piment, de la cannelle et des oignons. Ces épices entrent en dialogue avec un bouquet composé de thym, basilic, sarriette, laurier et lavande. Cela offre un condiment bien relevé qui donne du tonus au plat.

Cette nouvelle gamme de produits s'inscrit dans un univers culinaire bien de chez nous et démontre le potentiel de développement du sel dans le domaine de la gastronomie.

🌐 [salz.ch](http://salz.ch)

### Une fleur artisanale

Au cœur des Mines de Sel de Bex, se niche l'atelier de production artisanale de la Fleur des Alpes. Constituée de fragiles cristaux récoltés et conditionnés à la main, la Fleur des Alpes est un sel entièrement naturel dont l'utilisation peut s'assimiler à celle d'une fleur de sel. Ce bijou culinaire est fabriqué selon un processus associant tradition et innovation.



JOURNÉE MONDIALE DU CHASSELAS

# Hommage au cépage-roi



La deuxième édition de cet événement très attendu se déroulera dans toute la Suisse le 12 décembre prochain.  
À votre agenda et à vos verres !

Ⓜ Texte, Manuella Magnin © Illustrations, DR

**V**ous aimez le chasselas ? Cette journée vous est destinée. Partout dans le pays, une multitude d'événements mettront en lumière le cépage identitaire de nos vignobles. Des afterworks, des apéritifs, des repas à thème et des dégustations seront organisés le 12 décembre dans des établissements hôteliers, des restaurants, des bars, des œnothèques, des caveaux, des stations d'hiver...

Compagnon idéal de tous les apéritifs, allié de choix des mets au fromage et des poissons de nos lacs, et même instigateur d'accords inattendus, le chasselas sublime tous les moments gourmands et enchante nos papilles. Que l'on trinque pour fêter une occasion spéciale, ou que l'on ait envie de découvrir toutes les subtilités aromatiques des anciens millésimes, ce cépage offre une palette infinie de typicités, révélatrices des

différents terroirs et du talent de nos vigneronnes et vignerons.

S'il se boit souvent dans sa jeunesse, il sait également conquérir les œnophiles les plus aguerris en prenant de l'âge et en gagnant en intensité et en complexité. Certains crus développent au fil des ans des arômes de miel, de cire d'abeille, de fruits secs, d'épices douces, de sous-bois, de truffe ou encore de noix.

Julien Ayer du restaurant gastronomique Le Pérolles à Fribourg, est un incondicional de ce cépage. « L'an dernier, le 12 décembre tombait un mardi et nous étions fermés. Nous avons reçu 3 bouteilles de millésimes anciens de l'organisateur de cette Journée Mondiale. Nous avons proposé du chasselas en grande quantité toute la semaine qui a suivi le jour J,

notamment des vieux flacons avec le chariot de fromages. Cette manifestation est une excellente opportunité de faire découvrir ce cépage à nos clients. J'y participerai à nouveau avec plaisir. »

Au Cigalon à Thônex (GE), la patronne, Corinne Bessire, est aussi partante pour proposer une dégustation de chasselas à ses convives en leur faisant découvrir des crus d'ici et d'ailleurs et surtout des vieux millésimes.

Vous souhaitez vous inscrire pour réaliser un événement autour du chasselas ou en savoir plus sur le programme de cette journée partout dans le pays ?

🌐 [mondialduchasselas.com/journee-mondiale-du-chasselas/](http://mondialduchasselas.com/journee-mondiale-du-chasselas/)



## Carte d'identité lémanique

Pas mal d'hypothèses ont circulé sur les origines de ce vin emblématique de notre terroir romand. Serait-il né en Egypte, à Constantinople, ou peut-être encore en France comme l'évoquent certaines légendes ? Le Dr José Vouillamoz a voulu en avoir le cœur net. Le généticien de la vigne de renommée mondiale s'est penché sur son berceau. Pour lui, nul doute : le chasselas est originaire de l'arc lémanique et c'est en terre vaudoise qu'il est le plus cultivé.




Il existe deux grands types de chasselas : le fendant et le giclet. Le premier présente un grain qui se fend lorsqu'on le pince entre

les doigts. Si le terme chasselas est le plus répandu, les Valaisans ont l'exclusivité de l'appellation fendant. La station Agroscope recense quelque 300 clones différents.

### Un cépage exigeant

La vinification du Chasselas nécessite une grande compétence pour exprimer la typicité de chaque terroir. Ce vin reflète la moindre erreur et les œnologues n'hésitent pas à dire que la qualité d'une cave se mesure à celle de son chasselas. Il requiert une grande surveillance afin d'obtenir une maturité alcoolique et phénolique en même temps.

## Le Chasselas en chiffres

	<b>2233</b> hectares
	<b>756</b> hectares
	<b>259</b> hectares
<b>Trois-Lacs</b>	<b>248</b> hectares

Source: « L'année viticole 2023 », OFAG

An aerial photograph capturing a stunning landscape of terraced vineyards. The vineyards are meticulously planted in rows on steep, rocky slopes, creating a vibrant green pattern against the dark, rugged terrain. In the background, a valley unfolds with a small town and a winding river, set against a backdrop of majestic, hazy mountains under a clear sky. The overall scene conveys a sense of traditional viticulture in a dramatic, mountainous setting.

Le prestige de la  
Maison Gilliard  
se lit dans ses terroirs





## Avec ses parcelles comme suspendues entre le ciel et les côteaoux, ses cuvées ambitieuses et sa belle offre œnotouristique, la Maison Gilliard confirme sa réputation de fleuron des vins suisses.

🌐 Texte, France Massy © Photos, DR

**T**erres aux paysages escarpés, vignes en terrasses soutenues par des murs centenaires en pierres sèches qui se dressent comme autant d'imprenables citadelles... Depuis 1885, le vignoble de la Maison Gilliard dessine en majesté le paysage du Valais central.

Nichée à Sion, au cœur du Valais, cette maison plus que centenaire écrit l'histoire de la viticulture suisse depuis la fin du 19<sup>e</sup> siècle déjà. C'est à cette époque qu'Edmond Gilliard reconnaît le potentiel de ces coteaux brûlés de soleil et caressés par le foehn. En rachetant le Clos du Mont et le Clos du Brûle-Fer, le Vaudois ne se doutait sans doute pas que 130 ans plus tard, la propriété s'étendrait sur 75 hectares, de Venthône à Martigny, et figurerait parmi les plus prestigieuses maisons de vins du pays.

### **Le choix de la qualité**

De ces parcelles abruptes, la Maison Gilliard tire des vins marqués par une mosaïque de terroirs avec, en fil rouge, l'élégance, la fraîcheur et la complexité. Pour chaque vigne, on a veillé à la meilleure adéquation sol-cépage. Résultat : plus de 50 crus issus de 22 cépages et six gammes pour séduire tous les palais, du débutant au professionnel.

Entre respect de la tradition et dynamisme, les œnologues misent sur l'excellence et perpétuent, millésime après millésime, la réputation de vins emblématiques, telle la mythique Dôle des Monts créée en 1885, ou encore le Fendant Les Murettes qui a vu le

jour en 1921, la ligne Porte de Novembre, les Tonneliers, les Trésors de Famille et, derniers nés de la gamme, les Domaines les Grands Murs. Une ligne premium, créée pour sublimer les meilleures parcelles et les raisins de la maison.

### **L'œnotourisme, culture et engagement social**

Avec un tel patrimoine, la Maison Gilliard se devait de mettre l'œnotourisme à l'honneur. Une équipe dynamique propose une multitude d'activités. On craque pour la possibilité de créer notre propre Dôle des Monts et bien sûr on s'inscrit à la Balade des Grands Murs, qui nous permet de découvrir des lieux exclusifs tout en dégustant les meilleurs crus et les spécialités locales. Clos de Cochetta, Clos du Mont, Clos de Brûle-Fer.

La Cave est aussi très présente dans le domaine culturel, notamment par le Gilliarday Festival, où, durant trois jours, culture musicale et vineuse font bon ménage.

Depuis 2011, un partenariat la lie à la Fondation Saint-Raphaël. La Maison Gilliard gère les vignes de celle-ci et élabore deux grands vins (un assemblage blanc et un assemblage rouge) : une partie de ce revenu permet à la Fondation de soutenir l'Institut Saint-Raphaël. Une institution qui encadre et épaula la jeunesse – la richesse la plus précieuse de notre société – lorsque l'entourage familial fait défaut ou est dépassé.

🌐 [gilliard.ch](http://gilliard.ch)



## L'engagement

- ▶ Entre respect de la tradition et dynamisme, Gilliard s'investit pour produire des crus de qualité au plus près de la nature.
- ▶ Mettre en valeur le patrimoine, à travers la conservation de vignes en parcelles et de murs en pierres sèches.
- ▶ Miser sur l'œnotourisme pour vivre, de l'intérieur, l'univers du vin.
- ▶ Soutenir la jeunesse, le sport et la diversité culturelle.

## Carte d'identité La Maison Gilliard c'est :



## L'anecdote

Simone de Beauvoir, déjà, craquait pour le Fendant Les Murettes ! C'est Claude Lanzmann, son amant de l'époque, qui le raconte dans « Le lièvre de Patagonie ». « Entre Zermatt, à 1600 mètres d'altitude, et le col du Théodule, à 3301 mètres... la pente

était sévère, la fatigue nous gagnait et, comme il arrive en montagne, l'espoir d'atteindre la cabane, même si on l'avait déjà dix fois aperçue, était toujours déçu. Nous y fûmes enfin, affaiblis, teints d'écrevisse, trempés de sueur. Quel havre, avec ses jardinières de géraniums sur la terrasse, quelle fête, quel vin blanc au goût

exquis, un Fendant des Murettes, appellation non contrôlée dont je me souviendrai jusqu'à l'ultime soupir ! »



SWISS WINE GOURMET

# À la table des vins suisses



**Plus d'un millier d'établissements ont adhéré au label Swiss Wine Gourmet. De Schaffhouse à Genève, ces bars, restaurants, auberges et hôtels proposent au moins deux vins suisses au verre pendant toute l'année et affichent au minimum cinq vins suisses sur leur carte.**

⌘ Texte, France Massy © Photos, DR

**C**hoisir son restaurant en fonction de la carte des vins ? La démarche peut sembler surprenante, pourtant c'est ce que propose avec un succès croissant le Label Swiss Wine Gourmet. Un concept qui ravit les amateurs de bons crus. « Il n'y a rien de plus triste qu'un bon restaurant qui n'a pas une belle carte de vins. Et plus encore, un établissement qui ne met pas en lumière les vins suisses », s'exclame Peter G. un épicurien pur sucre.

Des vins dont la qualité se vérifie chaque jour davantage et qui trouvent leur place parmi les grands vins du monde.

Fréquemment sollicitée pour élaborer des cartes de vins, Johanna Dayer, candidate Master of Wine, favorise au maximum les vins suisses et incite les restaurateurs à adhérer au Label.

« Trop souvent, on va chercher dans des régions plus prestigieuses des vins très chers alors qu'on trouve en Suisse des crus de très haut niveau. Je pense notamment à la Bourgogne alors qu'il y a à Neuchâtel ou dans les Grisons de très bons Pinots noir. On peut se targuer aujourd'hui d'avoir d'excellents vins suisses. Il faut en faire profiter les clients. »

## Ici, on met les vins suisses à l'honneur

Swiss Wine Gourmet est un label original, créé par Swiss Wine en 2014. Pour qu'un restaurant soit labellisé, il doit proposer au moins deux vins suisses au verre à l'année et avoir au minimum cinq vins suisses sur sa carte. Un panneau avec un logo violet mentionnant un, deux ou trois verres, annonce la couleur. Ici, on met les vins suisses à l'honneur.

## Quel logo ?



**Un verre**  
Sélection de vins suisses. 25% de vins suisses ou au moins 10 vins suisses sur la carte des vins.



**Deux verres**  
Très bonne sélection de vins suisses. 50% de vins suisses ou au moins 15 vins suisses sur la carte des vins.



**Trois verres**  
Excellente sélection de vins suisses. Plus de 75% de vins suisses ou au moins 30 vins suisses sur la carte des vins.



DE L'AUBERGE  
À LA GRANDE TABLE,  
LES VINS SUISSES  
SONT DE LA PARTIE

## **Chesa Stüva Colani, Madulain (GR)**

Paolo Casanova, le chef étoilé de la Chesa Stüva à Madulain dans les Grisons (17 GaultMillau, 1 étoile Michelin), entretient un lien étroit avec la terre. « Le rythme de la nature nous apprend le respect et nous inspire au quotidien », affirme ce cuisinier sacré « Green Chef Of The Year 2024 ». Un nouveau prix lancé conjointement par GaultMillau et Bio Suisse qui récompense les restaurants qui achètent au moins 30%

de leurs produits à des producteurs bio. La carte des vins de ce bel établissement est à la hauteur de la cuisine et fait, on s'en doute, la part belle aux vins suisses. Si les crus des Grisons occupent la place d'honneur, les cantons de Vaud, du Valais, le Tessin et la Suisse alémanique (Schaffhouse, Zurich, Thurgovie) sont très présents. Quelques vins naturels et vins orange côtoient les grands classiques.



40 vins suisses sur  
265 vins à la carte

5 régions viticoles suisses  
représentées



→ Via Principale 20 A – 7523 Madulain

🌐 [paolocasanova.ch](http://paolocasanova.ch)



## Grotto San Michele, Bellinzone (TI)

Dans le cadre majestueux du Castelgrande, le Grotto San Michele mérite le détour. À la superbe vue plongeant sur Bellinzone et au charme mystérieux des châteaux forts moyenâgeux s'ajoute une fabuleuse terrasse extérieure et une belle salle voûtée. Que l'on s'y arrête pour se restaurer ou simplement pour prendre un verre, la carte des vins ravit aficionados et grands spécialistes. Avec 60 vins suisses à la carte, le vignoble helvétique est à portée de bouche.

Du formaggio de chèvre servi tiède à la cuisse de lapin au thym et polenta en passant par les gnocchis à la farina Bona ou encore la pana cotta au yogourt de montagne, les plats Ticino Regio garantie sont délicieux et se marient avec bonheur aux vins du pays.

<p>60 vins suisses sur 94 vins à la carte</p> <p>5 régions viticoles suisses représentées</p>	
<p>→ Salita al Castelgrande – 6500 Bellinzone</p> <p>🌐 <a href="http://castelgrande.ch">castelgrande.ch</a></p>	



## Auberge de Cergniaulaz, Les Avants (VD)

L'auberge est bucolique à souhait, le lieu idyllique, la cuisine délicieuse tout comme les propriétaires Orianne Weber et Lisa Stucky. Pour ajouter au charme, la carte des vins est à l'avenant. Une petite quarantaine de crus helvétiques sélectionnés avec bonheur par Ynès Weber, la sœur d'Orianne. On y trouve de jolies signatures de la relève viticole suisse romande. Beaucoup de jeunes vigneronnes talentueuses dont les crus racés, tout en fraîcheur et finesse, accompagnent merveilleusement les plats goûteux élaborés par Lisa avec des produits locaux et de saison. « 90% de nos clients montrent un réel intérêt pour les vins suisses. Un engouement qui suit le trend d'une cuisine à base de produits locaux », se réjouissent les jeunes femmes. Point d'ostracisme ici. Les amoureux du tout végétal et les plus « viandards » se côtoient joyeusement. Ce petit paradis est ouvert à l'année. L'hiver, le ratrack dégage la route. Réservations recommandées.

<p>35 vins suisses sur 38 vins à la carte</p> <p>3 régions viticoles suisses représentées</p>	
<p>→ Route de la Cergniaule 18 – 1833 Les Avants</p> <p>🌐 <a href="http://lacergniaulaz.com">lacergniaulaz.com</a></p>	

GRAPE ESCAPES

# Dormir au cœur des vignobles suisses



Avec l'offre « Grape Escapes » et la campagne qui l'accompagne du printemps à l'automne 2024, Suisse Tourisme et Swiss Wine Promotion présentent 60 hébergements uniques pour une escapade dans les vignes.

📄 Texte, France Massy © Photos, DR

**U**n vignoble, c'est comme un pays. Ça se respire, ça se découvre en arpentant chaque ligne, ça se lit entre les ceps. Bref, un vignoble, ça se vit. Switzerland Tourism et Swiss Wine l'ont bien compris. Ils ont sélectionné pour nous une soixantaine d'hébergements uniques au cœur de nos vignobles.

Baptisée Grape Escapes, cette sélection offre aux amoureux du vin l'opportunité de s'immerger dans le quotidien de nos vigneron·nes, de se connecter avec la nature et la culture locale en passant une ou deux nuits sur place. Idéalement situées dans des zones riches en patrimoine et en histoire, les étapes proposées par Grape Escapes comblent également les amateurs d'art, d'émotions et d'expériences insolites. Camping, glamping, château ou demeure historique, chambre

« tonneau » ou bulle sous les étoiles, croisière ou safari, il y en a pour tous les goûts.

Répartis dans les six régions viticoles suisses, ces logements exclusifs sont autant d'invitations à voyager autrement : slow tourisme, escapade durable ou encore découverte de la gastronomie locale. Grape Escapes, c'est l'occasion de nous rappeler qu'au-delà du chocolat, des montres et de l'économie, la Suisse du vin existe. Qu'on cultive la vigne dans chacun des 26 cantons et que 1500 vigneron·nes y élaborent des crus de qualité reconnus à l'international.

🌐 Informations et réservations  
avec le QR code



## Domaine Château du Crest, J. Meyer & Cie (GE)

Une demeure historique (1220) au cœur de la nature genevoise. Un vignoble d'une vingtaine d'hectares, un lieu où l'œnotourisme a conquis ses lettres de noblesse. Bienvenue au Château du Crest. Situé à Jussy, à seulement 15 minutes du centre-ville de Genève, ce domaine offre un accueil authentique et propose à ses hôtes de partager le quotidien des gens de la terre. L'endroit parfait pour des rencontres passionnantes sur le thème du vin et des expériences communes.



## Chalet Diognysos bed & breakfast (VS)

Dans le hameau de Diogne situé à 1000 m d'altitude sur la commune de Crans-Montana, le Chalet Diognysos mise sur le confort et la durabilité écologique. Amoureux des plaisirs de la table et amateurs de bons crus, les propriétaires mettent l'accent sur les produits du terroir et la dégustation de vins de la région. Ici, les hôtes dorment dans 5370 litres de bonheur ! C'est un authentique tonneau, baptisé « Le Coup de Foudre », qui se transforme durant l'été en une petite chambre romantique et insolite.

## Château Salavaux (VD)

Le Château Salavaux est une propriété située dans les vignobles du Vully. Reprise en 2021 par un jeune couple, Neïla et Flavio Benedetto, cette belle demeure historique est dotée d'un restaurant à la cuisine raffinée qui fait la part belle à la saison et aux produits locaux. Une attention particulière est accordée aux vins de la région du Vully, la plus petite région viticole de Suisse. Ajoutez à cela une salle à manger dans un impressionnant cellier et dix-sept chambres. Et voilà de quoi vivre, le temps d'une Grape Escape, une vraie vie de château !



## La Capite (VD)

Une Capite, késako ? C'est une petite maison simple et authentique qui servait au repos des vigneron. Aujourd'hui aménagée par la famille Perdrizat-Duboux, cette Capite fait partie des chambres d'hôtes du B&B Le Vigny à Cully. Entourée de vignobles, avec vue sur le lac, ouverte à la belle saison uniquement, la Capite n'a pas d'eau, pas d'électricité et pas de chauffage (ces commodités se trouvent dans la maison située à 30 mètres). Une rusticité compensée par le charme dégagé par les murs blancs, les vieux meubles et le plancher en bois.



# Tout est dans la garniture!

Aux côtés des professionnels du goût, Léguriviera livre chaque jour des fruits et des légumes d'exception qui inspirent des menus savoureux, au gré des saisons.

Pour que le plaisir et le bien-être restent au cœur de vos assiettes, contactez-nous.



Léguriviera  
GROUPE  
Fruits et légumes d'exception



T. 058 595 95 00  
info@leguriviera-groupe.ch  
www.leguriviera-groupe.ch



## Croisière sur le Attila Boutique Boatel, Trois-Lacs

À bord de l'unique bateau hôtel/croisière de Suisse, les hôtes découvrent les vignobles pittoresques de la région viticole entourant les trois grands lacs du Jura : Lac de Neuchâtel, Lac de Bienn e et Lac de Morat. Une mini-croisière de haut standing qui permet de se détendre entre les nombreux spots de la culture viticole régionale (visite chez les vigneron s et dégustations) et se laisser choir à bord par l'équipage.



## Birdbox, Curzútt (TI)

Un nichoir à oiseaux. C'est le concept de Birdbox : une chambre posée dans la nature, comme un nid d'oiseaux. Cette structure contemporaine dotée de tout le confort est située dans un contexte historique et un paysage idyllique qui invitent à la rêverie. Dans cette chambre inédite, on se réveille au son des chants d'oiseaux, notre regard plonge sur l'église de Saint-Barnard, un monument d'importance nationale, et se trouve à seulement 45 minutes du pont tibétain de Carasc, l'une des principales attractions de la région de Bellinzone. À quelques pas, le Ristorante Ostello Curzútt permet de se restaurer.

## Safari à vélo (TG)

Vous êtes amateurs de camping et de vélo ? Le safari aventure proposé par le Schaffhauserland et la Thurgovie est fait pour vous ! Le concept est original, simple et accessible à tous. On se déplace à vélo électrique équipé d'une couchette déployable pour deux personnes. L'itinéraire de trois jours conduit les hôtes à travers les régions viticoles de Schaffhouse, Iselisberg et Seebachtal. Soit une boucle au départ du Camping Wagenhausen qui vous fera découvrir les vignobles d'une contrée enchantée.



## Dormir à la belle étoile – Hotelbulle & Wein Package Kartause, Ittingen (TG)

Dans les lits à baldaquin de Thurgovie Tourisme, on dort à la belle étoile, au milieu de jardins, de vergers et de vignobles. Ces tentes sphériques transparentes et confortablement meublées permettent de vivre une expérience magique sous le ciel étoilé à différents endroits en Thurgovie. Nous avons craqué pour l'hôtel bulle du vignoble de la Chartreuse d'Ittingen qui a une longue tradition viticole au cœur de la Suisse orientale.



# LEÇON DE DÉGUSTATION 1:

À déguster avec modération



UN BEAU  
BOUQUET



UN BEAU  
BOUQUET

CHEZ NOUS,  
ON CAUSE QUE DE VIN.



Suisse. Naturellement.



ESCARGOTROUGE.CH

BONS JEUNES

# La gastronomie pour les jeunes

**G**âce à la Semaine du Goût, les 16-25 ans profitent d'un accès privilégié aux plus grandes tables de Suisse. La manifestation, qui veut sensibiliser les jeunes au goût, au respect de la nourriture, au plaisir de cuisiner et au bien manger, offre aux épicuriens en herbe la possibilité de découvrir les plaisirs gustatifs d'une cuisine d'exception à un prix abordable.

Née en 2007 d'une idée du comité qualité valaisan de la Semaine du Goût, l'initiative a conquis, au fil des ans, toutes les régions de Suisse. Les Bons Jeunes présentent la haute gastronomie à un public inédit, donnant ainsi l'occasion aux restaurateurs de rencontrer leur clientèle de demain et de

séduire des jeunes à la recherche de coups de cœur gastronomiques.

La formule est simple et efficace : un menu de 4 plats, accompagné de vins de la région pour 60 frs. Découvrez tous les restaurants participants sur [gout.ch](http://gout.ch) !

Avec l'aimable soutien de l'Office des Vins Vaudois, de Swiss Wine Valais, des Services Industriels de Lausanne et des Services Industriels de Genève.

🌐 Informations et réservations avec le QR code



**SIG**  
**(A)(I)(M)(E)**  
**la Semaine du Goût**



**Carlo Crisci,  
cuisinier  
visionnaire**



## Le Mérite Culinaire Suisse d'honneur 2024 revient à l'ancien chef emblématique du Cerf de Cossonay pour sa contribution exceptionnelle et sa cuisine en avance sur son temps.

⌚ Texte, Isabelle Bratschi © Photo, José Crespo

**I**l aurait voulu être artiste, graphiste ou couturier. Il a peut-être été les trois. Et bien plus. Le chef du Cerf à Cossonay Carlo Crisci a marqué de son empreinte la cuisine contemporaine comme Marc Rothko dans ses compositions, Milton Glaser avec son « I love NY » ou Karl Lagerfeld dans sa folie. En avance sur son temps, il a révolutionné le monde de la gastronomie avec la cuisson à basse température, les accords terre-mer, la conception des assiettes carrées, et même la confection des vestes sur mesure. Il a été l'un des premiers à s'écarter du classique pour mieux le revisiter. Il s'est amusé à créer des plats d'anthologie qui restent encore gravés dans la mémoire de ceux qui ont goûté à sa cuisine. Pour tout cela, il méritait un prix d'honneur.

### ⌚ Recevoir une telle récompense, c'est une joie ?

**CC** Le prix d'honneur vous confirme que vous êtes à la retraite (il rit). Au-delà de cela, il clôturait en beauté une carrière, permet de remercier un chef et son équipe. Je l'apprécie encore plus volontiers qu'il est attribué par les professionnels des métiers de bouche.

### ⌚ En quoi votre parcours a-t-il été atypique, révolutionnaire ?

**CC** N'ayant pas suivi de cursus classique dans une grande maison, j'ai amené une touche de liberté. J'ai peut-être inventé la cuisson sous vide à la minute qui permettait non plus de réchauffer les préparations juste avant le service, mais de condenser les goûts et d'obtenir, par exemple, des poissons translucides. À l'époque c'était novateur.

### ⌚ Qui vous a inspiré, vous a donné l'envie de devenir chef ?

**CC** Mon père cuisinier forcément, mais aussi mon grand-père, paysan qui avait l'amour du produit. C'est lui qui m'a donné l'idée de la cuisson lente. Un jour il a fait le meilleur cabri de ma vie. À l'époque, il y avait encore la cheminée dans la cuisine. Il retire les braises, pose son plat à côté du feu, le couvre et me dit : « viens on va dire bonjour à la famille ». Deux heures plus tard c'était prêt et sublime !

### ⌚ Le plat le plus fou ?

**CC** Le carpaccio de pigeon aux huîtres. Une association improbable et qui fonctionne tellement bien.

### ⌚ Le plus beau souvenir ?

**CC** Tous les jours. Les clients nous ont permis une totale liberté. Je remercie mon épouse Christine qui, pendant 40 ans au Cerf, s'est occupée de la gestion. Je le dis avec une pointe d'humour, mais c'est elle qui a travaillé, moi, je me suis amusé.

### Ils le méritent tous

Le prix du Mérite Culinaire Suisse a été créé il y a cinq ans pour mettre en valeur l'excellence de la gastronomie de notre pays. Chaque année, il est remis à quatre ou cinq chefs et deux pâtisseries-confiseurs. En 2024

le Mérite a été attribué à Marie Robert, Dominique Gauthier, Peter Knogl, Nenad Mlinarevic et Fabrizio Zanetti, ainsi qu'au duo de pâtisseries-confiseurs Severin Gerber & Gregory Wyss, et à Thomas Schwarzenberger.

A grid of coffee beans on a light blue background. The beans are arranged in a regular pattern, with some beans slightly offset from the grid. The beans are dark brown and have a visible crease down the middle. The background is a solid, light blue color.

DELTA CAFÉS

# Un univers d'excellence



La marque phare de cafés portugais, présente en Suisse depuis 2016, s'est taillé une belle réputation. Pour sa qualité, sa capacité d'innovation, mais aussi pour sa philosophie durable.

Texte, Manuella Magnin - Photos, DR

**A** 230 km à l'est de Lisbonne, et à quelques encablures de la frontière espagnole, la bourgade de Campo Maior est un lieu cher aux Portugais. C'est ici, dans la région de l'Alentejo, connue aussi à l'international pour ses vins, qu'est torréfié un des meilleurs cafés du marché.

Au Portugal et dans le monde entier, le nom Delta est synonyme de bon café et de succès commercial, un succès qui a débuté il y a plus d'un demi-siècle grâce à Rui Nabeiro, un visionnaire qui avait un rêve et l'a transformé en réalité.

Tout a commencé en 1961. Fort de l'expérience acquise auprès d'un oncle torréfacteur, le jeune Rui fonde Delta avec trois employés, dans un petit entrepôt de 50 m<sup>2</sup> équipé de deux torréfacteurs d'une capacité d'à peine 30 kg chacun.

Le Portugal n'étant pas un pays producteur de café, le succès de la marque au logo triangulaire a reposé dès le départ sur la capacité à importer des matières premières des meilleures origines. Aujourd'hui, Delta reçoit du café vert Arabica et Robusta d'une quarantaine de pays, notamment du Vietnam, du Brésil et de la Colombie. Chaque café proposé par Delta résulte d'un assemblage de plusieurs origines afin d'en garantir la qualité.

#### « Un client, un ami »

Marque à visage humain, avec pour devise « Un client, un ami », Delta s'est progressivement imposée sur le marché portugais à partir de la seconde moitié des années 1970 pour devenir la plus grande usine de torréfaction de la péninsule ibérique. En 1994, ce fut la première entreprise portugaise à décrocher la certification de qualité, suivie au fil des ans par d'autres certifications en matière de durabilité et de responsabilité sociale.

Depuis le milieu des années 1990, Delta est le leader du secteur du café au Portugal, à la fois dans les canaux de vente à consommer sur place et de vente à l'emporter. Un leadership renforcé en 2007 par le lancement de la marque de café en capsules Delta Q.

Le groupe Nabeiro-Delta Cafés emploie environ 4000 personnes réparties entre le Portugal, l'Espagne, la France, la Suisse, le Luxembourg, l'Angola, le Brésil et la Chine.

L'expansion sur les marchés internationaux et l'innovation sont les piliers fondamentaux de sa stratégie de croissance avec l'ambition de figurer dans le top 10 mondial des marques de café.

Une ambition qui n'a pas échappé à un leader du secteur basé en Suisse, qui a tenté, sans succès de racheter l'entreprise.



#### En Suisse depuis 2016

Delta Cafés, chapeauté par Novadelta, est présente en Suisse depuis janvier 2016. Elle compte aujourd'hui 45 employés et près de 2000 clients dans toutes les régions linguistiques. Pour le plus grand bonheur des quelque 260 000 Portugais de Suisse, mais pas seulement. Le café est bien sûr le cœur de métier de l'entreprise, mais elle a également diversifié ses activités en distribuant d'autres produits alimentaires, du vin et de l'huile d'olive. Le portefeuille de clients de Novadelta Suisse dans l'hôtellerie-restauration comprend des entreprises et des institutions renommées telles que le Swiss Education Group (5 campus), Accor Suisse, Warwick Hotel, JetAviation et l'Hôpital cantonal du Valais, entre autres.

Novadelta ambitionne aussi de séduire les particuliers, avec ses cafés en grains, mais aussi avec ses capsules Delta Q.

Pour se faire connaître, Delta est présente sur les foires professionnelles, à l'instar de Divinum ou Careho. Elle est aussi sponsor du Venoge Festival. Ses cafés sont notamment en vente chez Aligro, Conforama, Prodega ainsi qu'en ligne sur Galaxus.



# Vins de terroir, terre de partage.

*#tavolataVS*

Suisse. Naturellement.

A déguster avec modération

 SWISS WINE  
VALAIS



swisswinevalais.ch





### L'innovation comme moteur

Novadelta a mis l'innovation au cœur de sa stratégie, et se targue de proposer 5-6 nouveautés sur le marché chaque année. RISE Delta Q with Starck est la nouvelle machine à café Delta Q imaginée par Philippe Starck et dotée du système RISE, un procédé révolutionnaire d'extraction inversée de café.

L'ensemble du système a été entièrement repensé. Unique dans l'industrie du café, il compte plus de 20 brevets techniques internationaux. Injecté du bas vers le haut, le café passe à travers la base de la tasse, ce qui intensifie son goût et ses arômes, et crée une crème onctueuse.

La marque Delta Q a également développé une nouvelle capsule fabriquée à partir de biomatériaux issus d'huiles végétales présentes dans la nature.

### La durabilité

Entreprise familiale depuis sa création, Novadelta a toujours eu à cœur de maintenir un équilibre entre le développement économique et social. Elle a largement contribué au développement de l'Alentejo, malgré des coûts logistiques importants, allant jusqu'à refuser une offre de rachat de Nestlé, qui n'a pas voulu s'engager à poursuivre l'activité de l'entreprise dans la région durant 30 ans.

Sa gestion des ressources humaines va bien au-delà de ce qui est prévu par la législation

en termes de rémunération, d'heures de travail, de santé et de formation professionnelle.

Novadelta veille en permanence à réduire l'impact environnemental de ses activités et à renforcer la durabilité des communautés productrices de café.



# « Genève Région – Terre Avenir » fête ses 20 ans



Créée en 2004 par l'État de Genève, la marque de garantie GRTA est synonyme de proximité, de qualité, de traçabilité et d'équité. Elle a permis de développer la production locale, à l'instar du soja, transformé en tofu.

Ⓜ Texte, Manuella Magnin © Photos, DR

Cette année, GRTA souffle ses 20 bougies et affiche une popularité croissante auprès des consommateurs. Plus de 355 entreprises de production, de transformation et de distribution utilisent la marque de garantie GRTA et quelque 440 établissements de restauration sont autorisés à l'afficher.

Cette marque de garantie s'enracine dans la loi cantonale genevoise sur la promotion de l'agriculture et son règlement d'application. C'est l'État de Genève qui en est le détenteur et le garant. GRTA est synonyme de produits frais et de qualité. Des normes de production très strictes doivent en effet être respectées (prestations écologiques requises, production intégrée, pas d'OGM, bien-être animal). Des conditions de travail justes, le respect des conventions collectives et un revenu correct du travail agricole entrent

aussi dans les exigences de la marque. Les aires de production sont limitées au canton de Genève et aux zones franches, ainsi qu'à l'enclave genevoise de Céligny dans le canton de Vaud.

#### **Contrôles**

Les denrées GRTA sont contrôlées du champ à l'assiette par un organisme indépendant. Des contrôles inopinés sont ordonnés à tous les échelons de la filière, qu'il s'agisse des producteurs, des transformateurs, des distributeurs ou des restaurateurs.

Pour assurer qu'il n'y ait pas de tromperie sur la marchandise, des contrôles sont également réalisés sur les animaux abattus dans le canton de Genève. Leur ADN est prélevé. Proviande, interprofession suisse de la filière de la viande, effectue des contrôles en aval chez les bouchers et grands distributeurs.

## LE SOJA GRTA

### Une filière dynamique

À Presinge, la famille Läser exploite le Domaine de l'Abbaye depuis un siècle. Propriété de l'État de Genève, il est labellisé Bourgeon Bio Suisse. Thomas Läser consacre 10 hectares au soja, de quoi produire 20 à 22 tonnes de graines de soja bio GRTA par an de la variété Proteix, riche en protéines, développée en Suisse. « Tout notre soja est transformé par Swissoja à Genève. Pour nous c'est un nouveau débouché très intéressant », commente l'agriculteur. Une quinzaine d'exploitations produisent du soja GRTA dans le canton. Une culture difficile ? « Les années où il fait très sec, les grains sont beaucoup plus petits, mais nous ne pouvons pas nous permettre d'arroser le soja, l'eau étant beaucoup trop chère à Genève. » Le soja peut aussi présenter des taches sur les graines qui sont alors déclassées et destinées à l'alimentation du bétail. Une perte économique pour l'agriculteur.

Le soja est semé du 10 mai au 10 juin et récolté à la moissonneuse-batteuse fin septembre. Il rejoint ensuite le Moulin Rytz à Biberen dans le canton de Berne où il est trié au moyen d'un trieur optique de dernière génération.



## DU TOFU GRTA FABRIQUÉ AU CŒUR DE GENÈVE

L'entreprise Swissoja produit du tofu et du soja drink labellisé Bio Bourgeon Suisse pour tout le pays et certifié GRTA pour son marché local.

Les produits locaux ont le vent en poupe. Ce n'est pas Manuel Martinez, patron de Swissoja, qui dira le contraire. « Notre entreprise est fière de pouvoir proposer du tofu de qualité à base de soja local et bio, fabriqué de manière artisanale dans nos locaux genevois. Nous mettons un point d'honneur à développer des produits naturels, sans arômes artificiels et conservateurs avec un impact



**120 ans**  
de savoir-faire chocolatier suisse au service  
des gourmets du monde entier



120 Jahre Schweizer Schokoladen-Know-how  
für Feinschmecker auf der ganzen Welt

120 anni di esperienza nella cioccolateria svizzera al servizio  
dei buongustai del mondo intero



**FABRIQUÉ À FRIBOURG**  
Hergestellt in Freiburg  
Prodotto a Friburgo



**LAIT SUISSE**  
Schweizer Milch  
Latte svizzero



**SUCRE SUISSE**  
Schweizer Zucker  
Zucchero svizzero



**FÈVES TORRÉFIÉES À FRIBOURG**  
In Freiburg geröstete Kakaobohnen  
Semi di cacao arrostiti a Friburgo



[www.villars.com](http://www.villars.com) - : [chocolatvillars / chocolatvillars.pro](https://www.instagram.com/chocolatvillars)



**Les biscuits apéro d'Agathe.**



[WWW.BISCUITS-AGATHE.CH](http://WWW.BISCUITS-AGATHE.CH)  
[@biscuits\\_agathe](https://www.instagram.com/biscuits_agathe)



**AUX HERBES  
GRAND-SAINT-BERNARD.**



**AU GRUYÈRE AOP**



Les premiers biscuits  
certifiés Bio suisse



Produit en  
circuit court



Avec du bon  
beurre suisse



positif sur l'environnement et sur la santé, en accord avec notre mission qui est de créer et promouvoir une alimentation saine à base de soja bio suisse. »

### GRTA depuis 2016

Dès sa création, Swissoja a toujours souhaité travailler avec des produits locaux, cependant la culture du soja suisse est assez récente. L'entreprise travaille exclusivement avec du soja bio suisse depuis 2014 et avec du soja GRTA depuis 2016. « Nous avons été approchés courant 2016 par les moulins Rytz aux fins de disposer de soja bio GRTA. L'objectif était que le soja issu des exploitations du canton, soit transformé chez nous, une idée séduisante qui nous a paru une évidence », explique Manuel Martinez.



### Demande en hausse

Le marché est de plus en plus demandeur de produits végétariens, locaux et sains. « La restauration collective nous sollicite beaucoup, de même que les écoles, les crèches et les hôpitaux. Nos produits sont appréciés pour leur qualité premium et le fait qu'ils sont naturels et issus de circuits courts, contrairement à certains succédanés de viande. »

Le tofu bio et certifié GRTA de Swissoja est également disponible chez Migros Genève, ainsi que dans de nombreuses épiceries du canton. On peut aussi le commander en ligne sur [www.swissoja.ch](http://www.swissoja.ch) qui propose également des recettes gourmandes pour vous faire découvrir et aimer un bon tofu.

Swissoja continue de développer son assortiment avec l'arrivée prochaine du tofu pané et des laits de soja aromatisés, au café ou au chocolat. Au niveau de la communication, il souhaite faire passer le message aux consommateurs que le tofu peut être 100% local, bio, mais surtout délicieux et savoureux.

🌐 [swissoja.ch](http://swissoja.ch)

Défi relevé! C'est dans le quartier des Acacias que les fèves genevoises se muent en tofu. Les graines de soja sont trempées, broyées, bouillies et filtrées. Ce qui donne naissance au lait de soja. Il est tout de suite mis en bouteille, pour un soja drink de première fraîcheur, le seul à être vendu au rayon frais. Le lait de soja peut également être coagulé et transformé en tofu.

Swissoja propose son tofu en portions et en prêts-à-cuire agrémentés d'ingrédients naturels de première qualité et toujours bio. L'entreprise vend également de l'Okara, une pulpe de soja, riche en fibres et protéines qui peut remplacer les œufs et la farine. Swissoja revalorise ainsi ce produit créé lors du broyage des fèves pour éviter qu'il finisse en déchet alimentaire.



# Pour Eldora, les céréales sont incontournables



Le plus important restaurateur de collectivités de Suisse romande accorde une place de choix aux céréales. Interview de ses diététiciennes.

Ⓜ Interview, Manuella Magnin © Photos, DR

Ⓜ **Nadia Mendonça et Jennifer Bouhon, en votre qualité de diététiciennes d'Eldora, vous veillez sur l'équilibre alimentaire de quelque 60 000 convives au quotidien. Quelle importance accordez-vous aux céréales ?**

NM Elles font partie intégrante de l'équilibre alimentaire. Les céréales sont des glucides qui font office de carburant. Elles doivent représenter le tiers de l'assiette et 45 à 55% de l'apport énergétique quotidien.

JB Les céréales sont riches en fibres, minéraux et vitamines. Elles facilitent le transit et nous protègent contre certaines maladies comme le cancer. De plus, elles sont satiétogènes, surtout si elles sont complètes.

Ⓜ **Les repas servis par Eldora s'adressent à tous les âges. L'apport en céréales doit-il être différencié ?**

NM Nous veillons toujours à ce qu'il y ait un féculent dans chaque menu. Chez les tout-petits, nous essayons de les éduquer aux différents goûts en leur faisant découvrir diverses variétés. Chez les enfants, les besoins énergétiques augmentent, notamment avec

l'arrivée de l'adolescence. Ils peuvent se resservir en féculents une deuxième fois s'ils le souhaitent. À l'âge adulte, les besoins se stabilisent.

JB Pour les personnes âgées, il est important qu'elles aient un féculent le soir. Malgré un risque d'appétit diminué à cet âge-là, la quantité de glucides recommandée doit leur être servie.

Ⓜ **Comment intervenez-vous auprès des chefs pour les guider dans le choix des céréales ou des recettes ?**

NM Pour les enfants, nous collaborons avec Fourchette verte qui demande une céréale complète sur la semaine. Nous avons créé un support destiné aux chefs qui énumère les céréales en fonction de leur teneur en fibres. Nous supervisons aussi les établissements afin d'éviter des doublons de variétés.

JB Avec le développement des repas végétariens, nous incitons nos chefs à valoriser les céréales, comme avec notre concept Vitality qui impose la présence de céréales complètes sur les 3 jours de la semaine.



# Sorgho, légumes de saison, brocoletti grillés

Une recette pour enfants  
de Stéphane Thoréton,  
Chef de cuisine exécutif  
d'Eldora

👤 Pour 4 personnes  
🕒 env. 45 min

200 g de sorgho vaudois  
1 l d'eau salée  
80 g d'huile d'olive  
100 g de carotte en triangles  
100 g de céleri rave en triangles  
100 g d'oignon rouge émincé  
5 g d'ail  
4 pieds de brocoletti  
½ botte de ciboulette  
½ boîte de piquillos  
30 g de noisettes grillées  
30 g d'harissa  
(optionnel pour les plus  
grands et les adolescents)  
+ Sel

- ① Cuire le sorgho, environ 1h30 dans l'eau salée. Égoutter.
- ② Faire sauter les légumes avec l'huile d'olive. Ajouter le sorgho.
- ③ Mixer les piquillos avec l'harissa (si cette dernière est utilisée) et 20 g d'huile d'olive.
- ④ Finir la cuisson du sorgho avec la purée de piquillos.
- ⑤ Ajouter la ciboulette ciselée.
- ⑥ Griller légèrement les brocoletti.
- ⑦ Dresser au centre d'une assiette creuse le sorgho bien crémeux puis disposer les brocoletti.

## L'approvisionnement en céréales

Eldora gère 291 restaurants. L'entreprise achète 450 tonnes de céréales par année, avec ou sans gluten. Ce qui représente 1% du montant global des achats, hors pain et céréales dans

les laits végétaux et les produits travaillés. Directeur Supply Chain d'Eldora, Olivier Feyer privilégie autant que faire se peut les céréales locales produites dans les différentes régions du pays, qu'il s'agisse de boulghour IP-Suisse, de quinoa, de maïs à popcorn, de blé, de flocons d'avoine, de millet,

d'orge perlé, de sorgho, de polenta bramata. L'entreprise s'approvisionne également auprès de grands fournisseurs helvétiques, à l'instar de Zwicky et Familia. Sur les 200 produits achetés en moyenne par an, 73 sont certifiés suisses.

Une recette de Jan Tittel,  
Chef de cuisine exécutif  
adjoint d'Eldora

👤 Pour 4 personnes  
🕒 env. 1h30

#### Gingembre et carottes

200 g de carottes  
20 g de gingembre bio  
3 feuilles de menthe poivrée  
1 c. à s. d'huile d'olive  
1 branche de thym  
1 pincée de poivre de Cayenne  
+ sel, poivre

#### Brocoli

1 brocoli de 300 g  
1 c. à s. d'huile d'olive  
1 pincée de muscade  
+ sel

#### Pois chiches frits

200 g de pois chiches cuits  
1 pincée de curcuma  
1 c. à s. d'huile d'olive  
1 pincée de cumin  
+ sel, poivre

#### Houmous à l'avocat

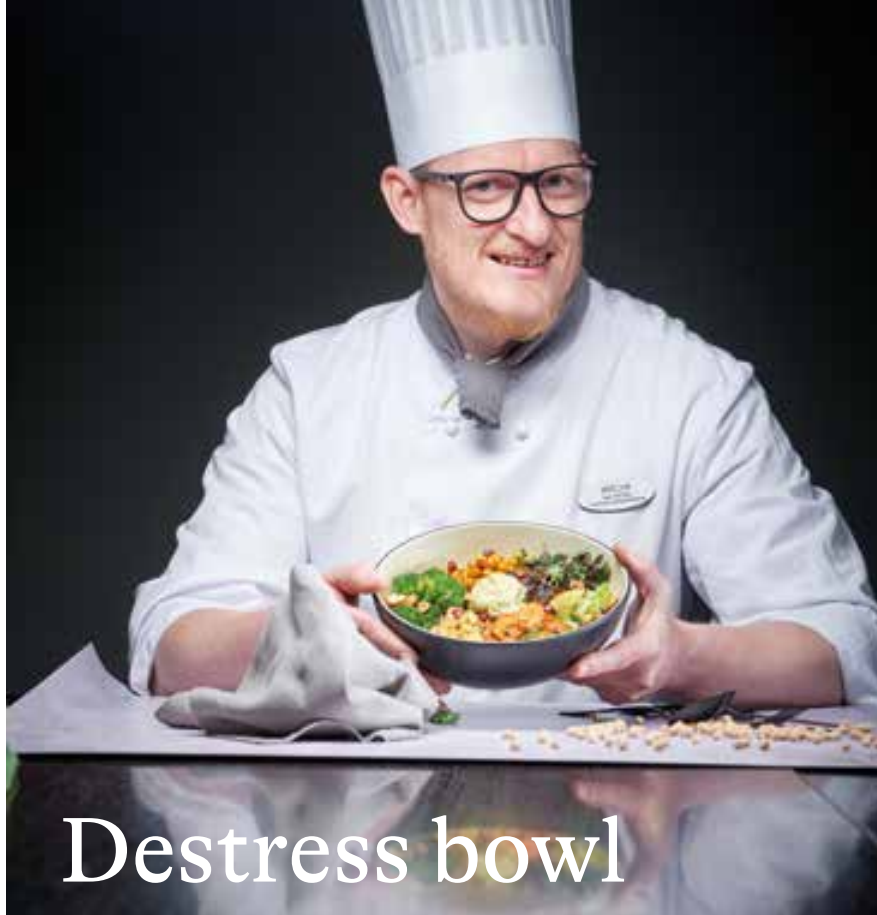
100 g de pois chiches cuits  
1 gousse d'ail râpée finement  
1 pincée de cumin moulu  
1 c. à s. d'huile d'olive  
½ avocat bien mûr  
1 c. à s. de pâte de sésame  
1 c. à c. de jus de citron  
½ peperoncino  
+ sel, poivre

#### Pilaw aux céréales

200 g de mélange de céréales  
(orge, riz complet, avoine,  
épeautre, seigle, lentilles  
brunes et rouges, sarrasin,  
riz sauvage)  
200 ml de bouillon de légumes  
1 c. à s. d'huile d'olive  
1 feuille de laurier  
¼ d'oignon  
2 clous de girofle

#### Finitions

1 grenade  
4 c. à s. de noix de cajou grillées  
et hachées  
40 g de micro pousses  
(radis, pois, tournesol)



# Destress bowl

#### Gingembre et carottes

① Éplucher les carottes et les couper en dés d'1 cm, hacher finement le gingembre.

② Laver le thym et l'effeuiller. Laver la menthe et la couper en lanières.

③ Bien mélanger tous les ingrédients et assaisonner, puis cuire au four à 180°C pendant 15-20 minutes.

#### Brocoli

Débiter le brocoli en bouquets. Blanchir brièvement à l'eau salée. Rafrâchir à l'eau glacée. Assaisonner avec l'huile d'olive, le sel et la muscade.

#### Pois chiches frits

Faire chauffer l'huile d'olive. Ajouter les pois chiches égouttés et les épices, griller à la poêle et assaisonner.

#### Houmous à l'avocat

① Écraser la chair de l'avocat à la

fourchette. Couper le peperoncino en fines lamelles.

② Mixer les pois chiches, l'ail, la pâte de sésame, le jus de citron, le cumin et l'huile d'olive jusqu'à l'obtention d'une masse crémeuse. Ensuite, incorporer l'avocat broyé et les lanières de peperoncino. Assaisonner.

#### Pilaw aux céréales

Rincer plusieurs fois le mélange de céréales à l'eau froide. Le disposer avec le reste des ingrédients dans un plat à gratin et le couvrir d'un couvercle ou d'une feuille d'aluminium. Cuire au four à 150°C pendant 35-40 minutes.

#### Finitions

Couper la grenade en deux et prélever les graines.

Dresser tous les ingrédients le tout harmonieusement dans un bol.





QOQA

# La communauté suisse des épicuriens



Un million d'afficionados ont rejoint la Communauté imaginée en 2005 dans un garage de La Tour-de-Peilz par son fondateur Pascal Meyer. Au menu quotidien des Loutres : des offres diversifiées, testées et approuvées, et des expériences pour épicuriens invétérés.

Texte, Manuella Magnin © Photos, Dr

**V**ous faites partie de l'espèce des œnophiles aguerris ? Vous craquez pour une belle mousse, des mets gourmets ? Vous aimez les escapades en Suisse et Europe ? Ou encore votre truc c'est de vous retrouver entre amis dans un resto sympa avec des convives qui partagent votre penchant pour des plats exquis ? Si tout cela vous parle, vous faites sans doute partie de la grande communauté des Loutres. De tous ces Suisses tapis derrière leur smartphone au quotidien à guetter ce que l'application a déniché pour eux. Et vous êtes 300 000 chaque jour à cliquer pour en savoir plus sur une offre !

Un succès qui ne doit rien au hasard ! Si l'atmosphère dans les bureaux du QG de QoQa à Bussigny ressemble à s'y méprendre à celle qui règne dans une colonie de vacances, les loutres (mascottes de QoQa) de tous les départements peuvent se targuer d'un CV en béton, à l'instar de l'équipe QoQa Vins

et Grands Crus qui abreuve l'application de ses trouvailles (voir ci-dessous). Chaque année, Benoit, Yvan et Charles dégustent plus de 3000 bouteilles pour sélectionner les vins présentés dans les offres. Bien qu'ils parcourent régulièrement les routes des vignobles et participent aux salons pour rencontrer les vignerons, les dégustations de sélection se déroulent systématiquement au bureau afin d'éviter toute influence extérieure.

À des années lumières de celles des vendeurs de tapis du net, toutes les offres QoQa sont pensées et testées par des pros. Aux manettes du pôle expérience, qui regroupe l'hospitalité et l'hôtellerie, Guillaume Luyet, un ancien de l'EHL, et Caroline Jenny, issue de l'hôtellerie de luxe, sont au taquet pour vous faire vibrer au Stamm de Bussigny, le restaurant de QoQa et lors de séjours inoubliables. Des séjours testés par les loutres, bien sûr.

■ **Yvan Bosteels**  
aka **Qombucha**

Belgo-Genevois ascendant Néo-Zélandais, c'est le globe-trotter fanatique de fermentations qui complète l'équipe. Avec une formation à l'École hôtelière de Lausanne et à Changins, c'est un peu le couteau suisse de la dégustation. Son terroir de prédilection est le vignoble helvétique.

▲ **Charles Perrier**  
aka **Qaviste**

Pour lui, le vin c'est avant tout une histoire, un lieu unique, un lien intime avec l'environnement, une connexion particulière avec les hommes et les femmes derrière chaque bouteille et, surtout, un goût distinct empreint de terroir. Doté d'une formation en hospitality, d'un diplôme d'agronome en viticulture et œnologie, il a acquis une riche expérience à travers toute l'Europe.



● **Benoit Charache**  
aka **Mr. Qwine**

Un rude gaillard qui a grandi dans les vignes familiales bourguignonnes avant de se former au lycée viticole de Beaune. Passionné et passionnant, c'est à lui que l'on doit l'univers AlQool chez QoQa qui fête ses 15 bougies. Pour lui, la vie c'est « avoir 2 pieds dans la terre, 2 mains dans le raisin et le nez dans le verre » !



Le Stamm, c'est le point de ralliement des loutres, des employés des entreprises environnantes et de la Qommunauté. Le midi, tout ce petit monde se retrouve pour déguster des plats du jour, cuisinés à partir de produits frais et locaux. Ce restaurant, qui ne ressemble à aucun autre, avec ses îlots de cuisine, situés directement dans la salle, ou encore ses grandes tables de 10 personnes à partager entre convives, est flanqué d'un bar. L'endroit parfait pour l'apéro accompagné d'exquises tapas.

Le Stamm s'est fait connaître loin à la ronde grâce aux soirées Qchef, en vente sur QoQa. Le concept ? Des grands noms de la gastronomie, mais également des pépites et des jeunes talents ultra prometteurs font découvrir leur cuisine sous forme de soirées et menus thématiques.

#### **Ouvert à tous le soir dès septembre**

Encore une nouveauté qui devrait ravir les épicuriens : dès la deuxième quinzaine de septembre, qui coïncide avec la Semaine du Goût, le Stamm sera ouvert tous les soirs, sauf dimanche et lundi. L'équipe du restaurant, géré par Ricardo, se réjouit de vous faire découvrir la cuisine du chef Patrick et de son équipe.



## LE STAMM, UN LIEU UNIQUE



🌐 [qoqa.ch](http://qoqa.ch)

## DES MOUSSES MAISON

Pour les amateurs de bières artisanales de Suisse et d'ailleurs, QoQa est l'adresse incontournable. Chaque jour, Miss Qbeer, Eva pour les intimes, diplômée d'œnologie de Changins et Wädenswil, et Juan Salas (Master en boissons fermentées à l'URV, Tarragona), partagent leurs trouvailles sur l'application.

Dans les sous-sols du QG se cache une autre peinture : Chris Treanor, le brasseur de Qrew. Né en Irlande, ce beau barbu brasse tous les mois 6 bières de sa propre création, représentant 1200 hl de production cette année.

Qrew a pu voir le jour grâce à une levée de fonds en mai 2022. En 22 minutes top chrono, 1 million de francs ont été récoltés pour donner vie à ce projet un peu fou.

# Le nouveau Tiguan



**Le Garage Olympic SA,  
le bon goût pour votre mobilité**

**Pour tout ce que la vie vous réserve**

Le nouveau Tiguan est à la fois sportif et élégant. Il séduit par son design charismatique, son intérieur raffiné et ses technologies avant-gardistes. Passez nous voir et découvrez notre SUV tant apprécié dès aujourd'hui. Nous nous réjouissons de votre visite!



**Garage Olympic SA**

Avenue de France 52, 3960 Sierre, Tél. 027 455 33 33, [info@garageolympic.ch](mailto:info@garageolympic.ch)

Route des Carolins 3, 1950 Sion, Tél. 027 324 78 60, [info@garageolympic.ch](mailto:info@garageolympic.ch)

Route du Levant 151, 1920 Martigny, Tél. 027 721 70 20, [info@garageolympic.ch](mailto:info@garageolympic.ch)

# La Clinique de La Source met les grands plats dans les petits

📖 Texte, Isabelle Bratschi © Photos, DR

**E** ntrée : potage aux herbettes du jardin. Plat principal : pavé de sandre rôti, émulsion d'oseille, riz aux épices, fonds d'artichauts poêlés ou mignonette d'agneau, jus à la sarriette, orechiette, côte de bettes. Dessert : tarte tatin ou compotée de prunes. À la clinique de La Source, les patients sont traités aux petits oignons.

Le temps de lire les intitulés, de choisir son menu, de s'en réjouir et de compter les heures pour le déguster, ils en oublient leur maladie. Le moment se fait gourmand d'autant plus que les repas sont élaborés par un chef renommé, Thomas Neeser qui a officié au Grand Hôtel du Lac à Vevey. Se nourrir correctement pour se soigner plus vite, retrouver le goût à la vie, voilà le beau défi que s'est donné La Source.

« Entre les patients, les collaborateurs, les médecins, les visiteurs, nous servons en

moyenne 500 repas par jour, précise le directeur général Dimitri Djordjèvic. À cela s'ajoutent les spécialités, les intolérances, les allergies, les mets adaptés aux besoins de chacun. Je suis toujours impressionné de l'organisation en cuisine. »

## **Lutter contre la dénutrition**

Ainsi la Clinique de La Source met les grands plats dans les petits pour lutter contre la dénutrition des patients. « Avec le chef de l'époque, nous avons réfléchi à l'enrichissement protéino-énergétique en petits volumes sous forme de verrines car quand on est hospitalisé on n'a pas forcément envie de déguster un papet vaudois ou une énorme fondue, précise la D<sup>re</sup> Dominique Truchot-Cardot, médecin nutritionniste et professeure HES ordinaire. » Ce à quoi Déborah Moser, diététicienne à la Clinique de La Source, ajoute : « Actuellement en collaboration avec les cuisiniers en diététique, nous élaborons des



préparations enrichies en énergie et en protéines. Nous proposons principalement des frappés enrichis en poudre de protéines et travaillons avec le chef de cuisine sur des collations salées, également riche en protéines. »

La recherche se poursuit avec les saveurs, les textures, la présentation, les couleurs même. Autant d'éléments susceptibles de titiller les papilles. « Nous avons la chance d'avoir des assistants-hôteliers qui vont voir

les patients tous les jours pour les suivre et adapter les repas à leurs besoins, souligne Déborah Moser. Nous pouvons retexturer les aliments quand il s'agit de repas hachés ou mixés, reconstituer dans l'assiette une cuisse de poulet ou un brocoli. » Dominique Truchot-Cardot ajoute : « Plusieurs études, notamment en psychogériatrie, ont montré que certaines couleurs favorisent la prise alimentaire. Les tons chauds font manger. On a tout intérêt à privilégier un set de table jaune ou orange. Au-delà de cela, il y a une balance entre ce qui est vital, ce qui doit être évité, notamment les allergies, et ce qui doit être goûteux. C'est un équilibre à trouver avec une chaîne de sécurité maximum. »

### **Bien manger, c'est se sentir mieux**

L'aspect social joue également un grand rôle. Le fait d'être entouré de ses proches, de pouvoir se lever, sortir de sa chambre et se rendre dans le restaurant de La Source donne un peu de piment au quotidien. Nommé La Véranda, l'endroit est intime, joliment décoré et accueillant. Dans une bonne ambiance, on y croise aussi les médecins.

Bien manger c'est déjà se sentir mieux, prendre le temps de manger, c'est pouvoir s'évader.



« J'avais fait une étude dans les soins aigus que je gérais, se rappelle Dominique Truchot-Cardot. Nous avons demandé aux patients quel était le moment le plus important pour eux, et contre toute attente, c'était le repas. Et ce qui leur donnait goût à la vie, c'était la prise de commande attentionnée/personnalisée du repas. Ce sont des instants qui les font sortir du soin. Ils quittent leur statut de malade un instant. »

Et le directeur Dimitri Djordjèvic de conclure : « Après leur séjour dans notre clinique, les patients remplissent un questionnaire. Je me souviens que l'un d'eux, après avoir subi une intervention très importante, avait juste mentionné que sa soupe manquait un peu de sel. C'est que tout le reste ne s'était pas trop mal passé. »



Dimitri Djordjèvic, Dominique Truchot-Cardot et Déborah Moser.

### Toque et Doc

Avec Toque et Doc, le Source Innovation Lab (SILAB) unit ses compétences médicales à l'expertise culinaire d'un chef pour décortiquer les grandes questions de nutrition. « Le principe est d'apporter des données scientifiques en nutrition et de les mettre en pratique avec un chef, explique Dominique Truchot-Cardot, responsable du SILAB. Avec l'équipe de diététique et de cuisine de La Source, il prépare pour la deuxième

partie de la soirée, une collation sur le thème. » Après Toque et Doc sur les maladies inflammatoires, les carences alimentaires, la dénutrition et les troubles de la déglutition, la session du 26 septembre sera consacrée à un problème de santé majeure, la précarité alimentaire des seniors avec le professeur Serge Rezzi et le chef de cuisine du château des Novalles. Ces événements sont ouverts à toutes et tous, sur inscription.

🌐 [lasource.ch](http://lasource.ch)

### NutriSource

En Suisse, un adulte sur six souffre de la crainte de la précarité. Première économie, la nourriture. Les causes de la dénutrition que l'on rencontre principalement à l'hôpital et avec les personnes âgées sont : les problèmes financiers, les troubles bucco-dentaires et de déglutition, certaines maladies, médicaments et traitements qui entraînent une perte d'appétit. La Clinique de La Source tire la sonnette d'alarme. « Depuis le début de l'année, nous avons lancé le projet NutriSource qui permet d'évaluer le degré de dénutrition chez chaque nouvelle ou nouveau patient-e hospitalisé-e explique la diététicienne Déborah Moser. Grâce à un questionnaire et une rapide évaluation clinique, nous sommes alertés et pouvons suivre ceux qui en souffrent, adapter leur alimentation lors de leur séjour et les guider dans la vie quotidienne ».

« EXQUIS »

# Le nouveau jeu à gratter gourmand de la Loterie Romande



Dès le 20 août, les épicuriens des six cantons romands peuvent tenter leur chance en grattant un « EXQUIS ».  
À la clé, pour les plus chanceux : des gains jusqu'à 60 000 francs ainsi que 12 bons pour 2 menus à l'Hôtel de Ville de Crissier après un apéro en cuisine avec le chef Franck Giovannini.

Ⓜ Texte, Manuella Magnin © Photo, DR

**V**ous en avez toujours rêvé, mais votre budget ne vous permet pas de concrétiser ce désir fou de goûter à une des plus savoureuses cuisines du pays ? Il est temps de tenter votre chance en grattant un « EXQUIS ». Le nouveau billet à gratter de la Loterie Romande, destiné exclusivement au public romand, est en vente en kiosque. En jeu : des gains jusqu'à 60'000 francs et 12 bons pour 2 menus d'une valeur de 1100 francs. Et ce n'est pas tout ! Si vous êtes l'heureux gagnant d'un repas à la table du chef triplement étoilé, vous pourrez prendre l'apéritif avec lui en cuisine, et même visiter la cave et le musée du restaurant de l'Hôtel de Ville. Franck Giovannini a répondu avec enthousiasme à nos questions. Interview.

Ⓜ **Franck Giovannini, qu'est-ce qui vous a poussé à vous associer à ce nouveau jeu à gratter ?**

**FG** Je voulais offrir la possibilité à un grand nombre de personnes de remporter un repas exceptionnel et de découvrir ma cuisine et mon environnement.

Ⓜ **Quel est le point commun entre la gastronomie et la Loterie Romande ?**

**FG** La gastronomie permet de vivre un moment exceptionnel, hors du temps. Comme lorsqu'un billet à gratter est gagnant, il y a une explosion d'émotions et de saveurs.

Ⓜ **À quelle expérience les heureux gagnants auront-ils droit ?**

**FG** Nous partagerons un apéritif en cuisine avant qu'ils se rendent à table. Ils pourront





alors déguster le Menu Gastronomique qui sera différent en fonction de la saison.

Ⓜ **Personnellement, vous arrive-t-il de gratter des billets de la Loterie Romande ?**

FG Il m'arrive d'en gratter très occasionnellement.

**Des bénéfices en faveur de l'utilité publique**

La Loterie Romande assure l'organisation des jeux de loterie dans les six cantons romands. Chaque année, elle distribue l'intégralité des bénéfices à des associations d'utilité publique.

Fondée le 26 juillet 1937 par les cantons de Vaud, Fribourg, Valais, Neuchâtel et Genève, « la Société de la Loterie de la Suisse Romande » a été initialement créée pour aider les personnes en situation de précarité et les chômeurs affectés par la crise économique des années trente. Ce principe fondateur est également adopté par le canton du Jura dès sa fondation en 1979.

La Loterie Romande propose aujourd'hui sept jeux de tirage (Euro Millions, EuroDreams, Swiss Loto, Magic 3, Magic 4, Loto Express et Banco), près de 40 billets à gratter, un grand nombre de paris sportifs ainsi que des paris hippiques. Une offre constamment renouvelée et améliorée pour divertir les joueurs.

**5000 projets soutenus**

Depuis sa création, la Loterie Romande n'a toujours eu qu'un seul objectif: distribuer tous les bénéfices des jeux d'argent à la communauté. Elle soutient l'action sociale, la culture, le sport, l'éducation, la recherche, le patrimoine et l'environnement grâce aux

bénéfices des loteries et des paris sportifs organisés dans les six cantons romands. Près de 5000 projets d'utilité publique bénéficient de ce modèle unique au monde chaque année. Dans chacun des six cantons romands, un Organe de répartition examine les demandes de soutien selon des critères prédéfinis.

**Jeu responsable**

La Loterie Romande met en œuvre un important programme de mesures sociales pour prévenir et lutter contre le jeu excessif, dans ses 2400 points de vente et sur sa plateforme de jeux en ligne. Elle intègre des modérateurs dans tous ses jeux, forme tous ses dépositaires et informe les joueurs des risques liés aux jeux d'argent, notamment avec un message de prévention intégré dans toutes les campagnes de communication. La Loterie Romande mandate des clients mystères pour vérifier l'application des mesures de protection des joueurs et le respect de l'interdiction de vente à des mineurs. Elle exclut de sa plateforme de jeux en ligne les joueurs qui n'ont pas les moyens financiers d'engager leurs mises. La Loterie Romande s'engage quotidiennement pour assurer un cadre de jeu sain et récréatif.

En chiffres

(2023)

	<b>420,7 mio</b> produit brut des jeux	<b>243,7 mio</b> bénéfice versé à l'utilité publique
<b>80 mio</b> commissions sur les ventes versées aux dépositaires	<b>2,1 mio</b> contribution à la prévention du jeu excessif	
	<b>240</b> collaborateurs	<b>22</b> collaborateurs en formation et en intégration professionnelle

# SWISS Saveurs

## Pre-Order



Parcourez le menu et  
précommandez dès à présent

Grâce au service de précommande SWISS Saveurs Pre-Order, choisissez avant votre départ les produits frais que vous dégusterez à bord et économisez 10 % sur le prix.

Notre concept culinaire SWISS Saveurs, maintes fois primé, propose un large choix de produits frais confectionnés par la célèbre Confiserie Sprüngli, entreprise familiale suisse. Disponible sur la majorité de nos vols européens au départ de Genève et de Zurich. Laissez-vous inspirer par notre menu et précommandez maintenant pour votre prochain vol.



# Charte de la Semaine suisse du Goût

Le goût des produits, qui ont une histoire à raconter, est souvent méconnu. La cuisine s'industrialise toujours davantage. On prend de moins en moins de temps pour se nourrir et on mange trop souvent seul.



## Pourquoi une Semaine suisse du Goût ?

### **Promouvoir le goût et le plaisir de manger**

Cette Semaine doit donner envie à chacun de faire des découvertes culinaires, de s'arrêter pour déguster, de s'interroger sur notre rapport à l'alimentation et nous rendre curieux quant à l'origine de notre nourriture. Elle doit nous rendre attentifs au fait que manger est un temps pour nous ressourcer et nous faire plaisir.

### **Réunir les acteurs du goût, créer des échanges**

La Semaine permet de réunir ceux qui aiment manger, favorise les échanges entre les métiers de la bouche et doit donner envie de créer des liens avec toute la communauté de la nourriture.

### **Susciter l'organisation d'événements**

Cette Semaine veut encourager l'organisation d'événements qui mettent le plaisir du goût au cœur de nos assiettes et de nos verres. Elle valorise la convivialité autour de la table tout en mettant en avant des produits authentiques.



## Pour les humains, les animaux et la planète

La Semaine suisse du Goût et son «réseau des Villes du Goût» ont pour objectif de travailler au développement de systèmes alimentaires durables, inclusifs, résilients, sûrs et diversifiés.

Ces systèmes alimentaires doivent fournir des aliments sains et abordables à tous dans le respect des droits fondamentaux des humains et des animaux. Ils doivent minimiser le gaspillage alimentaire, préserver la biodiversité et la qualité des sols et de l'eau, contribuer substantiellement à la réduction des émissions de gaz à effet de serre et s'adapter au changement climatique. Ils doivent également reconnaître le rôle important joué par l'artisanat traditionnel et innovant du champ à la table.

→ Ces objectifs correspondent au Pacte de politique alimentaire urbaine de Milan (octobre 2015)



## Objectifs de la Semaine du Goût

**Avec ses événements disséminés sur le territoire et son Magazine, la Semaine du Goût est une fête nationale joyeuse qui participe pleinement à :**

- Valoriser la diversité des goûts et des cultures alimentaires présents dans notre pays
- Préserver la tradition et encourager l'innovation culinaire
- Mettre en valeur le savoir-faire artisanal
- Encourager les productions locales et durables
- Sensibiliser les jeunes au goût, au respect de la nourriture, au plaisir de cuisiner et de bien manger
- Rendre les consommateurs attentifs à la saisonnalité des produits et à la souveraineté alimentaire

→ Promouvoir la santé par une nourriture variée et équilibrée

### **Chaque organisateur s'engage à :**

- proposer un événement qui valorise le goût, la cuisine et le plaisir de manger
- travailler avec des produits authentiques, où l'homme et le terroir ont encore toute leur importance
- s'impliquer pour donner un aspect pédagogique à son événement, conformément à un ou plusieurs objectifs de cette charte
- favoriser les échanges et la convivialité.

## Parrains & Mairaines

2024	Gian-Battista & Johann-Baptista von Tscherner
2023	Pierrot Ayer
2022	Tanja Grandits
2021	Philippe Chevrier
2020	Franck Giovannini
2019	Les Artisanes du Vin suisse
2018	Dominik Flammer
2017	Claude Frôté
2016	Theres & Markus Dettwiler
2015	Paolo Basso
2014	Carlo Crisci
2013	Vreni Giger
2012	Gérard Rabaey
2011	Martin Dalsass
2010	† Philippe Rochat
2009	Marie-Thérèse Chappaz
2008	André Jaeger
2007	Georges Wenger
2006	Irma Dutsch
2005	Frédy Girardet

## Villes du Goût

2024	Valposchiavo	2009	Delémont
2023	Fribourg	2008	St-Gall
2022	Bâle	2007	Grandson
2021	Genève	2005	Bulle
2020	Heidiland	2004	Rapperswil/Jona
2019	Montreux	2003	Sion
2018	Lugano	2002	Morges
2017	Neuchâtel		
2016	Liestal		
2015	Locarno		
2014	Moutier		
2013	ViaStoria		
2012	Lausanne		
2011	Bellinzona		
2010	Onex et Lucerne		



SEMAINE DU GOÛT  
GENUSSWOCHE  
SETTIMANA DEL GUSTO

**AIGUILLE VERTE**  
4'122 mètres

**MONT-BLANC**  
4'809 mètres

**DENTS-DU-MIDI**  
3'258 mètres

**RESTAURANT LE KUKLOS**  
2'048 mètres

**BIENVENUE AU KUKLOS  
L'UNIQUE RESTAURANT TOURNANT  
DE SUISSE ROMANDE.**

Situé au sommet de la Berneuse, à 2'048 mètres, le restaurant tournant KUKLOS vous invite à déguster une cuisine savoureuse tout en profitant d'un panorama à 360 degrés unique en Suisse, de l'Eiger au Lac Léman.

**KUKLOS**  
RESTAURANT TOURNANT

Plus d'informations:  
+41 24 494 31 41 • [info@tlml.ch](mailto:info@tlml.ch) • [www.tlml.ch](http://www.tlml.ch)



## Comité qualité

Loitche-Potches	Affolter Eric	Consultant agro-alimentaire	Fleury Louis	Vigneron	Paccor Raymond et Laura
Chef	Albrici Lorenzo	Musicien	Forel Olivier	Pâtissier	Paganel David
Affineurs de jambon	Alcala Tomas & Eleuterio	Epicurienne	Franel Aline	Docente professionale del settore pasticceria	Pasotti Marco
Chef cuisinier	Ayer Pierre-André	Chef cuisinier	Frôté Claude	Scuole dell'infanzia	Pasquato Maria
Au gré des saveurs	Bachmann Christophe	Lausanne à Table	Gasser Marine	Chocolatiers	Pasquet Virginie et David
Slow Food	Baeriswil Bertrand	Chef cuisinier	Germanier Damien	Ufficio della refezione e dei trasporti scolastici	Pedrioli Elena
Terroir Fribourg	Bapst Pierre-Alain	Vigneron	Gex Philippe	GastroTicino	Pesce Alessandro
Ville de Fribourg	Barisnikov Alexander	Restaurateur	Geyer Jean-Luc	pfaffCONSULTING	Pfaff Rolf-Peter
Sommelier	Basso Paolo	Diàna Action Culturelle	Gingins Margarita	Kulturvermittler / Publizist	Pfister Thomas
Genève Terroir	Beausoleil Denis	Chef cuisinier	Giovannini Franck	Enoparfumeur	Pfister Richard
Hoteldirektor	Berger Manuel	Journaliste	Goumaz Annick	EOC	Piazzoli Brigitte
Chef	Bertolina Giordano	Vigneronne	Graf Noémie	Consulente SMPPC	Piffaretti Giuseppe
Chef cuisinier	Bessire Jean-Marc	GastroStGallen	Gsell Max	Chef cuisinier	Pittet Jean-Luc
Agridea	Bezençon Nicolas	Genève Terroir	Guarino Estelle	Centro Competenze Agroalimentari Ticino	Quadri Sibilla
Culinarium Alpinum	Bill Marie-Isabelle	Pêcheur	Guidoux Serge	Chef cuisinier	Rabaey Gérard
Marketingberaterin	Birrer Mirjam	Journalist	Haudenschild Rudolf	Chef	Ranza Dario
Wasserschloss Wyher	Bischof Jürg	O SOLE BIO / BioZug	Hegglin-Zürcher Yvonne	Chef cuisinier	Ravet Guy
La cucina naturale	Bissegger Meret	Fourchette verte	Hercher Sabine	Uniterre	Renfer Vanessa
Restaurateur	Blanc Daniel	Gastronomie Moléculaire	Heyraud Marc	Swiss Food Academy	Retamales Maria Ignacia
RegionAlps SA	Blasco Lucie	Slow Food	Holzappel Max	Chef cuisinier	Reynaud-Bestenheider Franck
Sonja Bloch Medien	Bloch Sonia	Stadt Zürich Umwelt- und Gesundheitsschutz	Holzmann Martina	Gastronome	Riesen Robert
Epicurienne	Böhi Léna	Gastgeber	Hüsser Bernhard	Chef cuisinier	Rod Christophe & Nadine
StadtKonzeptBasel	Böhm Mathias F.	Vigneronne	Hutin Emilienne	Agrumiculteur	Rodin Niels
Fondation Rurale Interjurassienne	Boillat Olivier	Journalist	Imhof Paul	Épicier	Rosset Maeva
Gastronome	Boisseaux Stéphane	Slow Food	Imhof Jean-Marc	Vins du Vully	Rouillier Joanna
Trägerverein CULINARIUM	Bolliger Urs	Chefkoch	Jaeger André	Ernährungsforum Zürich	Roux Michel
Journalist	Böniger Herz Daniel	Berater für nachhaltige Ernährungswirtschaft, Fachjournalist	Jossi Peter	Epicurienne	Rueggesser Elisabeth
Interprofession des Fruits et Légumes du Valais	Borgeat Olivier	Slow Food	Jurot Manuel	Restaurateur	Ruffieux Hervé
Enseignant	Boser Matthieu	Madame Tricot	Kähler Schweizer Dominique	Léгурiviera Groupe	Rumo Laurent
Formateur Ecole Professionnelle de Montreux	Boverat Jean-Louis	Kantons- und Stadtentwicklung Basel-Stadt	Kaiser Stefanie	Fromager	Ryser Dominique
Chef cuisinier	Bovier Edgard	Chef cuisinier	Kalandranis Giannis	Alpinavera	Said Bucher Jasmine
Bio Suisse	Brändli Urs	Amt für Umwelt und Energie	Keller Dominik	Historien de la gastronomie	Schlup Michel
Journaliste	Bratschi Isabelle	Agridea	Kilcher Lukas	Ueli Hof Bio-Metzgerei	Schmitz Martin
Biohof Uniterre	Buchwalder Florian	Chef cuisinier	Kondratowicz Frederik	Via Storia	Schneider Hanspeter
Neuchâtel Vins & Terroir	Bühler Mireille	Baselland Tourismus	Kumli Michael	Gastgeber	Schneider Markus
Fourchette Verte	Bur Michelle	Ostschweiz Tourismus / St.Gallen-Bodensee Tourismus	Kunz Andreas	Epicurien	Schneider Yvan
Slow Food	Bürki Thomas	Maison Mauler	Künzi Yann	Verein Kultur & Gastronomie	Schön Neda
Journaliste	Buss Pierre-Emmanuel	Chef cuisinier	Labrosse Serge	EHL Campus Passugg	Schweizhauser Beatrice
Gault&Millau	Calame Siméon	Épicurienne	Lafarge Patricia	Scuola superiore alberghiera e del turismo	Semmler Karin
Le Guide Roze	Carassou-Maillan Mickaël	Productrice cinématographique	Lanaz Lucienne	Journaliste	Simon Jean-Charles
JuraEvent Sàrl	Cerf Cédric	Fourchette verte	Lehmann Tania	Chef cuisinier	Soldati Jean-Marc
Union suisse des paysannes et des femmes rurales	Challandes Anne	Storica della gastronomia	Lenzi Repetto Marta	Stadt Liestal	Spinnler Daniel
Vigneronne	Chappaz Marie-Thérèse	Graubünden Viva	Liesch Leonie	Chef cuisinier	Stangl Michel
Presidente Comitato Qualità Ticino	Charbon Isabella	Chäs Chäller-Genuss Erleben	Lobsiger Roly	Epicurien	Staub Nicolas
Chef cuisinier	Chevrier Philippe	Slow Food	Lohri Esther	Sapori Ticino	Stauffacher Dany
Restaurateur	Clément Vincent	Expert en développement durable	Longet René	Stiefels Hopfenkranz	Stiefel Moritz
Journaliste	Collet Cécile	Polo Poschiavo	Luminati Cassiano	Slow Food	Stieger Roger
Ticinowine	Conconi Andrea	chillfood	Lutz Jeanne	Greentopf Projects	Stöckli Franziska
Ville de Fribourg	Cornaz Bays Carine	Journaliste	Magnin Manuella	Gastgeber	Stump Roland
Fondation pour la Promotion du Goût	Cramer Robert	Chef cuisinier	Martin Benoit	GastroTicino	Suter Massimo
Vigneron	Crettol Camille	Restaurateurs	Martins Antonina et Fernando	Chef cuisinier	Suter Pierrick
Chef cuisinier	Crisci Carlo	Journaliste	Massy France	Chef cuisinier	Taffonneau Stéphane
Vigneron	Cruchon Raoul	Centre alimentation et mouvement	Matti Thibault	Associazione svizzera dei sommeliers professionisti	Tenca Piero
Gastgeber	Dalsass Martin	Fourchette verte	Meier Wahl Beatrice	Das Beste der Region	Thalmann Hans-Jörg
Fédération suisse du tourisme	de Buman Dominique	Marché à la ferme	Meldem Martine	Journaliste	Thomas Pierre
Journalist	De Schepper Werner	Vigneronne	Mercier Madeleine	Alt-Landrat, Vertretung Laufental	Thüring Georges
Région Murtensee Lac de Morat	Defalque Deborah	Chef	Merlo Luca	Diététicienne ASDD	Tièche Maryline
Kochbuchautor und Foodblogger	Del Principe Claudio	Cheffe cuisinière	Metthez Manon	Rapperswil Zürichsee Tourismus	Treichler Tobias
Sion Fête du Goût	Delalay Thierry	Gastrovaud	Meystre Gilles	Journaliste	Truffer Alexandre
Chef cuisinier	Desbraux Jérémy	Journaliste	Moginier David	Experte en vins	Turin Brigitte
Chef cuisinier	Destaing Samuel	Union fribourgeoise du tourisme	Morard Pierre-Alain	AgriPromo	Utiger Ulrich
Markthalle Basel	Dill Alexandra	Agenda 21 - Ville de Genève	Morel Gaétan	Sommelier	Valpiani Marco
regio-garantie	Dörig-Eschler Gabi	Ticinowine	Moresi Gianni	Loitche-Potches	Vandoni Riccardo
Épicurien	Droz Louis	Chef cuisinier	Morgenthaler Laurent	Valais/Wallis Promotion	Viaceoz Tania
Enologue	Dufaux Daniel	Chef	Muggiano Andrea	Club Prosper Montagné	Villa Franco
Vigneronne	Dugerdil Sophie	Maschinenring Graubünden	Müller Claudio	Gastgeber	Von Felten Albi
Vigneronne	Dugerdil Céline	Gsünder Basel	Näf-Seiler Stefanie	Food Zurich	von Salis Violanta
Chefköchin	Dütsch Irma	Giornalista	Newlin Giacomo	Vignerons	von Tscharner G-B & J-B
Affineur de fromages	Duttweiler Jacques	Genusswoche Basel	Nussbaumer Daniel	Expert cépages	Vouillamoz José
Wirtverband Basel-Stadt	Ebnetter Maurus	Köchin	Nyffeler Birkenmeier Regula	Baselbieter Genusswochen	Walter Ramona
Graubünden Ferien	Ecoffey Theresa	Genève Tourisme	Oberson Nicolas	Vigneron	Wannaz Gilles
Chef cuisinier	el Nagar Walter	Food expert	Olivier Timothée	Vigneronne	Weber Mélanie
Conseiller d'État	Favre Laurent	Scuola superiore alberghiera e del turismo	Orrù Tiziano	GastroSuisse	Wettstein Iris
Restauratrice	Favre Jennifer	Kanton- und Stadtentwicklung Basel-Stadt	Ott Lukas	Leher / Politiker	Widmer Manuel C.
Mondial du Chasselas	Favre Nathalie			Liestal Tourismus	Wunderlin Dominik
Chambre Valaisanne d'Agriculture	Felley Pierre-Yves			Loitche-Potches	Zahno Bertrand
Gastronome	Fleury Mathieu			Service cantonal du développement durable	Zinder Remy

# C-DERMA

By Céline <sup>®</sup>

**SWISS MADE BEAUTY BRAND**



A TROUVER SUR | ZU FINDEN UNTER | ALL'INDIRIZZO

[WWW.SWISSCANNAMED.SHOP](http://WWW.SWISSCANNAMED.SHOP)



EGALEMENT CHEZ | AUCH BEI | ANCHE A

MANOR, JELMOLI, LOEB, [WWW.HAAR-SHOP.CH](http://WWW.HAAR-SHOP.CH), [WWW.IMPO.CH](http://WWW.IMPO.CH), AMAVITA,  
SUN STORE, etc.

CGN<sup>†</sup>

# RÉSERVEZ UNE TABLE AU MILIEU *du lac*

RÉSERVATIONS SUR CGN.CH



LUNCH  
SUR LE LAC

Dégustez votre  
menu au fil  
de l'eau



## appréciez la différence angenehm anders

Bonne dégustation à l'occasion de la Semaine du Goût.  
Lassen Sie sich an der Genusswoche verwöhnen.

[www.landi.ch](http://www.landi.ch)

## Le livre sur *les quais*, 30 août - 1<sup>er</sup> sept. 24 → Morges.



[www.livresurlesquais.ch](http://www.livresurlesquais.ch)

\*Offre valable jusqu'au 31 décembre 2024 en Suisse.



## OFFRE SPÉCIALE

# 1 an – 6 numéros CHF 65.-

AU LIEU DE 89.-  
Frais de livraison offerts\*



JE M'ABONNE SUR INTERNET  
[offre-plaisirs-mag.ch](http://offre-plaisirs-mag.ch)

### Abonnez-vous au premier magazine romand dédié à la gastronomie, au voyage et à l'art de vivre.

 Ne ratez  
aucun numéro

 Livraison **gratuite**  
à votre domicile

 Prix garanti  
**durant 1 année**

 **Service client**  
à votre disposition

## TERROIR JURAREGION

Retrouvez en tout temps des paniers du  
terroir dans ces bonnes adresses :



### Faites vivre votre région !

# Randonnées

Un trésor d'idées pour les familles

Commander maintenant la carte de randonnées!

[poste.ch/randonner](https://poste.ch/randonner)

Partenaire principal de







Parliamo italiano,  
wir sprechen deutsch  
and english too !

COMPTABILITÉ | FISCALITÉ | AUDIT | JURIDIQUE | M&A | FINANCEMENT  
RESSOURCES HUMAINES | ASSURANCES | INFORMATIQUE | MARKETING

FRIBOURG | GENÈVE | JURA | NEUCHÂTEL | SCHWYTZ | VALAIS | VAUD

+41 21 989 82 70

info@fidexpert.ch

www.fidexpert.ch



Contactez-nous pour une offre sans engagement.

**30.10 -  
03.11.2024**  
**ESPACE GRUYÈRE  
BULLE**

**GOUTS-ET-TERROIRS.CH**  
goutsetterroirs

Journées Romandes  
des Magasins Bio

**Le Bio  
en fête !**

vendredi 8 et samedi 9  
novembre 2024

- 10%  
pour les  
membres

- 5%  
pour  
tous

Protégeons la nature en ayant  
le plaisir de manger bio

**bioconsommacteurs.ch**

Ganz schön abgefahren:  
**Haute Cuisine,  
aber Hochalpin**

Kulinarische Genussreisen  
Jetzt abfahren:  
rhb.ch/erleben

Partenaires OR



Partenaires Argent



Partenaires Bronze



Partenaires médias



Villes et cantons



Impressum

**Rédaction**  
Réane Ahmad, Isabelle Bratschi, Alexandre Caldara, Daniel Herz, Paul Imhof, Manuela Lavanchy, Manuela Magnin, France Massy, David Moginier, Patrick Schellenberg

**Illustrations** Dora Formica  
**Graphisme** Anouk Andenmatten

**Traductions**  
Daniela Liechti, Vanessa Chanson  
Maallem, Patrick Vallon

**Responsable d'édition**  
Josef Zisyadis

**Rédactrice en chef**  
Manuela Magnin

**Secrétariat**  
Giulia Onori  
Barbara Schneider

**Éditeur**  
Fondation pour la Promotion du Gout  
Avenue Dapples 21 / CP 99  
1001 Lausanne  
+41 (0)21 601 58 03  
www.gout.ch  
secretariat@gout.ch  
presse@gout.ch

**Tirage**  
120'000 ex.

**Impression**  
PCL Presses Centrales SA  
Chemin du Chêne 14  
1020 Renens

Restaurant CFF –  
Le plaisir suisse à  
emporter.

[cff.ch/restaurant](http://cff.ch/restaurant)



# LE SIGNE DE QUALITÉ DES SPÉCIALITÉS SUISSES.

