

Le pique-nique d'avril

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 D'AVRIL

Fajitas au poulet et aux pois mange-tout

Ingrédients (pour 2 personnes)

- 4 tortillas de farine ou maïs du commerce
- 1 c. à soupe de sauce soja
- ½ c. à soupe de ketchup
- 1 tige de citronnelle finement hachée
- 1 c. à café de gingembre frais finement râpé
- 1 gousse d'ail pressée
- 1 c. à café de curry et coriandre en poudre
- 1 c. à soupe d'huile de colza
- 250 g de blanc de poulet en lanières
- 200 g de pois mange-tout frais ou congelés
- 1 poivron jaune en lanières
- 1 échalote finement hachée
- 2 dl de bouillon de poule
- 1 c. à café de maïzena délayée dans 1 c. à soupe d'eau
- sel, poivre
- 4 bandes de papier sulfurisé (environ 3 cm de large)

Préparation

- Dans une terrine, préparer le mélange d'épices: la sauce soja, le ketchup, la citronnelle, le gingembre, l'ail ainsi que le curry et la coriandre. Réserver.

- Faire sauter le poulet dans l'huile environ 3 minutes en remuant, puis retirer.
- Faire sauter les pois mange-tout, le poivron et l'échalote environ 2 minutes en remuant.
- Mouiller avec le bouillon de poule et porter à ébullition.
- Ajouter le mélange d'épices préalablement préparé et cuire 4 minutes à feu doux.
- Verser la maïzena délayée dans l'eau et cuire encore 3 minutes à feu doux en remuant; ajouter la viande.
- Assaisonner avec du sel et du poivre.
- Chauffer les tortillas dans le four préchauffé pendant environ 2 minutes.
- Dresser ¼ de la farce au milieu de la partie supérieure de la tortilla. Rabattre le bas et replier les côtés vers le milieu, attacher avec le papier sulfurisé.

Pour aller plus vite: Pour la recette, choisir un mélange de légumes à la chinoise congelés à la place des légumes frais.

Adapté de:

www.bettybossi.ch/fr/Rezepte/Index/42/Banque-de-recettes

Exemple de repas pour une journée

Matin

pain complet
fromage
jus de grapefruit

Matinée

pain croustillant au sésame
beurre et viande séchée
boisson lactée à la fraise

Midi

fajitas au poulet et pois mange-tout
dés de mangue

Après-midi

cake au chocolat
banane

Soir

dos de cabillaud
sauce à la ciboulette
pommes de terre au bouillon
carottes Vichy
compote de rhubarbe
crème vanille

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

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