

En Octobre 2012, le LID – le service d'information de l'agriculture – fête son 75ème anniversaire ! Pour cette raison, nous vous présentons (voir « mercredi ») des recettes traditionnelles du canton de Nidwald. Bonne réussite !

www.paysannes.ch
www.agriculture.ch/fr/alimentation/

	Lundi	Mardi	Mercredi „recettes traditionnelles“	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> Lait, cacao, café ou thé pain bis ou complet beurre, confiture fromage 		<ul style="list-style-type: none"> Pain Pains aux raisins de Nidwald Beurre Confiture Fromage d'alpage Café au lait de l'alpage 	Pour varier : <ul style="list-style-type: none"> Fruits céréales avec du lait ou du yogourt 			Le dimanche : <ul style="list-style-type: none"> tresse au beurre
Repas principal	<ul style="list-style-type: none"> Ragoût de boeuf en civet Knöpfli Chou rouge Marrons glacés Salade scarole et croûtons 	<ul style="list-style-type: none"> Gratin de chou et pommes de terre au jambon et au lard Salade de rampon avec de l'oeuf haché 	<ul style="list-style-type: none"> Stunggis de Nidwald (pot-au-feu de porc) Salade scarole 	A préparer avec les enfants: <ul style="list-style-type: none"> Omelettes farcies à la viande hachée Salade scarole 	<ul style="list-style-type: none"> Poisson farci sur lit de poireau Riz créole Salade 	<ul style="list-style-type: none"> Croûte au fromage Pain ou pommes de terre en robe des champs Salade mêlée (carotte, chou, mais et salade verte) 	<ul style="list-style-type: none"> Emincé nidwaldois Pâtes ou Pommes frites Salade mêlée (maïs, tomates, carottes et salade pommée)
Remarque	Préparer une double ration de knöpfli et en congeler une.			Pour la farce, d'autres légumes de saison peuvent être utilisés.			Sur la place de fête du Chilibi des Alpes, il est possible d'acheter des beignets au sérac et des boules de Berlin.
Repas léger	A préparer avec les enfants: <ul style="list-style-type: none"> Gâteau aux pommes 	A préparer avec les enfants: <ul style="list-style-type: none"> Salade de cervelas au fromage Pain frais 	<ul style="list-style-type: none"> Polenta au four 	<ul style="list-style-type: none"> Potage clair aux légumes Saucisses de Vienne chaudes Pain frais 	A préparer avec les enfants: <ul style="list-style-type: none"> Toast Julie Salade d'automne 	<ul style="list-style-type: none"> Knöpfli à la bette et au gendarme Compote de pommes 	<ul style="list-style-type: none"> Café complet Assiette de viande froide
Remarque	Remplacer les pommes par des poires.	Compléter la salade avec des restes de saucisses, des carottes, du concombre. A préparer avec les enfants.		Crème de légumes Peler une grosse pomme de terre farineuse, la couper en dés, puis la cuire. Réduire en purée.			
Dessert	<ul style="list-style-type: none"> Glace aux pruneaux 	<ul style="list-style-type: none"> Crème au jus de pommes 	<ul style="list-style-type: none"> Beignet du Chilbi nidwaldien 	<ul style="list-style-type: none"> Salade de fruits avec des pommes, des poires et du raisin 	<ul style="list-style-type: none"> Meringue et crème fouettée 	<ul style="list-style-type: none"> Café glacé 	<ul style="list-style-type: none"> Crème brûlée crème
Goûter	Choisir entre : <ul style="list-style-type: none"> Yogourt nature ou au bifidus 	<ul style="list-style-type: none"> Fruits frais (pruneaux, poires, pommes) 	<ul style="list-style-type: none"> Rondelles de pommes séchées 	<ul style="list-style-type: none"> Morceau de pain avec un morceau de chocolat 	<ul style="list-style-type: none"> Carottes, céleri, concombre 	<ul style="list-style-type: none"> Pain d'épices 	<ul style="list-style-type: none"> Pain aux poires
Remarque	<ul style="list-style-type: none"> Profitez des fruits de saison comme les pruneaux, les poires, les pommes ou les coings qui peuvent faire de délicieuses confitures. En prévoyance de l'hiver, congeler des pruneaux ou les mettre en bocaux. Faire de la gelée avec les coings. 						
Boissons	<ul style="list-style-type: none"> Thé froid (menthe poivrée, mélisse citronnelle, tilleul) Jus de pommes, évent. dilué avec de l'eau 			<ul style="list-style-type: none"> Sirop Punch aux baies sans alcool 			