

## ALIMENTATION DES FORESTIERS-BÛCHERONS

## Le pique-nique de janvier

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\*

## RECETTE DU MOIS DE JANVIER

### Quiche fromage et poireaux

#### Ingrédients (pour 4 personnes)

- pâte à gâteau (environ Ø 32 cm)
- 1 c. à soupe d'huile de colza
- 1 oignon finement haché
- 500 g de poireaux en julienne
- 4 œufs
- 2 dl de lait
- 100 g de gruyère râpé
- sel, poivre de Cayenne

#### Préparation

- Faire revenir environ 5 minutes l'oignon et les poireaux dans l'huile, puis les laisser tiédir un peu.
- Mélanger les œufs avec le lait et le fromage, saler et poivrer, puis ajouter aux poireaux.
- Mettre la pâte à gâteau dans un moule à tarte (Ø 28–30 cm), fond chemisé de

papier cuisson.

- Piquer le fond de la pâte à gâteau avec une fourchette et répartir dessus la liaison aux poireaux.
- Cuire environ 40 minutes tout en bas du four préchauffé à 220 degrés. Retirer, laisser tiédir, démouler et servir.

**Pour aller plus vite:** On trouve dans le commerce un choix de ramequins au fromage et aux épinards surgelés (à cuire au préalable et à manger froid s'il n'y a pas possibilité de réchauffer sur place). Pour le dessert, vous trouverez dans le commerce des compotes de pommes sous forme de sachet ou de petit pot.

#### Adapté de:

[www.bettybossi.ch/fr/Rezepte/Index/42/](http://www.bettybossi.ch/fr/Rezepte/Index/42/)  
Banque-de-recettes

### Exemple de repas pour une journée

#### Matin

pain, beurre et moutarde  
jambon  
demi-pamplemousse frais  
café

#### Matinée

Blévita ou Darvida  
banane  
chocolat chaud

#### Midi

quiche fromage-poireaux  
salade de carottes  
compote de pommes

#### Après-midi

panettone  
orange

#### Soir

rôti de bœuf mijoté  
nouilles  
salade de haricots verts  
crème brûlée

#### 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.



La revue des propriétaires forestiers  
et des «pros» de la forêt

[www.laforet.ch](http://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](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