



édition française

UFA- Revue  
8401 Winterthur  
058 433 69 30  
www.ufarevue.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Fachpresse  
Auflage: 13'080  
Erscheinungsweise: monatlich



Seite: 68  
Fläche: 46'996 mm²

Auftrag: 1095510  
Themen-Nr.: 540.020

Referenz: 67746842  
Ausschnitt Seite: 1/2

## Vie quotidienne | Recettes

### Repas de Noël

# Festif et à coup sûr une réussite

Des pensées positives pendant la période de l'avent, des heures méditatives à la lueur de chandelles, des souhaits pour l'année à venir. Les jours de Noël sont particuliers. En vue de cette période, nous vous présentons un repas de fête qui sera à coup sûr une réussite.

### Entrecôte tendre

4 entrecôtes d'env. 200 g  
3 c.s. d'huile de colza HOLL  
sel et poivre

Préchauffer le four à 80° C et y disposer un plat. Assaisonner les entrecôtes et les saisir des deux côtés. Poser la viande dans le plat préchauffé et la faire cuire à 80° C pendant 40-45 minutes. Dresser les entrecôtes sur des assiettes chaudes et servir avec une sauce béarnaise faite maison.

### Sauce béarnaise

1 dl de vin blanc  
1 c.s. de vinaigre  
1 oignon haché  
3 branches d'estragon  
10 grains de poivre écrasés  
2 jaunes d'œufs frais  
100 g de beurre froid,  
coupé en morceaux  
1 c.s. de feuilles d'estragon hachées  
sel et poivre

Porter à ébullition le vin blanc, le vinaigre, l'oignon, les branches d'estragon et les grains de poivre et réduire jusqu'à trois cuillerées à soupe. Passer le liquide dans une passoire et le laisser refroidir dans un bol à parois minces. Ajouter les jaunes d'œufs et fouetter au bain-marie pendant environ 3 minutes jusqu'à ce que la masse devienne mousseuse. Ajouter progressivement le beurre, continuer de remuer afin d'obtenir une masse crémeuse. Assaisonner avec les feuilles

d'estragon, le sel et le poivre.

### Knöpfli au safran

250 g de farine  
1 c.c. de sel  
1 c.s. de semoule  
2 sachets de safran moulu  
3 œufs  
1 dl d'eau

Mélanger la farine, le sel, la semoule et le safran. Ajouter l'eau et les œufs et mixer pendant 4-5 minutes ou fouetter à l'aide d'une écumoire jusqu'à ce que des bulles se forment. Laisser reposer la pâte pendant au moins une heure. Verser la pâte par portion sur la passoire à spätzlis et les faire directement tomber dans de l'eau salée bouillante. Retirer les spätzlis avec l'écumoire dès qu'ils montent à la surface. Mettre dans une passoire et laisser refroidir sous l'eau froide. Dorer les spätzlis dans du beurre à rôtir ou les congeler.

**Conseil:** servir avec des étoiles de carottes et du brocoli. Blanchir le brocoli dans de l'eau de natron (½ c.c. de natron dans 2 l d'eau) afin d'obtenir une jolie couleur verte. ■

### Union suisse des paysannes et des femmes rurales

#### Un réseau de femmes d'avenir

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

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



**Helen Schmid**

Pour Helen Schmid la période de Noël n'est pas seulement synonyme de travail supplémentaire. L'aspect méditatif revêt également un aspect important à ses yeux. Helen Schmid est une des trois paysannes à avoir publié le livre « Landfrauen Weihnachtszeit » auprès de la maison d'édition Fona. Helen Schmid vit avec son mari Herbert à la ferme Erlenhof à Wittnau (AG), dans le Fricktal. Ensemble, ils gèrent une exploitation diversifiée avec des vaches mères et la production de blé, de fruits et de vin. Leurs quatre enfants adultes vivent dans les environs et viennent souvent donner un coup de main à la ferme. Les Schmid vendent plusieurs produits en vente directe, notamment du vin, des fruits séchés ou en conserve, de la viande ou de l'huile de colza. La restauration à la ferme est une autre branche d'exploitation. Helen Schmid est hôtesse de Swiss Tavolata et aime bien montrer à ses invités un éventail de ce que l'agriculture régionale produit. Helen Schmid apprécie le contact avec les gens. Avant de devenir paysanne par amour, elle travaillait comme infirmière. « Le métier de paysanne est varié et proche de la nature, il est exigeant mais laisse aussi suffisamment de place à l'épanouissement personnel. »

Est-ce que vous connaissez les « douze jours » ? Il s'agit de la période qui va du 25 décembre au 6 janvier. On dit que ces 12 jours particuliers reflètent l'année à venir. Helen apprécie beaucoup cette période transitoire. Elle en profite pour semer des pensées positives pour les mois à venir.

**Un repas festif et  
un plaisir pour l'œil.**

Photo: Fabienne Elmer

