

Le panier pique-nique de novembre

Forêt Valais et la clinique de réadaptation SUVA à Sion ont organisé un cours sur le thème de l'alimentation du forestier-bûcheron. Après l'introduction publiée dans *LA FORÊT* en septembre 2013, la diététicienne Laurence Bridel nous propose chaque mois un exemple de plan de menu quotidien et une recette.

Par Laurence Bridel*

Photo: Alain Douard/LA FORÊT



Le goulache est un potage épicé à base de viande, légumes, pommes de terre. Vous pouvez lui apporter des variations, comme ici, en fonction de vos goûts et de la saison.

* Laurence Bridel est diététicienne diplômée HES.

Exemple de repas pour une journée

Matin pain de seigle aux noix avec fromage 1 verre de jus d'orange café au lait	Matinée 1 tartelette de Linz boisson lactée au café
Midi gratin de pâtes à la courge salade verte yogourt eau	Après-midi poire pain, beurre et miel eau
Soir rôti de porc sauce aux champignons purée de pommes de terre brocolis raisin boissons à choix et eau	Et au cours de la journée 0,5 litre de boissons sucrées 1 à 1,5 litre d'eau

RECETTE DU MOIS DE NOVEMBRE

Soupe goulache citadine

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 600 g de ragoût de bœuf, en cubes de 2 cm
- 2 c. à soupe d'huile de colza
- 1 gros oignon haché
- ½ c. à café de cumin moulu
- 3 grosses carottes en dés
- 1 petit céleri en dés
- 1 gousse d'ail pilée
- 1 c. à café de paprika fort
- ½ boîte de tomates pelées (200 g)
- 1 c. à soupe de concentré de tomates
- 1 cube de bouillon de bœuf
- 1 branche de persil plat
- sel, poivre
- 500 g de pommes de terre, en dés

Facultatif

- 1 œuf
- 2 c. à soupe bien pleines de farine
- sel

Préparation

- Faire revenir la viande dans l'huile par portions et retirer du feu.
- Dorer les oignons à feu doux. Saupoudrer de cumin moulu. Ajouter les carottes, le céleri, l'ail et le paprika.
- Remettre la viande dans la casserole, ajouter les tomates et le concentré de tomates, recouvrir d'eau et ajouter le cube de bouillon ainsi que la branche de persil. Porter à ébullition, puis saler et poivrer. Couvrir et laisser mijoter pendant 2 heures à feu doux, en remuant de temps en temps et en rajoutant de l'eau à mesure qu'elle s'évapore: il faut compter 2 litres d'eau au total pour conserver la consistance d'une soupe.
- 20 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les pommes de terre en dés.
- Facultatif
 Pendant ce temps, battez l'œuf et mélangez-le avec la farine pour obtenir une pâte ferme. Façonnez alors des boulettes de pâte (= csipetke) de la grosseur d'une

noisette et plongez-les dans la soupe bouillante 5 minutes avant de servir.

- Lorsque la viande et les pommes de terre sont moelleuses et que les csipetke montent à la surface, la goulache est prête.

Pour aller plus vite: On trouve dans le commerce un choix assez varié de soupes précuisinées (rayon frais) que vous pouvez compléter avec du pain et du fromage.

Adapté de:

Cuisine hongroise, le Guide du Gourmet, éditions Berlitz 1986

Erratum

Dans les éditions de septembre et octobre, le tableau «Exemple de repas pour une journée» comporte une erreur. Il faut lire **0,5 litre de boissons sucrées** (et non 1,5 litre). Merci à nos lecteurs de nous pardonner ce cafouillage.

Cet article est tiré de



L'unique revue forestière de Suisse entièrement rédigée en français

Revue spécialisée dans le domaine de la forêt
et du bois, paraît 11 fois par an

Editeur:

Economie forestière Suisse (EFS)

Président: Max Binder; directeur: Urs Amstutz;
responsable d'édition: Urs Wehrli



Rédaction: laforet@wvs.ch

Rédacteur en chef: Fabio Gilardi (fg), gilardi@wvs.ch;

rédacteur adjoint: Alain Douard (ad), douard@wvs.ch

EFS, Rosenweg 14, 4501 Soleure, tél. 032 625 88 00

Marché du bois: Eduard J. Belsler

Commission: R. Baumgartner (JB), prés., P. Fouvy (GE),

C. Giesch (VS), J.-B. Moulin (VS), D. Adatte (JU),

E. Piguet (VD), G. Schorderet (FR), A. Tüller (NE)

Administration:

Rosenweg 14, 4501 Soleure, tél. 032 625 88 00,
fax 032 625 88 99, <http://www.wvs.ch>

Annonces:

Publicitas Publimag SA, Pierre-Laurent Schüpbach,
avenue des Mousquines 4, case postale, CH-1002 Lausanne
T +41 21 321 41 88, F +41 21 321 41 99, M +41 79 725 64 45
service@publimag.ch, www.publicitas.ch/publimag

Abonnements:

Manuela Kaiser, kaiser@wvs.ch

Prix de vente:

Abonnement annuel: 89.–. Prix spéciaux pour apprentis,
étudiants, retraités et groupes. Prix à l'unité: Fr. 10.–

Tirage:

1697 ex. (REMP 2012/2013)

Impression:

Stämpfli Publications SA, Wölflistrasse 1, 3001 Berne

La reproduction des articles est autorisée uniquement
avec l'accord de la rédaction.

Mention des sources obligatoire

Label de qualité
du groupe presse
spécialisée
de l'Association
de la presse suisse



ISSN 0015-7597



OUI, JE M'ABONNE À LA FORÊT (onze numéros par an)

Tarifs 2013: Fr. 89.– par an
Fr. 59.– par an (apprentis, étudiants, retraités)
Fr. 118.– ou euros 98.– par an (pour l'étranger)

Entreprise/Nom/Prénom _____

Profession _____

Rue _____

NPA/Lieu _____

Tél. _____

Vous pouvez imprimer cette page, découper le coupon et l'envoyer par la poste à:
Service abonnements, LA FORÊT, Economie forestière Suisse, Rosenweg 14, CH-4501 Soleure
ou utiliser **le bulletin d'abonnement en ligne.**