

Le panier pique-nique d'octobre

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* de 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



D'une manière générale, on essaiera d'équilibrer les repas avec des produits de 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 D'OCTOBRE

Gratin de pâtes à la courge

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 600 g de courge
- 250 g de pâtes (nouilles)
- 200 g de jambon cru en lanières
- 3 dl de lait
- 2 dl de demi-crème ou de crème à café
- 2 ou 3 gousses d'ail pressées
- 2 ou 3 brins de romarin hachés finement
- 50 g de gruyère râpé
- sel, poivre
- 1 cc d'huile de colza

Préparation

- Cuire les pâtes al dente dans de l'eau salée, égoutter.
- Peler, épépiner et râper la courge. Mélanger avec les pâtes et le jambon cru. Disposer dans le plat à gratin graissé avec l'huile.
- Mélanger la crème, le lait, l'ail et le romarin, assaisonner et verser sur les pâtes.
- Parsemer de fromage
- Grätiner 30 à 40 minutes au milieu du four préchauffé à 200 degrés.

Pour compléter: Vous pouvez accompagner le gratin d'une salade verte, puis d'un yogourt en dessert.

Pour aller plus vite: Remplacer la courge fraîche et les nouilles par des raviolis du commerce farcis à la courge (rayon pâtes fraîches).

Adapté de:
www.lemenu.ch/fr/recettes/recettes.html

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.**