

# Le pique-nique de mai

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 MAI

### Choix de bagels à la viande séchée et au saumon

#### Ingrédients (pour 2 personnes)

- 4 bagels
- 125 g de cottage cheese
- 1 petit oignon haché finement
- ½ botte de ciboulette et ½ botte de persil finement haché
- 80 g de tranches de viande séchée
- 30 g de cresson pourpier ou de rucola (roquette)
- Sel, poivre
- 100 g de fromage frais (par ex. Cantadou au raifort)
- 100 g de tranches de saumon fumé
- 1 petit oignon coupé en fines rondelles
- Aneth frais

#### Préparation

- Partager les bagels horizontalement, les déposer sur une plaque à gâteau et les cuire au milieu du four à 220° C pendant 5 minutes.
- Pour les bagels à la viande séchée:
  - Mélanger dans une terrine le cottage cheese, 1 oignon, la ciboulette et le persil, le sel et le poivre. Répartir la farce sur le fond des bagels.
  - Rouler les tranches de viande séchée et les poser sur la farce au cottage cheese.
  - Répartir le cresson ou la rucola avant de poser les couvercles.
- Pour les bagels au saumon:
  - Tartiner le fond des bagels avec le fromage frais.
  - Rouler et ajouter les tranches de saumon. Déposer les rondelles d'oignon, ajouter l'aneth avant de poser les couvercles.

**Pour aller plus vite:** sandwiches du commerce, avec des carottes à croquer et un fruit frais

**Adapté de:**  
Croqu'menus



Photo Alain Douard/LA FORÊT

Le bagel est un pain en forme d'anneau. L'ail des ours peut remplacer la ciboulette.

### Exemple de repas pour une journée

#### Matin

tresse  
beurre  
confiture  
prune

#### Matinée

cake salé au fromage  
pomme

#### Midi

choix de bagels à la viande séchée  
poireaux en vinaigrette  
salade de fruits

#### Après-midi

barre chocolatée  
ballon de pain complet

#### Soir

tortellini  
sauce tomate  
parmesan râpé  
salade de céleri  
yogourt aux fruits

#### 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.

# 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](mailto:anzeigen@gassmann.ch)

**Abonnements:**

Manuela Kaiser, [kaiser@wvs.ch](mailto: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