

Le pique-nique de juin

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 repas quotidien et une recette.

Par Laurence Bridel*

RECETTE DU MOIS DE JUIN

Tortillas aux pommes de terre et asperges vertes

Ingrédients (pour 2 personnes)

- 1 demi-oignon haché finement
- 1 gousse d'ail écrasée
- 200 g de pommes de terre pelées, cuites et coupées en cubes
- 100 g d'asperges vertes cuites et coupées en tronçons
- 4 œufs
- 50 ml de lait
- Quelques brins de persil et d'aneth, quelques feuilles de basilic finement hachées
- 50 g de petits pois congelés
- 1 c. à café d'huile de colza
- 1 c. à s. de parmesan finement râpé
- Sel et poivre

Préparation

- Dans une petite poêle, faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile, jusqu'à ce que l'oignon soit légèrement doré. Retirer du feu et ajouter les pommes de terre et les asperges.
- Dans un bol, fouetter les œufs, le lait et les fines herbes; assaisonner.
- Verser sur les légumes, parsemer de petits pois et faire cuire 10 à 15 minutes à feu doux sans couvrir, jusqu'à ce que l'omelette soit presque prise.

Facultatif: parsemer de parmesan et faire dorer l'omelette sous le gril pendant 2 minutes.

Pour aller plus vite: salade de pommes de terre du commerce. A compléter avec des œufs durs et une salade de haricots en barquette. Fraises fraîches pour le dessert.

Adapté de:

d-journal romand 2/2013

On peut remplacer les asperges vertes par des blanches et ajouter une touche colorée à la préparation en incorporant des morceaux de poivron ou de tomate épépinée.



Photo: Alain Douard/LA FORÊT

Exemple de repas pour une journée

Matin

toast grillé
beurre
miel
cerise

Matinée

sandwich au jambon
yogourt à boire

Midi

tortillas aux pommes de terre et asperges vertes
pain
smoothies aux fraises

Après-midi

pain aux fruits secs
fromage
nectarine

Soir

boulettes de viande hachée à la sauce tomate
riz pilaf
choux-fleur au curcuma
salade de fruits frais

Et au cours de la journée

0,5 litre de boissons sucrées
1 à 1,5 litre d'eau

* Laurence Bridel est diététicienne diplômée HES.

**Abonnez-vous
à LA FORÊT**

www.laforet.ch

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: Markus Brunner
Responsable d'édition: Urs Wehrli



Rédaction:

EFS, Rosenweg 14, 4501 Soleure
tél. 032 625 88 00
fax 032 625 88 99
laforet@wvs.ch

Rédacteur en chef: Fabio Gilardi (fg), gilardi@wvs.ch
Rédacteur adjoint: Alain Douard (ad), douard@wvs.ch

Administration:

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

Annonces:

Agence d'Annonces Bienne SA, Roger Hauser,
chemin du Long-Champ 135, CH-2501 Bienne
T +41 32 344 83 84, F +41 32 344 83 53, M +41 79 669 92 55
anzeigen@gassmann.ch

Abonnements:

Manuela Kaiser, kaiser@wvs.ch

Prix de vente:

Abonnement annuel: Fr. 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 2014: 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