

GILDE

**LA SUISSE,
UN DÉLICE POUR
LES YEUX ET
LES PAPILLES!**

Nous souhaitons la bienvenue
**à nos nouveaux
membres et partenaires
de la Gilde**

Les
grands moments
culinaires en Suisse

Super recettes
à cuisiner



CERUTTI

"il Caffè"



Finden Sie Ihr Gilde- Restaurant in Ihrer Nähe

- Jetzt online unter...
- Maintenant en ligne sur...
- Da subito online sulla...
- Uss en lingia...
- Now available online at...

www.gilde.ch



Chers hôtes,

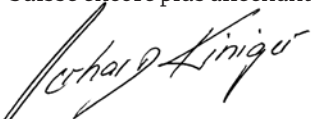
Challenge. Le printemps 2020 a été hors normes. Et je ne parle pas là de la météo, mais des circonstances: Corona nous tenait à la gorge et décidait de larges pans de notre vie professionnelle et privée. Notre quotidien à tous a été complètement chamboulé, notamment pour les propriétaires d'hôtels et de restaurants. Tous les restaurants ont dû fermer, presque du jour au lendemain. Des questions, des incertitudes et des peurs quant à la subsistance se sont répandues. De nombreux établissements de la Guilde ont réagi prestement face à la nouvelle situation et ont proposé rapidement la vente à emporter et la livraison. Bien sûr, ce n'était qu'une goutte d'eau dans la mer, la perte de revenus reste énorme, mais quand même. La flexibilité et l'optimisme de nombreux membres de la Guilde m'ont profondément impressionné.

Hashtag. Ce qui m'a particulièrement touché pendant cette période de challenge, c'est la solidarité de nombreux Suisses envers leurs restaurants préférés: partout on a vu des appels afin de soutenir le restaurant qu'on aime fréquenter, le troquet du village, le bar préféré ou le restaurant du coin, donc de commander en livraison ou d'acheter des bons d'achat. #supportyourlocal-restaurants était un hashtag parmi tant d'autres sur les réseaux sociaux. Encore mille merci à tous ceux qui ont pensé aux établissements de la Guilde en ces temps difficiles.

Helvétie. Aussi mauvaise que la crise Corona a été pour nous tous, et l'est encore, elle nous a poussés à la réflexion. Dans notre monde normalement si rapide et connecté, nous réfléchissons rarement à l'essentiel et pouvons vite oublier ce qui est vraiment important pour nous dans la vie, et que le bien, comme on le sait, n'est jamais loin.

Ainsi, la crise a rouvert les yeux de nombreux Suisses sur la beauté et la diversité de leur pays. La Suisse se compose de 13 belles régions touristiques caractéristiques, qui ne pourraient pas être plus différentes. Et pourtant, elles convainquent tout le monde avec leurs courageux pionniers, leurs non-conformistes de la durabilité, mais aussi, bien sûr, avec leurs points forts gastronomiques, leurs spécialités régionales et leurs tendances culinaires modernes. Tout cela, vous le verrez dans ce magazine de la Guilde.

Dans ce numéro, nous espérons rendre la beauté des régions touristiques de la Suisse encore plus alléchante et nous vous souhaitons une agréable lecture.



Votre président de la Guilde suisse des Restaurateurs-Cuisiniers
Gerhard Kiniger

PS: vous souhaitez découvrir encore plus de recettes raffinées de la Guilde et d'intéressantes tendances culinaires? Alors, suivez la Guilde sur les réseaux sociaux (Facebook et Instagram):





Soupe d'écrevisses

Temps de préparation: env. 90 min.
Pour 4 personnes

600 g d'écrevisses
50 g d'huile d'olive
200 g de mirepoix (oignons, carottes, sellerie, poireau, ail coupés en petits dés)
50 g de concentré de tomate
2 dl de vin blanc
2 feuilles de laurier
2 l d'eau avec liant pour sauce, poivre, sel, poivre de Cayenne
1 dl de crème fouettée

Préparation

Blanchir les écrevisses, puis décortiquer les queues, les laver et les conserver pour la garniture.

Rôtir légèrement les écrevisses carcasses dans l'huile, ajouter le mirepoix et le concentré de tomate, puis faire revenir. Déglacer au vin blanc et remplir avec l'eau. Ajouter le laurier. Laisser mijoter une heure à feu doux. Tamiser le fond, lier légèrement, assaisonner et ajouter la crème juste avant de servir.

Une fois la soupe finie, versez-la dans une tasse ou une assiette et décorez d'une noisette de crème fouettée.




Restaurant Du Port
Philippe, Gilles et Claudia
Pantillon
1787 Môtier (Vully)
Tel. +41 26 673 14 02
www.restaurant-du-port.ch

Sommaire

à point

- 6** La Suisse, un délice pour les yeux et les papilles!
- 16** **Bâle:** Le saumon de Bâle
- 18** **Des cuisiniers de classe mondiale:** Les équipes nationales suisse des cuisiniers
- 22** **Le lac des Quatre Cantons:** Berggasthaus Niederbauen – des moments forts!
- 24** **Berne:** Wine & Dine à l'Hotel Alpenblick? Fine!
- 26** **Zürich:** De plat de régime à bien culturel suisse: le birchermüesli.

tendances gastronomiques

- 10** **Suisse Orientale:** Kabier, le plaisir de la viande durable venue de l'Appenzell
- 12** **Tessin:** Pepe Valle Maggia – le poivre culte de la vallée de Maggia
- 20** **Les Grisons:** Graines de chanvre d'AlpenPionier: de grandes petites graines
- 29** **Genève:** Un bon cru venu de Genève: Les Perrières – Gamaret de Genève

Recettes

- 4** **Fribourg:** Soupe d'écrevisses
- 8** **Canton de Vaud:** Filet de sandre sur lit de paella avec sauce au chorizo
- 9** **Valais:** Gommer Cholera
- 13** **Jura:** Soupe froide au vinaigre de mangue avec coquilles Saint-Jacques et crevettes grillées
- 17** **Bâle:** Saumon à la Bâloise
- 27** **Argovie:** Tartare de truite blanche et truite rouge bio

Mots croisés

- 28** Mots croisés avec très beaux prix

News

- 14** **SchweizeReise:** Voyage culinaire à travers la suisse
- 30** Nouveaux membres / Changement de génération / Nouveaux partenaires
- 32** Journée des cuisiniers de la Guilde 2020



Avec
recettes des
cuisines
de la Guilde



La Suisse, un délice pour les yeux et les papilles!

Pourquoi vagabonder si loin, quand il y a de bonnes choses si près? Ce vieux dicton est plus pertinent que jamais ces derniers mois. Corona nous a fait tirer un trait sur nos plans de vacances et voyages à l'international, ainsi, pour beaucoup, des vacances en Suisse sont au programme. En fin de compte, ce n'est pas si terrible, car la Suisse a énormément de choses à offrir, aussi au niveau culinaire.

La Suisse compte 13 régions touristiques diverses, qui ne pourraient pas être plus différentes: certains lieux feraient presque penser à l'Europe du Sud, tandis que d'autres sont des terres montagneuses escarpées. La cuisine suisse est toute aussi diverse: imprégnée d'influences allemandes, françaises et nord-italiennes, elle est aussi très variée au niveau régional. Un pays de Cocagne pour les sens!

Région Argovie

Rüeblikanton – Le canton des carottes! C'est ainsi qu'on surnomme souvent le canton d'Argovie. Cela n'est pas le fruit du hasard, car le légume orange tient une grande place dans cette région. Ainsi, en Argovie on fait plein de choses à base de carotte: pain, yaourt, pâtes, mais surtout la star de l'export: le gâteau aux carottes. Le canton n'offre bien sûr pas que des carottes, c'est ce que prouve la recette du membre de la Guilde Fischbeiz Alte Post à Kaiserstuhl. **Page 27**

Région de Bâle

Au carrefour des trois frontières, la ville au bord du Rhin impressionne avec beaucoup de culture et des spécialités régionales. Parmi les plus connues, on compte la soupe à la farine, qui est traditionnellement servie pour le carnaval, et les Lächerli de Bâle, des petits gâteaux de type pain d'épice avec glaçage au sucre. Par le passé, la ville au bord du Rhin était connue pour tout autre chose: le saumon. Vous pouvez en apprendre plus sur le saumon de Bâle et son histoire à la **page 16**.

Région de Berne

Que ce soit avec le plat bernois, la tarte à l'oignon bernoise ou la viennoiserie sucrée à la noisette «Meitschibei», Berne ravit les papilles. Imaginez, vous pourriez profiter des délices culinaires bernois au milieu de la belle destination de randonnée et d'escapade de l'Oberland bernois! C'est exactement le cas à l'Hotel & Restaurant Alpenblick d'Interlaken, membre de la Guilde. **Page 24**

Région de Fribourg

Les fins gourmets ont de bonnes raisons de se rendre à Fribourg: le «Nidlechueche» sucré, le pain au safran typique du nom de Cuchaule AOP, la moutarde de Bénichon, ou encore la délicieuse soupe d'écrevisses du Restaurant du Port à Môtier, membre de la Guilde! **Page 4**

Région de Genève

«La plus petite des grandes métropoles mondiales» et «La capitale de la paix», c'est ainsi qu'on appelle aussi Genève. La ville francophone a une position idéale entre les vallons du Jura, les proches sommets des Alpes et le lac Léman. Pour un peu d'ambiance ville occidentale à la maison, vous trouverez un vin idéal: Les Perrières – Gamaret de Genève 2018. **Page 29**.

Région des Grisons

Viva la Grischa! Les Grisons offrent une large palette de produits et plats régionaux: capuns, maluns, pizzoccheri, soupe à l'orge, gâteau aux noix et graines de chanvre. Graines de chanvre? Oui! Lisez l'histoire d'un groupe de jeunes Grisons et leur commerce de graines de chanvre suisses à la **Page 20**.





Région Jura et Pays des Trois Lacs

Avec le Pays des Trois Lacs, on pense à la nature, aux vignobles, aux villes modernes et villages idylliques. Excellent pour quelques jours de vacances, non? Pour une atmosphère jurassienne dans vos propres murs, voici la recette d'une soupe froide au vinaigre de mangue avec coquilles Saint-Jacques et crevettes grillées du membre de la Guilde Hôtel Restaurant Victoria à Delémont. **Page 13**

Région de Lucerne / Lac des Quatre Cantons

La Suisse centrale ne séduit pas seulement avec ses plats régionaux copieux comme le Chügelipastete (vol-au-vent lucernois), le Stunggis (ragoût de légumes et de porc) ou le fameux sbrinz, mais aussi avec son époustouflante nature diverse. Au cœur de la Suisse, vous pouvez excellentement lier plaisir et cuisine. C'est ce que prouve aussi le membre de la Guilde Berggasthaus Niederbauen. **Page 22**

Région Suisse orientale / Liechtenstein

Biberli (pain d'épices appenzellois), fromage appenzeller, saucisse à bouillir, mostbröckli, Flauder, fenz, saucisse Olma, Rheintaler Ribel (semoule de maïs), schlorziflade, gâteau du couvent de Saint-Gall... La liste des spécialités de Suisse orientale pourrait être encore longue. Par exemple en y ajoutant le bœuf Kabier de l'Appenzell. Plus d'informations à la **Page 10**.

Région du Tessin

Le solarium de la Suisse fait battre les cœurs: le Tessin séduit avec son climat doux, son atmosphère italienne et son charme. Au niveau culinaire, la porte du sud propose de la polenta, de la soupe de châtaignes du Tessin, de l'amaretti ou encore Brasato al Merlot. Et il n'est pas rare qu'un mélange de poivre de la vallée de Maggia, le Pepe Valle Maggia, vienne assaisonner le tout. **Page 12**

Région du Valais

Dans le Valais, il n'y a pas que le dialecte qui est unique, la cuisine aussi: c'est par exemple du Valais que vient un genre de gâteau aux légumes portant le nom de Choléra, qui aurait été créé dans une situation d'urgence lors d'une épidémie de choléra. Vous trouverez la recette de ce gâteau salé à la **Page 9**.

Région de Vaud

Tant de diversité dans un si petit espace. La région touristique du canton de Vaud est tout aussi belle en été qu'en hiver: villes médiévales, châteaux imposants, d'antiques montagnes et une nature intacte. Les fins gourmets ne seront pas non plus en reste, par exemple avec de succulents filets de sandre sur lit de paella au Restaurant des bains, membre de la Guilde à Avenches. Vous trouverez la recette à la **Page 8**.

Région de Zurich

Un des plats zurichois a dépassé les frontières: le bircher-müesli. On le retrouve aujourd'hui dans tous les brunchs et on le mange dans toutes les variantes possibles. Mais saviez-vous que ce plat n'a pas été inventé par un cuisinier, mais par un médecin zurichois? Apprenez-en plus sur ce plat sain à la **page 26** et comment il a trouvé son chemin sur nos tables du petit-déjeuner.

Filet de sandre sur lit de paella avec sauce au chorizo

Temps de préparation: env. 45 min.

Pour 4 personnes

720 g de filets de sandre
140 g de riz pour paella
5 g de safran
40 g de poivrons rouges
40 g de courgettes
40 g de petits pois
160 g de chorizo
un peu de vin blanc, de fumet de poisson et d'épices

Préparation

Cuisinez le riz façon pilaf avec le safran.

Coupez les poivrons et courgettes en dés. À part, faites cuire les petits pois et les dés de légume à la vapeur. Mélangez les légumes au riz.

Coupez le chorizo en deux et faites cuire une moitié avec le fumet de poisson et le vin blanc. Ensuite, mixez jusqu'à ce que cela devienne crémeux.

Coupez la deuxième moitié du chorizo en dés et faites cuire à la poêle avec les filets de sandre.

Assaisonner selon les besoins. Présenter joliment sur une assiette.




Restaurant des Bains
Johann et Laetitia Stauffacher
1580 Avenches
Tel. +41 26 675 36 60
www.restaurantdesbains.ch





© Copyright: Martin Weiss & OTAG

Hotel-Restaurant Tenne
 Fernando Michlig
 3998 Glurigen im Goms
 Tel. +41 27 973 18 92
 www.tenne.ch



Gommer Cholera

Temps de préparation: env. 90-120 min.
Pour 4 personnes

500 g de pâte feuilletée
 40 g de beurre
 200 g de pommes de terre à raclette
 200 g de pommes
 200 g de poireau
 200 g d'oignons
 250 g de fromage à raclette du Valais
 AOP
 Sel et poivre

Préparation

Couper les oignons en tranches fines et les faire revenir à la poêle dans du beurre. Couper le poireau en deux dans sa longueur et le laver à l'eau froide. Couper ensuite les moitiés en bandes de 2 à 3 cm et les blanchir pendant 3 à 5 minutes maximum dans de l'eau salée légèrement bouillonnante. Les égoutter et les passer sous l'eau froide afin d'interrompre le processus de cuisson.

Couper les pommes en petits dés et les faire revenir à la poêle dans du beurre. Mélanger les oignons, le poireau et les pommes, assaisonner.

Faire cuire les pommes de terre dans de l'eau bouillonnante pendant 25 minutes. Éplucher ensuite les pommes de terre et les couper en petits dés d'environ 2 cm. Les ajouter au mélange pomme-poireau-oignon. Assaisonner avec du sel et du poivre.

Râper le fromage à raclette et l'ajouter au mélange.

Déposer de la pâte feuilletée au fond d'un moule profond et répartir le mélange dessus. Couvrir avec de la pâte feuilletée. Cuire au four une heure à 170°C.



© Copyright: Kabier / Bodo Rüedi

Kabier, le plaisir de la viande durable venue de l'Appenzell

Deux fois par jour, il masse ses veaux et ses bœufs avec de la bière et de l'huile de colza, et les nourrit avec des sous-produits de la brasserie Locher voisine. Pourquoi? Pour une viande d'excellente qualité comme le bœuf de Kobe japonais? Pas seulement: car pour Sepp Dähler, agriculteur de l'Appenzell, il s'agit de régionalité, de durabilité et de cycles logiques. De Kabier donc.

Sepp Dähler habite avec sa famille dans la ferme «Blindenau» à Stein (AR). Sur son domaine de près de 13 hectares, il cultive du blé et de l'orge de brassage et élève des bœufs, des moutons, des chèvres, des cochons et des poules. Une ferme tout à fait classique, pourrait-on penser. Et pourtant, la Blindenau est différente: c'est là qu'on trouve le Kabier.

Kabier est un mot valise venant de Kalb (veau) et Bier (bière), explique Sepp Dähler. La partie bière vient du fait qu'il nourrit ses bœufs avec de la drêche de bière, du distillat de bière et de la levure de bière, et tous les matins, il les masse avec du distillat de bière, un mélange de levure de bière et de bière. Comme pour le bœuf de Kobe japonais. C'était aussi l'inspiration pour le Kabier, raconte Sepp plus tard.

Élevage animalier proche de la nature et durabilité

Des enfants d'une école de pédagogie curative voisine viennent régulièrement à la ferme et aident avec les travaux. En dehors de cela, la Blindenau est une entreprise familiale sans employés, bien que l'élevage de Kabier soit très exigeant. Pourquoi donc la famille Dähler fait-elle tous ces efforts avec l'alimentation spéciale et les massages? Pour les animaux et la durabilité: car pour les Dählers il est important que leurs animaux aillent bien et que leur ferme opère de façon écologique et durable. «Les animaux se détendent pendant le massage», explique Sepp, «ils deviennent confiants, ont moins de stress, une robe plus brillante. Et l'on peut alors utiliser les sous-produits de la brasserie Locher.» Sepp parle consciemment de sous-produits et non de résidus. Après tout, la levure, le distillat et la drêche de bière sont des produits de qualité et il serait dommage de les jeter. C'est quelque chose à quoi la brasserie Locher d'Appenzell a également pensé il y a environ 25 ans.



Inspiré par le bœuf de Kobe

Sepp Dähler est déjà en contact et en affaires avec la bière d'Appenzell depuis plus de 25 ans: Sepp cultive pour la brasserie le blé et l'orge de brassage. «Un jour, Karl Locher m'a parlé du bœuf de Kobe, qu'il a mangé pendant ses vacances. Au Japon, les animaux sont nourris à la drêche de bière et massés au saké. C'est ainsi que lui est venue l'idée du Kabier. J'ai trouvé ça captivant, et j'ai tout de suite accepté», se rappelle Dähler. L'agriculteur a commencé avec quatre bœufs Kabier. Aujourd'hui, il y a environ 30 animaux. Le grand intérêt envers le Kabier n'est pas seulement dû à la brasserie, mais aussi à un hôtel quatre étoiles renommé de la région.

L'Hotel Hof Weissbad a été le premier établissement gastronomique à avoir mis le Kabier de Sepp sur son menu de saison et qui a fait connaître la viande spéciale de l'Appenzell. Depuis, Sepp livre des établissements gastronomiques dans toute la Suisse. Mais seulement de temps en temps: il n'a pas assez de viande pour que les restaurants puissent proposer le Kabier à l'année. Pourquoi il n'a grandit pas son exploitation à la Blindenau? «Je ne le peux et ne le veux pas: le Kabier est une spécialité rare, et doit le rester.»



© Copyright: Kabier / Bodo Rüedi

Nose-to-tail – mais vraiment

En visitant la ferme de Sepp, on remarque rapidement que la priorité de la famille Dähler n'est pas seulement la production de viande de très haute qualité. Pour eux, avec le Kabier, tout s'articule aussi autour de la durabilité et de cycles logiques: «Je cultive du blé et de l'orge de brassage pour la brasserie, avec, ils produisent de la bière et avec les sous-produits de cette production, je nourris et masse mes veaux et mes bœufs», explique Sepp pour résumer le cycle. Dans ce cadre, tous les produits créés doivent le plus possible être utilisés ou valorisés.

Cela se voit également avec la vente de la viande et la commercialisation: la famille Dähler suit l'approche Nose-to-tail. Volontairement, elle n'offre à la vente que des paquets variés, car «le bœuf ne se compose pas uniquement de rumsteak, filet et entrecôte». Le cuir, la peau et les cornes sont également utilisés et traités. Des partenaires régionaux créent avec cela des sacs à main, des ceintures, des pommades, des savons ou encore des lampes avec les cornes. «Bien sûr, nous ne pouvons pas utiliser absolument toutes les parties de l'animal. Pour les déchets de l'abattage, comme par exemple le tube digestif, nous n'avons aucune utilisation possible», avoue Sepp. Utiliser le bœuf Kabier de A à Z, la famille Dähler ne le peut donc pas. Mais de A à Y, c'est déjà vraiment exemplaire...



Contact

**Magdalena und
Sepp Dähler**
9063 Stein AR

Tel. +41 71 367 17 19
www.kabier.ch

Ces restaurants de la Guilde proposent par moments du Kabier:

-  **Idyllhotel Appenzellerhof,**
9042 Speicher
-  **Restaurant Johannisburg,**
8852 Altendorf

Pepe Valle Maggia – le poivre culte de la vallée de Maggia

«Va donc là où pousse le poivre!» Avec cette expression, on souhaite que quelqu'un parte loin. Bien loin, en fait, en Inde. Car c'est là d'où vient la précieuse épice. Mais de nos jours, il n'est plus besoin d'aller aussi loin pour un bon mélange de poivre: le solarium de la Suisse, plus précisément la vallée de Maggia, offre en effet un vrai poivre culte.



Le sel et le poivre appartiennent désormais à la cuisine suisse comme la toque aux restaurants de la Guilde. Bien sûr, cela n'a pas toujours été le cas... Ce n'est qu'au 17^e siècle que l'épice venue du sud-ouest de l'Inde est arrivée en quantités conséquentes en Europe par le biais des sociétés commerciales. Ainsi, le poivre est longtemps resté un bien précieux et a été longtemps pesé contre de l'or. Mais encore aujourd'hui, il n'y a pas qu'un seul poivre. C'est pour cela que de nombreux gastronomes et foyers privés misent sur du poivre de haute qualité. D'autant mieux qu'ils peuvent trouver leur bonheur dans le Tessin: le mélange de poivre de la vallée de Maggia fait fondre les plus fins gourmets.

Le secret du Pepe della Valle Maggia

Le Pepe della Valle Maggia, le mélange de poivre de la vallée de Maggia, fait partie des délices issus de la maison

Matasci. La famille commercialise à Bignasco, à l'arrière de la vallée de Maggia, de la cire d'abeille, de la moutarde, du vin et d'autres aliments et boissons locaux, mais aussi le fameux poivre de Maggia. Seuls les Matasci connaissent le mélange exact de l'épice culte. Et cela doit rester ainsi: les amateurs de poivre apprendront uniquement que le «noir de la vallée de Maggia» se compose de grains de poivre concassés, de vin blanc, d'épices et d'une nuance de grappa de raisin Américano.

Cuisiner oui, mais ne pas cuire!

Quelle que soit la mixture exacte, ce qui importe, c'est que le poivre soit bon. Et c'est le cas: le poivre Maggia donne une

petite touche en plus à tous les plats. Sa note piquante s'allie particulièrement bien avec les grillades, le poisson, les pâtes, le riz, les légumes, la salade, le fromage et la ricotta. Cependant, il faut veiller à n'ajouter le poivre qu'après la cuisson. Si on le cuit avec le plat, il perd ses arômes particuliers, ce qui serait vraiment dommage pour une épice si précieuse.



Contact

Punto Verde
6676 Bignasco

Tel. +41 91 754 24 80

www.puntoverdebignasco.ch

Soupe froide au vinaigre de mangue avec coquilles Saint-Jacques et crevettes grillées

Temps de préparation: env. 40 Min.
Pour 4 personnes

Soupe

300 g de mangue pelée et coupée en dés
90 ml de vinaigre de mangue
180 ml de fond de veau léger
80 g d'oignons finement hachés
40 g de gingembre fraîchement râpé
1 peperoncini épépiné
120 g de sucre
40 g d'huile de sésame légère
10 g de sel de mer

Garniture

4 coquilles Saint-Jacques
8 crevettes sauvages
10 g de graines de sésame grillées
1 petit citron vert bio
4 tranches de mangue

Préparation

Soupe

Faire sauter les oignons avec de l'huile de sésame jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents. Ajouter le sucre, les tranches de mangue, le gingembre et les peperoncini et laisser mijoter à feu doux pendant env. 5 minutes. Ajouter le fond de veau, le vinaigre de mangue et l'huile de sésame et laisser mijoter pendant env. 20 minutes. Retirer du feu et mélanger finement avec un mixeur ou



un mixeur à main et assaisonner avec du sel de mer. Refroidir la soupe immédiatement.

Garniture

Assaisonner les coquilles Saint-Jacques, les crevettes et les tranches de mangue avec du sel marin et du poivre et faire frire dans de l'huile de sésame très chaude (environ 30 secondes par côté). Retirer la poêle du feu et laisser reposer pendant 2 minutes.

Disposer les coquilles Saint-Jacques chaudes avec les crevettes et la mangue sur l'assiette et saupoudrer de graines de sésame grillées. À l'aide d'une râpe fine, râper la croûte de citron vert bio sur l'assiette.

Servir la soupe froide dans une carafe séparée.


Hôtel Restaurant Victoria
Honorine et Kai Rosenfeldt
2800 Delémont

Tel. +41 32 422 17 57
www.victoria-delemont.ch



«L'art culinaire oublié» dans toute la Suisse

— AVEC SCHWEIZEREISE.CH —

Il y a beaucoup de nuits d'été à Bâle, mais un seul songe d'une nuit d'été. Dans le cadre de l'événement «Sommernachtstraum in Basel» (Songe d'une nuit d'été à Bâle), plus de 400 hôtes auraient pu être chouchoutés culinairement par des restaurateurs-cuisiniers de haut rang de la Guilde. Cette manifestation a été reportée à l'an prochain (13 et 14 août 2021). Mais les amis de la gastronomie peuvent tout de même se réjouir, car un [SchweizeReise.ch](https://www.schweizereise.ch) se balade dans toute la Suisse et appâte avec un art culinaire oublié.

«Il est dommage que le deuxième Sommernachtstraum de Bâle a été annulé», regrette Lorenz Beyeler, président de BaselMarketing. «Cependant, en tant qu'organisateur, nous pouvons nous concentrer maintenant complètement sur le SchweizeReise!» En effet, cette idée a quelque chose: le SchweizeReise (voyage suisse) est un voyage culinaire qui traverse la Suisse et s'arrête dans dix restaurants, dont neuf sont des établissements de la Guilde. Ces restaurants de la Guilde ont créé chacun deux plats sous le thème «Vergessene Kulinarik neu interpretiert»/«Art culinaire oublié réinterprété» et proposent ces spécialités régionales à leurs clients à partir d'août 2020.

Ceux qui veulent passer leurs vacances en Suisse cette année sont donc bien servis avec le SchweizeReise: ce voyage appâte avec un art culinaire de haut rang et offre aux participants des réductions intéressantes dans plusieurs régions touristiques suisses. Celui ou celle qui fera le SchweizeReise au complet et visitera l'ensemble des dix restaurants recevra un superbe prix.

Comment fonctionne le SchweizeReise?

Si vous voulez participer au SchweizeReise, vous pouvez récupérer la carte à tamponner correspondante dans un des restaurants de la Guilde participant ou bien télécharger la carte numérique sur www.schweizereise.ch. Si vous visitez un de ces dix établissements et y mangez un plat créé sous le thème «Vergessene Kulinarik neu interpretiert»/«Art culinaire oublié réinterprété», vous recevez un tampon sur votre carte SchweizeReise. Si vous préférez utiliser la carte SchweizeReise numérique, vous pouvez simplement payer par Lunch-Check, afin que votre visite au restaurant soit consignée en ligne. Après avoir visité plus de trois restaurants de la Guilde participant dans le cadre du SchweizeReise et y avoir savouré un des plats spécialement créés à l'occasion, vous obtenez un package d'avantages intéressant des régions touristiques suisses, comme par exemple une entrée à prix réduit pour un musée ou un zoo, ou encore l'entrée gratuite à un parc et bien plus. Pour savoir quel package d'avantage vous est proposé à quel moment, rendez-vous sur le site [SchweizeReise.ch](https://www.schweizereise.ch).

Promouvoir la Guilde et le tourisme de façon durable

«Le SchweizeReise propose plus que des moments culinaires forts. Pour nous, il s'agit de la promotion durable des restaurants de la Guilde et des régions touristiques suisses», souligne Beyeler. Le SchweizeReise se terminera en beauté à Bâle avec l'événement «2. Sommernachtstraum in Basel» les 13 et 14 août 2021. Là, chaque établissement de la Guilde ayant participé au SchweizeReise cuisinera son plat créé spécialement pour l'occasion. Les hôtes du Sommernachtstraum se verront proposer un art culinaire régional de haut niveau non seulement au cours du SchweizeReise, mais aussi pendant le songe d'une nuit d'été.



Lorenz Beyeler (à droite) et son équipe de BaselMarketing

SCHWEIZE REISE

www.schweizereise.ch



Die Schweizereise mit einem R **BaselMarketing**



Lorenz Beyeler, président de BaselMarketing

L'idée du Schweizereise et du Sommernachtstraum vient de BaselMarketing, l'association pour la promotion active du marketing et de la communication à Bâle et environs. Le président de l'association, Lorenz Beyeler, se réjouit de voir que l'association a trouvé, avec un partenaire comme la Gilde, des spécialistes du domaine de la gastronomie pour se tenir à ses côtés: «La collaboration avec la Gilde et les préparations se déroulent très bien. Nous sommes tous très impatients de vivre le Schweizereise et le Sommernachtstraum et avons hâte de goûter les délices régionaux.»

Restaurateurs-cuisiniers participants

- (Gilde) Landgasthof Ochsen, 5063 Wöflinswil
- (Gilde) Hotel Restaurant Eichberg, 5707 Seengen
- (Gilde) Seehotel Hallwil, 5712 Beinwil am See
- (Gilde) Restaurant Zunfthaus zum Grünen Glas, 8001 Zurich
- (Gilde) Restaurant Safran Zunft, 4001 Bâle
- (Gilde) Gasthaus zur Sonne, 4418 Reigoldswil
- (Gilde) Gasthof Schlüssel, 4153 Reinach
- (Gilde) Erlebnis Waldegg, 9053 Teufen
- (Gilde) Relais et Châteaux Waldhotel Doldenhorn, 3718 Kandersteg
- Schützenhaus Basel, 4051 Bâle



Un pêcheur qui pêchait sous un pécher, le pécher l'empêchait de pêcher... du saumon de Bâle!

À quoi pensez-vous quand vous entendez «Bâle»? Sûrement aux Läckertlis de Bâle ou au carnaval. Le fait que le saumon, que l'on associe plus aux pays nordiques ou au Canada, a une grande signification historique pour la ville en étonne plus d'un. Il est donc grand temps de nous mettre sur sa piste et que nous examinions le saumon de Bâle à la loupe.

Le saumon fait partie intégrante de l'histoire de la ville de Bâle. Presqu'aucun autre poisson n'a eu tant d'influence sur une ville suisse que le saumon. L'histoire a commencé, comme si souvent, il y a bien longtemps...

Le saumon dans l'histoire de Bâle

Déjà à l'époque romaine on pêchait le saumon dans le Rhin, plus tard la demande de saumon n'a pas baissé. C'est

pourquoi on a pêché pendant des siècles le saumon à Bâle, d'ailleurs en partie avec des moyens et techniques surprenants, car en eau douce, le saumon ne se nourrit pas et mord donc rarement à l'hameçon. Ainsi, traditionnellement, les locaux pêchaient le précieux saumon avec des pièges dentelés, des ongles (pique de pêche à deux ou plusieurs dents) ou des nasses (filets en forme d'entonnoir). Jusqu'à la moitié du 14^e siècle, il était permis à tous de pêcher le saumon dans le Rhin. Ce n'est

qu'en 1354 que les corporations de pêcheurs ont obtenu l'unique droit de pêche. À l'époque, le marché aux poissons était à son apogée, tout comme le prix du saumon. Malgré un gros volume de prises, le poisson est resté très cher pendant des siècles: on rapporte qu'en l'an 1473, le saumon avait la même valeur que 15 sacs de seigle. Le fait que le saumon était de la nourriture pour domestiques est un mythe répandu qui s'avère être faux. Le poisson du Rhin était pour beaucoup un gagne-pain: les

pêcheurs locaux préféreraient vendre le saumon à un prix élevé plutôt que de le manger.

Comment le saumon du Rhin est devenu un produit fin

Le saumon est devenu un véritable produit fin et est resté un bien cher, si cher qu'en 1736 une dispute a eu lieu autour du précieux poisson du Rhin: les pêcheurs bâlois et alsaciens se sont lancés dans une longue dispute sur la pêche au saumon, qui n'a pu être réglée qu'après des négociations avec le ministre d'état Cardinal Fleury à Paris. Dispute ou pas, il est clair que le saumon du Rhin bâlois a été de plus en plus vu comme une spécialité bâloise et a fait son entrée dans la gastronomie. Dans le cadre de la première exposition d'art culinaire suisse en 1883 à Zurich, un livre de recettes de poisson a été distribué, dans lequel on trouvait entre autres la recette du «sau-

mon à la bâloise», du saumon de Bâle avec des oignons que l'on a fait suer. C'est là au plus tard que le saumon est devenu un vrai produit fin et a trouvé sa place sur les menus des grands restaurants bâlois.

Le saumon de Bâle aujourd'hui

Au début du 20^e siècle, on pêchait de moins en moins de saumon dans le Rhin, aujourd'hui le poisson est considéré comme disparu ici. Cela est dû, entre autres, à la construction de centrales hydroélectriques: en tout onze barrages bloquaient le chemin du saumon de la mer au Rhin supérieur. Grâce à une collaboration internationale et au grand projet «Saumon 2020» de la Commission Internationale pour la Protection du Rhin (CIPR), il n'y en a

aujourd'hui plus que trois: le saumon attend pour ainsi dire à Strasbourg. Jusqu'à ce que ces obstacles soient surmontés, il n'y a certes plus de saumon de Bâle, mais pour le saumon à la bâloise, le saumon nordique peut entre temps faire office de remplaçant...

Si on garde les yeux bien ouverts en se baladant dans Bâle, on peut trouver encore aujourd'hui des vestiges de l'âge d'or de la grande pêche au saumon: les Galgenbähren ou Fischergalgen, des maisonnettes de pêcheurs auxquelles sont accrochés des filets carrés, bordent le Rhin et les restaurants avec des noms tels que «Zum Salmeck», «Salmen», «Salmenstübli» et autres noms rappelant le saumon témoignent d'une industrie de la pêche florissante.

Saumon à la Bâloise

Temps de préparation: env. 40 min.
Pour 4 personnes

- 2 oignons coupés en rondelles
- Beaucoup de beurre de cuisson
- 4 tranches épaisses de saumon frais (200 g)
- Jus de citron, sel, poivre
- 2 échalotes finement hachées
- 1 dl de vin blanc ou de cidre sans alcool
- 1 dl de fumet de poisson ou de bouillon de légumes
- 20 g de beurre froid en petits morceaux

Préparation

Couper les rondelles d'oignons et les faire dorer dans le beurre. Égoutter les rondelles d'oignons sur de l'essuie-tout et garder au chaud. Arroser ensuite les tranches de saumon avec le jus de citron et assaisonner. Faire cuire à la poêle, avec du beurre, chaque tranche, 4 minutes de chaque côté. Ôter de la poêle et garder au chaud.

Faire revenir les échalotes dans le jus de cuisson. Déglacer au vin blanc et faire bouillir. Ajouter le fumet de poisson ou

le bouillon de légumes. Assaisonner la sauce et tamiser. Couper le beurre en morceaux et le mélanger à la sauce.

Déposer le saumon sur une assiette chaude et répartir les rondelles d'oignon dessus. Servir la sauce séparément.

Conseil: des pommes de terre au sel et de la laitue font un excellent accompagnement.



Les différents noms du saumon

Selon son âge ou l'étape de sa vie, le saumon a plusieurs noms: le jeune saumon vivant en rivière est appelé parr; il adopte ensuite le nom de tacon, tocan ou encore smolt lorsque sa robe devient argentée; plus tard lorsqu'il remonte le courant, il est appelé madelon ou castillon; enfin, dans la dernière étape de sa vie, c'est à dire après la ponte, on le nomme charognard.



Des cuisiniers de classe mondiale

Promoted Content – Les équipes nationales suisse des cuisiniers démontrent leur talent dans des compétitions aux quatre coins du globe. Ils investissent beaucoup de leur temps pour cela, en plus de leur engagement professionnel dans des restaurants renommés.

Quand il y a trop de cuisiniers, la soupe est trop salée. Cependant, quand peut-on dire qu'il y a trop de cuisiniers? Dans tous les cas, plus de dix. Car c'est le nombre de membres que compte l'équipe nationale suisse des cuisiniers, l'équipe junior en compte huit. La société suisse des cuisiniers a lancé l'idée d'équipes nationales suisses des cuisiniers, afin de promouvoir l'image de la

profession sur le plan national et international. Ainsi cuisinent-ils avec cœur et passion au plus haut niveau et démontrent leur talent dans des compétitions aux quatre coins du globe. C'est ce qu'ils ont fait par exemple mi-février 2020 lors de l'Olympiade des Cuisiniers à Stuttgart, où les juniors ont remporté la médaille de bronze. SWICA est toujours présent comme sponsor principal.

Chacun doit faire ses preuves

Celui ou celle qui veut faire partie d'une équipe nationale des cuisiniers doit faire ses preuves. «Ce sont tous des experts qui sont actifs dans la gastronomie et qui amènent souvent deux formations différentes, en cuisine et en pâtisserie», dit Tobia Ciarulli le Teammanager. «De plus, ils ont déjà participé à différents concours de cuisine, na-

tionaux et internationaux.» En plus de ces expériences, un candidat doit faire preuve de créativité et de passion. «Il est très important qu'ils s'intègrent dans l'équipe», ajoute Ciarulli. C'est pourquoi ils ne sont pris définitivement dans l'équipe qu'après un processus de sélection et une période d'essai.

Chaque mouvement doit être précis

Pour les cuisiniers qui ont réussi, appartenir à l'équipe nationale signifie qu'ils doivent investir beaucoup de temps, en plus de leur engagement professionnel (au quotidien ils travaillent dans des restaurants de renom dans toutes les régions linguistiques de la Suisse). En effet, ils doivent effectuer de nombreux entraînements et tests, afin que le jour J, chaque mouvement soit précis et que tout soit dressé exactement comme il faut, car après tout, l'aspect visuel ouvre l'appétit.

Les entraînements ont lieu pendant deux ou trois jours à Sursee, tous les mois ou tous les deux mois. Là, les équipes développent des menus pour les concours selon les consignes des organisateurs. Les consignes sont par exemple le nombre de plats dans un

menu, s'il s'agit d'un service à table ou d'un buffet et le nombre de convives. Les cuisiniers s'entraînent alors sur la précision, pas seulement pour la cuisson de la viande ou dresser le dessert, mais aussi pour calculer les bonnes quantités. Trop ou trop peu est un critère décisif pour le succès ou l'échec.

Des émotions comme dans le box de cuisine

Tobia Ciarulli connaît les tâches de chaque membre d'équipe dans les moindres détails. «Pendant la compétition, je vis à peu près les mêmes émotions que les cuisiniers qui sont dans le box de cuisine.»

Le prochain grand événement international est prévu pour 2022 avec les championnats du monde des cuisiniers. Les aspirants aux médailles venus de Suisse seront bien évidemment à nouveau de la partie.

Cuisiner comme un pro à la maison

Envie de cuisiner quelques menus de l'équipe nationale suisse des cuisiniers? Sur sa plateforme BENEVITA pour la santé, SWICA a mis à disposition quelques recettes. Par exemple une re-

cette pour une bonne quiche aux poireaux, y compris la liste de courses: en plus des poireaux, vous avez besoin pour cette quiche, entre autres, de radis, oignons, œufs, beurre, crème fraîche, séré à la crème, fromage gruyère et épices. Pour plus de détails sur les ingrédients et comment tout préparer, de la pâte à la garniture, rendez-vous sur benevita.ch/quiche-aux-poireaux/?lang=fr.

Si vous préférez des sushi maki tessinois ou du bœuf façon pot-au-feu et risotto aux herbes, vous trouverez ces recettes et beaucoup d'autres sur benevita.ch – toujours avec la liste de courses incluse.

Bon appétit.





Graines de chanvre d'AlpenPionier: de grandes petites graines

Si AlpenPionier vous fait penser au premier alpiniste ayant atteint le sommet du Piz Bernina, vous avez tout faux. Il s'agit ici plutôt d'une start-up suisse dans le domaine alimentaire. L'histoire d'un groupe de Grisons qui ont reconnu le potentiel du chanvre et qui sont rapidement devenus le plus grand producteur d'aliments à base de chanvre en Suisse.

AlpenPionier, qui c'est, ou qu'est-ce que c'est? «AlpenPionier est une start-up qui cultive du chanvre pour la production d'aliments», explique Carlo Weber. Il doit le savoir, car après tout, c'est un membre fondateur et le PDG de l'entreprise dont le siège se trouve à Tschierschen. La start-up emploie aujourd'hui 7 personnes et vend des tonnes de graines de chanvre bio.

Par des étudiants, jardiniers et sportifs

Tout a commencé il y a environ 5 ans, alors que Carlo Weber s'occupait de sources de protéines alternatives dans le cadre de la recherche en alimentation à la ZHAW. Là, il a aussi examiné la graine de chanvre à la loupe, ou plutôt au microscope. C'est vite devenu clair pour lui: beaucoup de choses se cachent dans la petite graine. Riche en plusieurs acides gras insaturés oméga 3 et 6, ainsi qu'en fibres alimentaires et

25 % de protéines – donc idéale pour une alimentation végétarienne ou végétane équilibrée et pour les sportifs de performance. Avant lui, Emanuel Schütt avait déjà découvert que les graines de chanvre étaient de petits paquets d'énergie: il avait déjà fabriqué des produits comme de l'huile de chanvre. Avec le snowboarder professionnel Nicolas Müller, la cheffe cuisinière Rebecca Clopath et l'ancienne skieuse acrobatique Mia Engi, la start-up AlpenPionier a été fondée. Sa mis-



sion: ramener dans les assiettes suisses la plus ancienne plante utile, la plante de chanvre. Bien sûr avec une culture biologique et durable. Une vraie performance pionnière en somme.

Nos valeurs? Régional, durable et bio

Aujourd'hui, 30 agriculteurs bio des Grisons, de la vallée du Rhin et du Liechtenstein voisin cultivent sur 45 hectares plus de 40 tonnes de graines de chanvre par an pour AlpenPionier – et cela malgré le fait que la culture de chanvre n'est pas subventionnée en Suisse. Cependant, au cours des dernières années, de plus en plus d'agriculteurs bio ont rejoint AlpenPionier de leur propre initiative. «Les agriculteurs s'intéressent beaucoup à la plante et ses possibilités», explique Carlo. «De plus, avec nous, ils savent exactement quels aliments seront produits avec leur matière première, la graine de chanvre.» AlpenPionier est en contact étroit avec ses producteurs et ils échangent régulièrement. Car leurs produits au chanvre doivent avoir du sens – autant pour le corps, que pour la région et l'environnement.



La graine de chanvre dans la cuisine

Si vous visitez aujourd'hui la boutique en ligne d'AlpenPionier, vous trouverez une large gamme de produits au chanvre: en plus des graines de chanvre pures, il y a également du savon au chanvre, du thé au chanvre, un snack au chanvre pour le cinéma (graines de chanvre rôties et salées), de l'huile de chanvre, de la bière de chanvre, de la poudre de chanvre – et d'autres nouveaux produits devraient faire leur arrivée. Il semblerait que chez AlpenPionier, ils n'en ont jamais assez de la petite graine... «Absolument. Nous avons de grands plans et aimerions à l'avenir en tirer encore plus de la plante de chanvre. Bientôt sur le marché: de la plante de chanvre. Nous avons récem-

ment lancé une poudre de protéines de chanvre et des noix de chanvre décortiquées pour la cuisine végétarienne ou végétalienne. Ensuite, nous aimerions lancer d'autres snacks et des alternatives véganes pour les protéines», déclare Carlo Weber. Car un AlpenPionier ne s'essouffle jamais.



Contact

AlpenPionier
7205 Zizers

Tel. +41 78 716 90 96
www.alpenpionier.ch

Berggasthaus Niederbauen au lac des Quatre Cantons – Des moments forts!

Vous aimeriez vivre des moments culinaires forts dans un paysage de carte postale au cœur de la Suisse? Alors avec le restaurant Berggasthaus Niederbauen, vous êtes à la bonne adresse: car qu'y a-t-il de mieux que de déguster une croûte au fromage façon Niederbauen ou un steak de porc en croûte de foin avec vue sur le lac des Quatre Cantons? Apprenez-en plus sur le restaurant de la Guilde au-dessus d'Emmetten.



Prochain arrêt: point de départ Niederbauen

Que ce soit en été ou en hiver, une visite sur le Niederbauen vaut toujours la peine. Le Niederbauen est un excellent point de départ pour diverses randonnées d'été et attire en hiver avec trois routes fléchées pour les randonnées en raquettes. Gratuit avec chaque randonnée: une vue à couper le souffle sur le lac des Quatre Cantons et les montagnes. Dans ce cadre, même les moins enclins à la marche chausseront leurs chaussures de randonnée. Si vous voulez aller encore plus haut, vous pouvez opter pour un vol en parapente dans un des plus beaux spots de vol de la Suisse centrale. Par ailleurs, le point de vue à 1575 m. est facile d'accès avec un téléphérique, un vrai secret local pour tous.

De véritables moments culinaires forts

Vous avez besoin d'une petite pause pour reprendre des forces après votre randonnée? Alors, prenez la direction du restaurant Berggasthaus Niederbauen. Ici, la propriétaire Christine Ineichen, déjà la deuxième génération, mène la danse dans la cuisine de la Guilde et assure des plats fins et une ambiance conviviale. Qu'est-ce qui est



important pour elle? Régionalité et tradition – mais toujours en combinaison avec l'innovation. Elle a fait des études en tourisme et a suivi une formation de cuisinière, elle comprend comment combiner avec talent l'ancien et le nouveau. Tout cela donne une cuisine qui garde les pieds sur terre, une cuisine raffinée à base de produits frais du marché, qui va des traditionnels macaronis à la montagnarde au velouté de lentilles et gingembre gratiné, ainsi qu'un lieu qui attire avec des dîners aux chandelles romantiques et un excellent




brunch. En résumé, une véritable expérience hors des sentiers battus.

Si vous aimez boire un bon verre de vin avec votre repas, vous serez bien servi au restaurant Berggasthaus Niederbauen: son énorme cave abrite de nombreux bons crus de la région. Il n'est donc pas étonnant que sa carte des vins a été récompensée en 2018 avec trois étoiles par le Swiss Wine List Award. Vous aimeriez voir par vous-même ce trésor viticole? Aucun problème, le Berggasthaus Niederbauen propose même des apéros dans la cave à vin. À la vôtre!

Séminaires et nuitées à 1575 mètres au-dessus du niveau de la mer

Ce qui a commencé avec une simple maison de montagne est aujourd'hui une auberge confortable avec de nombreuses possibilités de nuitées. Des dortoirs à la suite montagnarde avec vue sur les Alpes, le restaurant Berggasthaus Niederbauen assure des nuits tranquilles. Fêtez des anniversaires, mariages ou événements professionnels dans la salle Panorama ou tenez votre prochain séminaire sur le Niederbauen. Car là en-haut, un vent frais souffle et le quotidien est vite oublié.


Berggasthaus Niederbauen
Christine Ineichen
6376 Emmetten

Tel. +41 41 620 23 63
www.berggasthaus-niederbauen.ch



WINE
&
DINE





Wine & Dine à l'Hotel Alpenblick? Fine!

**Hotel & Restaurant
Alpenblick**
Richard und Yvonne Stöckli
3812 Wilderswil-Interlaken

Tel. +41 33 828 35 50
www.hotel-alpenblick.ch

«Apprécier la tradition dans un des plus beaux endroits de Suisse» – c'est ce qu'on peut lire sur le site Internet de l'Hotel Alpenblick à Wilderswil-Interlaken. Et ceux qui séjournent à l'Hotel Alpenblick remarquent rapidement que ce ne sont pas des paroles en l'air: la maison de l'Oberland bernois vieille de 400 ans assure une ambiance confortable, la cuisine plusieurs fois primée offre des plaisirs culinaires et la vue sur Eiger, Mönch et Jungfrau aide à la détente.

Excellent! – Gourmetstübli de l'Hotel Alpenblick

Au Gourmetstübli de l'Hotel Alpenblick on mange bien. Très bien. En 2017, les propriétaires Richard et Yvonne Stöckli ont posé leur candidature pour le Swiss Gastro Award et avec leur Gourmetstübli, ils ont gagné le Gastro Award dans la catégorie «Fine Dining». Cela n'a rien d'étonnant, car le restaurant a déjà 16 points GaultMillau, 3 toques et une étoile Michelin. Bien sûr, ces distinctions ne sont pas là par hasard: le propriétaire et cuisinier, Richard Stöckli, mise sur la région et ses produits pour son envol culinaire.

La bible des vins de l'Alpenblick

Qu'il s'agisse d'omble en croûte de sel, la spécialité de la maison, ou d'autres

menus gourmet de Richard Stöckli, sa femme Yvonne a toujours la réponse idéale sous forme de vin. Elle s'y connaît tellement bien avec les divers crus, qu'elle a obtenu le titre de «Sommelière de l'année 2016». Elle est la maîtresse de la cave à vin et du livre des vins pesant 5 kilos. Là, on peut trouver pour tout plaisir culinaire le cru adéquat. Par ailleurs, comme pour la cuisine, avec le vin, le couple mise sur les produits régionaux et suisses. Rien que les vins blancs du Valais remplissent six pages du livre de vin.

Au cœur de l'Oberland bernois

L'Hotel Alpenblick à Wilderswil-Interlaken ne séduit pas seulement avec sa

cuisine maintes fois primée et son excellent choix de vin, mais aussi avec sa combinaison imbattable de qualité, tradition, calme et plaisir. C'est un point de départ idéal pour découvrir un des plus beaux endroits de Suisse: l'Oberland bernois. La région offre de magnifiques montagnes et lacs, d'excellents domaines skiabiles, d'énormes terrains de golf et bien plus encore.

Par ailleurs, les amateurs de fromage trouveront leur compte à l'Hotel Alpenblick. Un chariot de fromages avec plus de 40 types de fromages suisses et le propre fromage d'Alp Nessleren fera fondre tous les cœurs (de fromage)...



De plat de régime à bien culturel suisse: le birchermüesli.

Avec le chocolat et la fondue, le birchermüesli est une des spécialités suisses qui a bien traversé les frontières. Cela n'a rien d'étonnant, c'est simple, sain et bon. À l'origine, le plat a été développé par un médecin zurichois afin d'aider les malades à reprendre des forces.

Jusque dans les années 1950, on servait comme repas du soir du birchermüesli aux malades du sanatorium «Lebendige Kraft» au Zürberg. Cela était dû à Max Bircher (1867-1939). Le médecin et réformateur de la nutrition a reconnu très tôt le rapport entre mauvaise alimentation et maladie. Il soutenait la théorie que les aliments naturels non cuits étaient plus sains que les plats cuits, car lors de la cuisson, on perd des composants importants. Il était convaincu que la teneur en nutriments n'était pas le seul critère décisif pour la qualité des aliments, mais plutôt l'énergie solaire présente. Cette dernière se perd lors de la cuisson. Avec ce précepte non conventionnel, Bircher a été confronté

à beaucoup de scepticisme et de rejet par les médecins et les scientifiques, car il réfutait toutes les reconnaissances bio-chimiques.

«d Spys» de Dr Bircher

Dans ce contexte, Bircher a développé un régime de produits crus, dont le composant le plus connu était le müesli. Son «Apfeldiätsspeise» (plat de régime aux pommes) ou «d Spys» en version courte, se composait de flocons d'avoines, d'eau, de jus de citron, de noix hachées, de lait condensé et de pommes râpées. Le médecin et pionnier du concept de crudivore soulignait alors que d Spys était apparenté à l'alimentation des bergers alpins suisses. Bircher voyait

leur façon de vivre comme particulièrement saine et il s'est inspiré d'eux pour sa création de müesli proche de la nature.

D Spys est bon. Déjà à l'époque. C'est ainsi que le plat de régime a été servi le soir au sanatorium du Zürberg – et a été nommé en hommage à son créateur, Max Bircher: le birchermüesli était né.

Aujourd'hui, le birchermüesli fait partie intégrante de la culture du petit-déjeuner européenne, et surtout suisse, et on le déguste en diverses variantes. Notamment car il est facile à préparer, sain et bon. Les birchermüesli d'aujourd'hui sont d'ailleurs des interprétations libres du plat cru d'origine. Mais ce n'est pas grave, le principal, c'est que ce soit bon!

Tartare de truite blanche et truite rouge bio

Temps de préparation: env. 40 min.
Pour 4 personnes

Filet de truite blanche

200 g filet de truite blanche bio
(frais, arêtes enlevées, peau retirée)
1,5 c.à.c. de coriandre haché
0,5 c.à.c. d'ail haché
1,5 c.à.c. d'oignon finement haché
0,5 c.à.c. de piment haché
4 c.à.c. de dés de mangue
1 c.à.c. d'huile d'olive
3 c.à.c. de jus de citron vert

Filet de truite rouge

200 g de filet de truite rouge bio bien ferme
1 pomme Granny Smith (petite)
1 c.à.c. de grains de poivre roses écrasés
2 c.à.c. d'aneth coupé
4 c.à.c. de séré à la crème
Sel et poivre



Préparation

Filet de truite blanche:

Mélanger tous les ingrédients, sauf le poisson, pour obtenir une sauce épaisse. Couper le filet de truite légèrement gelé en petits dés d'environ 4 mm et les mélanger à la sauce. Assaisonner selon les goûts et dresser joliment.

Filet de truite rouge:

Couper le filet de truite rouge légèrement gelé en dés de 4 mm. Râper la pomme Granny Smith avec une râpe à rösti fine directement sous la masse.

Mélanger avec les autres ingrédients, assaisonner et dresser joliment.

Conseils:

- Acheter de préférence le poisson frais directement chez le poissonnier.
- Mettre le poisson quelques instants au congélateur avant de le couper.
- Pour une entrée unique: doubler les ingrédients.


Fischbeiz Alte Post
Urs und Karin Schumacher
5466 Kaiserstuhl

Tel. +41 44 858 22 03
www.fischbeiz.ch





Un bon cru venu
de Genève:

Les Perrières – Gamaret de Genève 2018

Ce Gamay 2018 – GAMARET de Genève AOC est un vin puissant et donne à chaque plat une certaine touche en plus, de l'élégance et de la finesse. On doit ce magnifique vin au domaine viticole suisse Les Perrières dans le petit village de vigneron Peissy, qui se trouve à environ 10 kilomètres du centre-ville de Genève.

Portrait:

- Œil: épaisse robe violette foncée
 - Nez: arôme de myrtille et cassis
 - Palais: structure ronde, arôme de cassis, baies rouges et notes épicées. Bel équilibre en bouche.
 - Va avec: viande rouge, gibier et fromage
 - Servir à: 16 – 18 °C
 - Potentiel de maturation: 3 ans
-

Le domaine viticole Les Perrières appartient à la famille Rochaix depuis huit générations. En tant qu'héritage d'une longue tradition, il est pour eux important d'allier préparation clas-

sique du vin et technique moderne, sans oublier l'environnement. Ainsi, les vignes du domaine sont cultivées selon les normes suisses de la production intégrée (PI).

IMPRESSUM

© Copyright by Gilde
Blumenfeldstrasse 20
CH-8046 Zürich
Tél. +41 44 377 52 90
Fax +41 44 377 55 14
www.gilde.ch
info@gilde.ch

Rédaction
Gerhard Kiniger
Yvonne Steiner
Carmen Broger

graphique & réalisation
xeit gmbh
Limmatstrasse 291
8005 Zürich
www.xeit.ch
info@xeit.ch

l'imprimerie
AVD GOLDACH AG
Sulzstrasse 10-12
CH-9403 Goldach
Tel. +41 71 844 94 44
www.avd.ch
info@avd.ch

Parution
1 – 2 fois par année

Tirage
30 000 exemplaires
Editions en
allemand/français
ISSN 1664-3801

Photos des recettes
Karl-Heinz Hug, Ueberstorf FR
www.hugphotos.ch
Kabier / © Bodo Rüedi
Gommer Cholera / © MartinWeiss & OTAG
iStockphotos.com

imprimé en
suisse

Rendez visite à nos nouveaux membres



Hotel Restaurant Chesa

Valère Braun
Promenada 18
7018 Flims Waldhaus
Tel. +41 81 911 23 38
info@hotelchesa.ch
www.hotelchesa.ch



Restaurant Rose

Peter Knöpfel
Gontenstrasse 35
9050 Appenzell
Tel. +41 71 787 12 05
info@rose-appenzell.ch
www.rose-appenzell.ch



Restaurant zum Alten Schweizer

Yvan Curovic
Dorfstrasse 19
2513 Twann
Tel. +41 32 315 11 61
info@alterschweizer.ch
www.alterschweizer.ch



Gasthof zum goldenen Kreuz

Christoph Komarnicki
Zürcherstrasse 134
8500 Frauenfeld
Tel. +41 52 725 01 10
welcome@goldeneskreuz.ch
www.goldeneskreuz.ch



Restaurant Safran Zunft

Alexandre Kaden
Gerbergasse 11
4001 Basel
Tel. +41 61 269 94 94
info@safran-zunft.ch
www.safran-zunft.ch



Hotel & Restaurant La Cruna

Josef Russi
Via Alpsu 65
7188 Sedrun
Tel. +41 81 920 40 40
info@hotelcruna.ch
www.hotelcruna.ch



Hotel Madrisajoch

Heiko Taubert
Am Platz 21
7246 St. Antönien
Tel. +41 81 330 53 53
welcome@madrisajoch.ch
www.madrisajoch.ch

Changement de génération



Gasthaus Rose Kerns

Bruno della Torre
Dorfstrasse 5
6064 Kerns
Tel. +41 41 660 17 02
info@rose-kerns.ch
www.rose-kerns.ch



Hotel zur Linde

Claudia Heldner-Lanker
& Marcel Lanker
Bühlerstrasse 87
9053 Teufen
Tel. +41 71 335 07 37
info@hotelzurlinde.ch
www.hotelzurlinde.ch



Hotel Thorenberg Restaurant Maximo

Max Lustenberger
Thorenbergstrasse 5
6014 Luzern-Littau
Tel. +41 41 250 52 00
info@thorenberg.ch
www.thorenberg.ch



Hotel Hirschen

Kevin Weyermann
Dorfstrasse 17
3550 Langnau im Emmental
Tel. +41 34 402 15 17
info@hirschen-langnau.ch
www.hirschen-langnau.ch

Changement d'établissement



Château Le Grand Tinailler

Daniel Leuenberger
5, Route de Cluny
71960 Milly-Lamartine
Tel. +33 3 45 87 33 63
chateau@legrandtinailler.ch
www.legrandtinailler.ch

Bienvenue à nos nouveaux partenaires



Laiterie-Fromagerie du Côteau

Route des Planches 4
1338 Ballaigues
Tel. +41 21 843 16 40
laiteriedeballaigues@bluewin.ch
www.fromagerie-ballaigues.ch



XEIT GMBH
MARKETING & CONVERSATIONS

xeit GmbH

Limmatstrasse 291
8005 Zürich
Tel. +41 44 240 15 00
info@xeit.ch
www.xeit.ch

Achat spontané en ligne, sans stress

La carte-cadeau de la Gilde au format
carte de crédit pratique est échangeable
dans tous les établissements de la Gilde.



www.gilde.ch

GUILDE

JOURNÉE

DES CUISINIERS

5.9.2020

La Guilde cuisine pour les personnes atteintes de sclérose en plaques et des institutions de bienfaisance.

Aidez-la avec plaisir!

Le samedi 5 septembre 2020 à partir de 11h30 est la journée des cuisiniers. Avec chaque portion de risotto de la Guilde, vous soutenez les personnes atteintes de sclérose en plaques et des institutions de bienfaisance régionales.

Vous trouverez des informations sur les stands et les établissements participants sur notre site internet www.gilde.ch

SEP Société suisse de la sclérose en plaques



Blumenfeldstrasse 20
CH-8046 Zurich
Tél. +41 44 377 52 90
Fax +41 44 377 55 14
www.gilde.ch
info@gilde.ch

