

# GILDE

## CONTRE LE FOOD WASTE

Nous souhaitons la bienvenue  
**à nos nouveaux  
membres et partenaires  
de la Gilde**

**Misfits –**  
des «marginiaux» têtus

**Super recettes**  
à cuisiner





# POURQUOI RÉCOMPENSONS-NOUS UN MODE DE VIE ACTIF JUSQU'À CHF 800.–?

PARCE QUE LA SANTÉ  
PASSE AVANT TOUT

**SWICA**

Participez  
et gagnez!  
[swica.ch/  
concours](http://swica.ch/concours)

Nous récompensons les activités personnelles de promotion de la santé et de prévention dans les domaines de l'exercice, de la nutrition et de la relaxation, telles que les centres de fitness, l'entraînement personnel ou le conseil en nutrition, par des contributions intéressantes jusqu'à 800 CHF par an. Plus à ce sujet au **téléphone 0800 80 90 80** ou sur [swica.ch/fit](http://swica.ch/fit)



## HILTL. SAVEURS ET FANTAISIES VÉGÉTARIENNES

Le best-seller du premier restaurant végétarien du monde, dans la deuxième édition complètement refondue! A la cérémonie du centenaire en 1998, Rolf Hiltl a rassemblé les meilleures recettes du siècle passé et les a publiées dans le livre «Hiltl. Saveurs et fantaisies végétariennes». Le livre était vendu plus de 100 000 fois dans le monde entier. Dans la deuxième édition, le livre se présente rafraîchi et complété, en restant toujours fidèle à ses origines. «Hiltl. Saveurs et fantaisies végétariennes» correspond au life-style moderne qui allie la conscience de la santé et de l'environnement avec l'art de savourer et l'esthétique. Plus de 80 recettes représentatives plus d'un siècle de la cuisine végétarienne, complétées d'indications précises pour des personnes allergiques. Le cadeau idéal pour tous les jouisseurs!

**Auteur:** Rolf Hiltl  
**Photographe:** Marie-Pierre Morel  
192 pages, 21,5 x 26 cm, relié, 2ème édition  
ISBN 978-3-85932-707-8

CHF 59.–



**COMMANDER  
MAINTENANT**

Téléphone: +41(0)33 336 55 55  
Mail: [mail@weberag.ch](mailto:mail@weberag.ch)  
Online avec 20% de rabais:  
[www.weberverlag.ch](http://www.weberverlag.ch)

[WERDVERLAG.CH](http://WERDVERLAG.CH)

# Chers hôtes

Les premiers jours, semaines et mois ponctués de nombreux beaux moments, d'événements passionnants et de rencontres intéressantes à la tête de la Guilde sont derrière moi. Cette nouvelle responsabilité m'a permis de faire beaucoup d'expériences positives dans ce court laps de temps. Mais comme toujours dans la vie, qui dit nouvelle mission dit aussi nouvelles attentes. Des attentes que nous connaissons tous. Que la pression des attentes vienne de nous-mêmes ou de l'extérieur, elle est une composante majeure de notre existence quotidienne. Nous sommes tous influencés par notre environnement et les attentes se manifestent partout et à tout moment. Prenons un exemple: en entrant dans un restaurant de la Guilde, je m'attends à ce que mes souhaits soient satisfaits, à ce que le personnel m'accorde toute l'attention que je désire, à ce que la qualité des plats soit toujours aussi bonne et l'atmosphère agréable et accueillante. J'ai aussi des attentes quand j'effectue une réservation pour mes vacances tant espérées. L'hébergement sera-t-il conforme aux photos? L'hôtel tiendra-t-il toutes les promesses faites dans la brochure? Et serai-je détendu et reposé à mon retour? Effectivement, les attentes sont partout – aussi dans notre quotidien. Nous avons des attentes à tous égards: relationnelles, pratiques – est-ce que le boulanger aura mon petit pain préféré ce matin, vais-je trouver les produits que j'achète habituellement, des fruits et légumes bien mûrs, à consommer sur le champ mais qui se gardent aussi? Et le goût correspondra-t-il à l'idée que l'on s'en fait, ou tout simplement, les fruits et les légumes auront-ils leur forme habituelle?

Comme vous le constatez, les attentes sont multiples et personnelles, mais elles ont aussi un point commun: elles influent sur nous, à tout moment et partout. Et en même temps, toutes ces attentes sont les nôtres. Nous qui essayons de faire de notre mieux, de satisfaire les désirs ou les attentes d'autres personnes.

Alors, que diriez-vous d'oublier un peu nos attentes et de faire place à la surprise, un peu comme si l'on puisait dans son jardin? Partir à la découverte de la nouveauté et se rappeler qu'après tout nous sommes tous dans le même bateau. Pourquoi ne pas laisser pour un temps nos attentes de côté, se relaxer et prendre plaisir à essayer les recettes, à utiliser les aliments sous une autre forme, «s'ouvrir» à de nouvelles créations et se plonger dans la lecture de ce nouveau numéro?

  
Votre président  
Gerhard Kiniger







# Velouté de courge

**Temps de préparation:** 15 minutes,  
**temps de cuisson:** env. 30 minutes  
**Ingrédients pour 4 personnes**

700 g de courge  
2 oignons  
2 gousses d'ail  
2 c. à s. d'huile de colza  
1 dl de vin blanc sec  
7 dl de bouillon de légumes  
2 dl de crème  
sel, poivre, noix de muscade moulue,  
graines de courge


## Préparation

Éplucher la courge et retirer les graines, détailler la chair en dés. Éplucher les oignons et l'ail et les hacher menu. Chauffer l'huile de colza dans une casserole, y faire revenir les oignons, l'ail et la courge, mouiller avec le vin blanc. Réduire un peu la température, puis ajouter le bouillon, laisser mijoter à feu doux pendant environ 30 minutes.

Mixer et rectifier l'assaisonnement avec le sel, le poivre et la noix de muscade. Ajouter la crème. Si nécessaire, laisser la soupe réduire encore un peu.

Servir la soupe dans une tasse ou une assiette et garnir avec les graines de courge et l'huile de courge.



  
Stump's Alpenrose  
9658 Wildhaus  
Tél. +41 71 998 52 52  
[www.stumps-alpenrose.ch](http://www.stumps-alpenrose.ch)

# Sommaire

## à point

- 6 Armes pour lutter contre le gaspillage alimentaire
- 12 Pseudocéréales – ces aliments source d'énergie
- 13 Misfits – des «marginiaux» têtus

## tendances gastronomiques

- 15 Vins de la Guilde
- 21 Voyage plaisir à Yverdon-les-Bains et Neuchâtel

## Recettes

- 4 Velouté de courge
- 10 Champignons marinés
- 11 Cornichons marinés
- 27 Capuns
- 30 Mousse de pain d'épices
- 31 Crème Catalan

## Mots croisés

- 26 Mots croisés avec très beaux prix

## News

- 28 Nouveaux membres / Changement de génération / Nouveaux partenaires
- 32 La Carte-cadeau Guilde



Avec  
recettes des  
cuisines  
de la Guilde



# Armes pour lutter contre le gaspillage alimentaire

L'homme est un animal d'habitude. Mais reconsidérer ses habitudes vaut parfois la peine. En particulier si cela nous permet de réduire le gaspillage alimentaire et notre empreinte écologique. L'Académie suisse des sciences naturelles estime que le gaspillage alimentaire produit beaucoup d'émissions de gaz à effet de serre. Le groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat appelle aussi à éviter le gaspillage alimentaire pour le bien du climat. Nous vous montrons ce que vous pouvez faire – que ce soit à la maison ou dans la restauration.

ZERO  
WASTE

Ce sujet qui nous tient à cœur a déjà été abordé dans des éditions précédentes. La lutte contre le gaspillage alimentaire est désormais au centre de la société: applis, plateformes d'information et livres de recettes sont des outils précieux, et éventuellement des armes pour lutter contre le gaspillage alimentaire. Nous vous présentons ci-dessous les principales, ainsi que d'autres idées et initiatives pour éviter de gaspiller des aliments.

## Plateformes d'information, livres de cuisine et applis de recettes

Par manque de connaissances et d'idées, les aliments comestibles atterrissent à la poubelle plutôt que dans nos assiettes. Les livres de cuisine «Nose to Tail» et «Leaf to Root» ont de quoi nous donner de l'inspiration. Ils aident à redécouvrir des parties de plantes ou des morceaux de viande méprisés. Pourquoi ne pas préparer un pesto aux fanes de carotte? Ou des pickles à partir de la peau de pastèque? L'imagination semble n'avoir aucune limite.

Mais les plateformes d'information et les applis peuvent également donner des idées de nouvelles recettes, histoire de changer d'habitudes. Les plateformes d'information foodwaste.ch, gggessen.ch et zugutfürdientonne.de permettent d'en savoir plus sur le gaspillage alimentaire et sur la manière d'y parer. MyFoodways suggère, par exemple, des recettes personnalisées en fonction de vos préférences et du contenu de votre réfrigérateur.

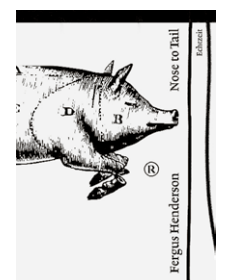
RECOMMAN-  
DATION

### Leaf to Root



Esther Kern, Pascal Haag,  
Sylvan Müller  
AT Verlag  
2016

### Nose to Tail



Ferguson Henderson  
Verlag Echtzeit  
2014

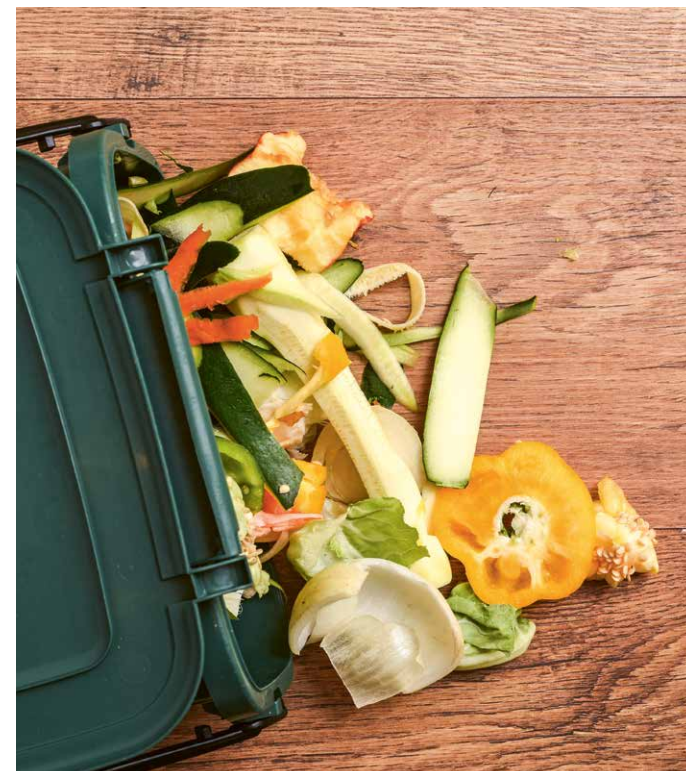


United Against Waste est une association interprofessionnelle du secteur du Food Service. Elle s'adresse tout particulièrement à des entreprises par le biais de la plateforme d'information [united-against-waste.ch](http://united-against-waste.ch) sur laquelle elle propose aussi des études de cas. [wastetrackerapp.ch](http://wastetrackerapp.ch) (aide à détecter, visualiser et analyser les déchets alimentaires en entreprise), [foodsaveapp.ch](http://foodsaveapp.ch) (fournit plus de 200 solutions au quotidien dans la cuisine) et [prognolite.com](http://prognolite.com) (s'adresse aux entreprises de restauration souhaitant optimiser leur planification de personnel et de quantités), ce sont toutes des applis que peuvent aussi utiliser des entreprises.

### Revente, partage, transformation et catering

Quand on ne sait plus comment utiliser les restes, une application pour les particuliers comme Foodshelf permet alors de faire cadeau de produits encore comestibles. Sur [foodsharingschweiz.ch](http://foodsharingschweiz.ch), particuliers et entreprises peuvent donner de la nourriture, tandis que sur [food-bridge.ch](http://food-bridge.ch) seuls les producteurs peuvent donner des produits alimentaires. On trouve aussi dans de nombreux endroits des réfrigérateurs publics. Dominik Waser revend sur [grassrooted.ch](http://grassrooted.ch) des légumes biologiques, au kilo ou sous forme d'abonnement à un panier de légumes. Il fait aussi circuler des volumes importants entre des entreprises.

Si l'on ne veut pas ou ne peut pas cuisiner, soutenir certaines initiatives permet toutefois d'éviter le gaspillage alimentaire. Les Ass-Bars, dont le slogan est «Frais d'hier», vendent dans les grandes villes suisses des produits de boulangerie de la veille au moins 50 % moins cher. Au restaurant de Köniz «Mein Küchenchef», on com-



## A la lutte contre le gaspillage alimentaire!

bat le gaspillage alimentaire tout comme dans le restaurant zurichois Metzger où l'on ne cuisine pas que le filet, mais tout l'animal.

Citons parmi d'autres initiatives puretaste.ch qui vend des produits fermentés à partir de légumes biologiques récupérés dans diverses villes de Suisse alémanique ou encore woodandfield.ch qui utilise du petit-lait pour ses jomo shakes.

San oublier «Zum guten Heinrich», une entreprise de catering qui pratique la philosophie Zéro Déchet. En plus du catering au quotidien, ils sont également présents sur des événements avec leur Food Bike. Ils utilisent des fruits et des légumes de haute qualité et non calibrés qui ne peuvent être vendus – tout simplement parce qu'ils n'ont pas la taille standard. Dans la mesure du possible, ils livrent les manifestations dans la ville de Zurich à vélo sans émissions et en dehors de Zurich en voiture, mais en compensant le CO<sub>2</sub>.



### Récupérer des déchets et des plantes sauvages

Les personnes qui trouvent cela trop commercial et conventionnel peuvent aussi récupérer des déchets ou des plantes sauvages. Le site [Falling Fruit](http://Falling Fruit) présente une carte mondiale d'arbres avec des fruits, des feuilles ou des baies comestibles, surtout en zone urbaine. «[Mundraub.org](http://Mundraub.org)» est la plus grande plateforme en ligne qui permet de découvrir et de consommer des plantes comestibles dans le monde entier. Seuls des arbres, des arbustes, etc., dont on peut cueillir les fruits sans s'attirer d'ennuis y figurent. On peut aussi récupérer des denrées alimentaires destinées aux déchets, notamment dans les conteneurs de supermarchés. Cette pratique évolue toutefois dans une zone grise juridique. Mieux vaut donc s'adresser directement aux entreprises avant que les produits alimentaires n'atterrissent à la poubelle ou s'essayer à l'une des initiatives et outils ou armes présentés ci-dessus. Il est temps de passer à l'action pour lutter contre le gaspillage alimentaire!



## Prolonger la conservation des aliments est une autre façon d'éviter le gaspillage alimentaire. Voici plusieurs méthodes de conservation adaptées aux différents types d'aliment et à l'utilisation qu'on en fera.

### La congélation

Elle est certainement un moyen facile de conserver les aliments auquel tout un chacun pense d'emblée. Les températures très basses permettent d'interrompre les activités des micro-organismes dans les aliments qui restent ainsi plus longtemps consommables sans danger. Les bananes se conservent ainsi jusqu'à six mois et le beurre même jusqu'à neuf mois. Les aliments chers, qui ont un fort impact sur le climat, comme la viande de bœuf, se congèlent aussi facilement, ce qui prolonge sensiblement leur durée de consommation. Dans de nombreux livres de cuisine, vous trouverez des tableaux détaillés indiquant la meilleure façon de congeler différents aliments.



### La salaison

Cette méthode convient particulièrement au poisson ou à la viande. La clé du succès consiste ici aussi à ralentir, voire à stopper la croissance des micro-organismes. Le salage absorbe beaucoup d'eau des aliments dont les micro-organismes ont besoin pour se développer normalement. La viande salée se conserve non seulement plus longtemps, mais y gagne aussi en goût. On trouve sur Internet de nombreuses explications détaillées sur la manière de réussir une salaison.



### Le séchage

Par exemple dans un déshydrateur, il convient parfaitement aux fruits ou aux herbes aromatiques. Mais attention, toutes les herbes ne peuvent pas être déshydratées. La ciboulette, le persil et le basilic y perdent en arôme, mais se congèlent sans problème. La marjolaine et l'origan, par contre, peuvent même y gagner en arôme et en intensité.



### Les conserves

Faire des conserves en bocaux est certainement la méthode de conservation la plus connue et la plus traditionnelle. Les aliments peuvent se conserver un an ou parfois plus dans des bocaux au contenu coloré agréable à l'œil. Sans compter qu'ils feront aussi un cadeau idéal. Faire des conserves demande d'y apporter grand soin et de travailler en respectant rigoureusement les règles d'hygiène. Les légumes et les fruits se préparent uniquement dans une solution qui peut être à base de vinaigre pour les légumes et de sucre pour les fruits. Une fois les bocaux remplis et hermétiquement fermés, ils sont placés dans un bain-marie chauffé lentement. Il est important que les bocaux soient recouverts d'eau à peu près aux deux tiers. Dès que les bulles d'air montent dans le bocal, la température peut être légèrement abaissée. Le temps de cuisson dépendra du temps indiqué dans la recette.

mande d'y apporter grand soin et de travailler en respectant rigoureusement les règles d'hygiène. Les légumes et les fruits se préparent uniquement dans une solution qui peut être à base de vinaigre pour les légumes et de sucre pour les fruits. Une fois les bocaux remplis et hermétiquement fermés, ils sont placés dans un bain-marie chauffé lentement. Il est important que les bocaux soient recouverts d'eau à peu près aux deux tiers. Dès que les bulles d'air montent dans le bocal, la température peut être légèrement abaissée. Le temps de cuisson dépendra du temps indiqué dans la recette.



# Champignons marinés

Pour 1 grand bocal  
600 g de champignons frais

## Marinade

- 2 brins de romarin
- 2 branches de thym citronné
- 2 feuilles de laurier fraîches
- grains de poivre
- 3 dl de vinaigre de vin blanc

## Ingrédients pour le bocal

- 1 morceau de piment
- 2 gousses d'ail
- huile d'olive neutre

## Préparation

Nettoyer les champignons, les déchirer à la main ou les couper en morceaux de même taille.

Porter à ébullition tous les ingrédients pour la marinade au vinaigre. Y faire mijoter les champignons pendant 1 à 3 minutes selon leur taille.

Retirer les champignons et les herbes aromatiques de la marinade, les disposer encore chauds en couches directement dans les bocaux ébouillantés et remplir d'huile d'olive. Les champignons doivent baigner complètement dans l'huile. Conserver dans un endroit frais.



# Cornichons marinés

- 2 kg de petits concombres (Couper les concombres en deux, les épépiner, puis les couper en morceaux réguliers)
- 140 g de sel
- 1,5 l de vinaigre aux herbes
- 4 dl d'eau
- 250 g de sucre
- 1 c. à s. de poivre noir concassé

## Ingrédients pour le bocal

- 2 morceaux d'oignons rouges
- 2 tiges d'aneth frais
- 1 feuille de laurier séchée par bocal
- grains de poivre, piments

## Préparation

Bien laver les concombres. Dans une grande casserole, porter à ébullition tous les ingrédients du bouillon, à l'exception du vinaigre.

Mettre dans chaque bocal stérile préparé 2 morceaux d'oignons coupés en quartiers, un peu d'aneth et de graines de moutarde et une feuille de laurier. Déposer ensuite les concombres en couches dans le bocal.

Ajouter maintenant le vinaigre au bouillon cuit. Remuer brièvement et verser sur les concombres. S'assurer que les concombres baignent complètement dans le bouillon.

Fermer les bocaux et les placer dans une casserole d'eau bouillante ou au cuit-vapeur et cuire à petit feu environ 15 minutes à 80 °C. Laisser ensuite refroidir et macérer dans le garde-manger pendant au moins 4 semaines. Les cornichons marinés accompagnent très bien la raclette en hiver.



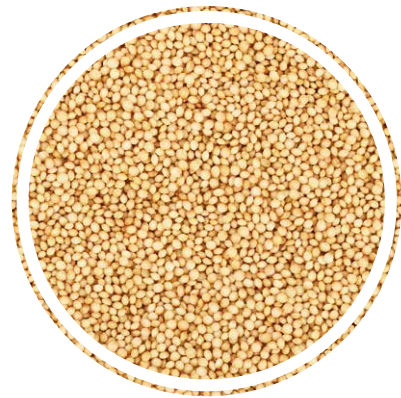
# Pseudocéréales – ces aliments source d'énergie

En ce moment, tout le monde en parle – les aliments tels que le quinoa, l'amarante et le sarrasin sont actuellement très tendance. Ils constituent, d'une part, une alternative bienvenue à de nombreuses céréales et plats d'accompagnement traditionnels. D'autre part, ils ont souvent des effets bénéfiques sur la santé et sont bien assimilés par les personnes souffrant d'allergies. Ils s'utilisent à peu près comme les céréales et doivent leur dénomination à leur provenance d'une famille de plantes différente de celle des dites vraies céréales.



Le quinoa

En Amérique du Sud, le quinoa est l'un des principaux aliments de base. Ces petites graines contiennent des nutriments essentiels et sont une bonne source de fer et de protéines. Pour cette raison, le quinoa est très apprécié des végétariens et des végétariens. Un autre grand avantage du quinoa est qu'il ne contient pas de gluten et qu'il est donc toléré par les personnes atteintes de la maladie coeliaque. Même si cela ne se voit pas, cette plante est apparentée aux épinards, aux côtes de bette et à la bette-rave rouge.



L'amarante

Elle est aussi riche en fer et protéines, et ne contient pas non plus de gluten. Également source importante de fibres, rien que 100 grammes de cette pseudocéréale permettent de couvrir un tiers de la valeur journalière recommandée, elle stimule la digestion et rassasie pendant longtemps. Bien que l'amarante ait des taux de graisse relativement élevés, 70 % sont des acides gras non saturés et sains, bénéfiques pour le cœur. Très riche en magnésium, sa consommation est aussi vivement recommandée aux sportifs.



Le sarrasin

Il a une action protectrice sur nos cellules, car il contient près de deux milligrammes de vitamine E pour 100 grammes. La vitamine E protège les cellules du corps contre les radicaux libres et prévient ainsi les maladies et le processus de vieillissement. Aussi sain que soit le sarrasin, il ne faut pas en abuser, car il peut contenir une substance qui rend la peau des enfants et de certaines personnes plus sensible au soleil.



## Misfits – des «marginiaux» têtus

**En français, leur nom signifie quelque chose comme «marginiaux» ou «hors normes», exactement ce qu'ils sont pour la grande distribution. À cause de leurs déformations ou de leurs proportions non standard, ils ne sont pas mis en vente, ce qui fait perdre à de nombreux agriculteurs une bonne partie de leur revenu.**

Idéaux de beauté et critères corporels ne sont pas l'apanage de l'industrie cosmétique, les fruits et légumes font eux aussi l'objet de mesures et de regards critiques. Ce processus de sélection rigoureux commence souvent dès le champ. Seuls les

beaux exemplaires suffisamment grands et standard arrivent dans les rayons du supermarché, le reste est jeté, reste dans le champ ou sert au mieux à l'alimentation des animaux. Cette approche repose sur l'idée que les acheteurs sont prêts à

payer plus pour des légumes parfaits et des fruits impeccables. Évidemment, on mange aussi avec les yeux. Résultat, on choisit souvent automatiquement la pomme symétrique ou la pomme de terre ronde. Mais la réflexion stratégique com-



mence bien avant. Les légumes standardisés sont beaucoup plus facilement transportables. Par exemple, l'homogénéité dans les emballages est l'une des règles générales qui régit la qualité des légumes suisses. Elle stipule que «le calibrage dans un colis doit être homogène de manière à ne pas altérer la bonne impression d'ensemble». Il est évidemment plus facile d'empiler des concombres droits standardisés que des spécimens tordus et irréguliers.

Outre les dispositions pour le transport, il existe également des pages entières de réglementation sur la standardisation de certaines variétés de fruits et légumes et de valeurs à ne pas dépasser pour être acceptées dans le commerce de gros. Une carotte, par exemple, doit avoir notamment une peau lisse, une couleur homogène, ne pas être cassée, ni tachée, ni visiblement «déformée».

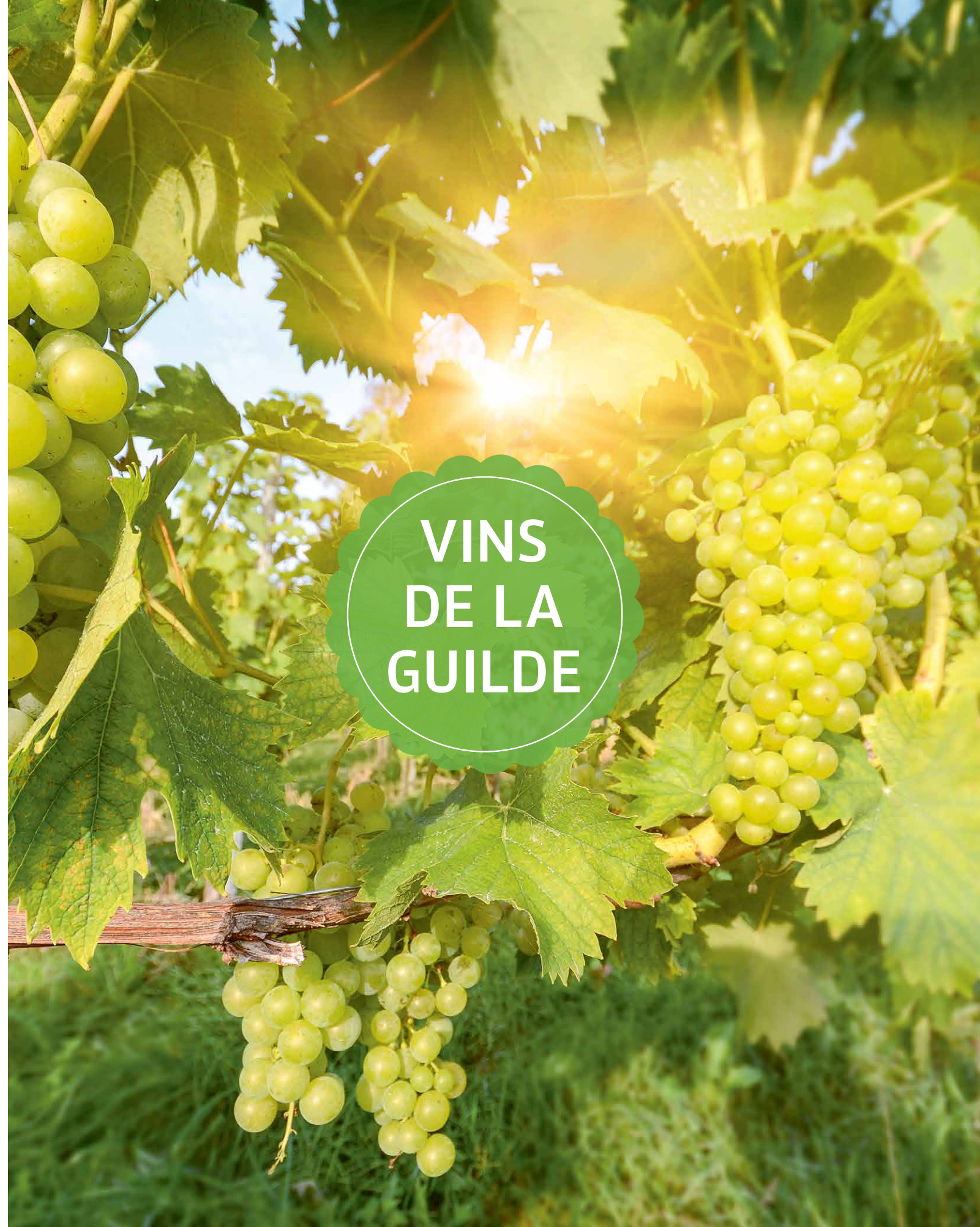
### Plus de place pour les hors normes

On constate toutefois ces dernières années un changement de mentalité. Nombre de fournisseurs et consommateurs se rendent compte que l'essentiel est ce qu'il y a dans les aliments et qu'il faut utiliser le maximum d'une récolte. Certains grands distributeurs proposent, par exemple, des gammes spéciales de légumes sans forme et de fruits asymétriques aux côtés des produits standardisés. Mais si l'on veut vraiment soutenir la vente de fruits et légumes hors normes, mieux vaut alors se rapprocher d'un producteur. Dans les magasins à la ferme et chez les producteurs qui proposent des abonnements à un panier de légumes, on pourra facilement acheter des légumes et des fruits aux formes diverses et variées. Ils sont souvent même moins chers que les légumes normés dans le commerce de gros. L'acheteur donne pour ainsi dire une deuxième chance au produit et les producteurs sont contents



de pouvoir écouler le maximum possible de produits.

Qu'une carotte n'ait qu'une «jambe» ou plusieurs, que le concombre soit tordu ou droit comme un I ne fait absolument aucune différence pour leur qualité et leur goût. Bien au contraire, avec les fruits et légumes «misfits», on peut même être sûr qu'il n'y a eu aucune intervention d'un produit de synthèse pour en faire un spécimen parfait.







La Guilde suisse des Restaurateurs-Cuisiniers entretient depuis longtemps des partenariats avec des entreprises viticoles. Voilà quelque temps, nous avons demandé à nos partenaires Vins de créer un nouveau vin spécialement pour les établissements de la Guilde.

C'est ainsi que les trois producteurs se sont coordonnés pour donner le jour aux nouveaux vins de la Guilde, un trio idéal pour la restauration: l'assemblage blanc vaudois de pinot gris, pinot noir et pinot blanc d'Obrist, un pinot noir de la vallée grisonne du Rhin de Nüesch et un merlot de Tessin de Tamborini.

Ces vins – portant l'étiquette «Sélection Gilde» ornée d'un motif intemporel – ont été très bien accueillis sur le marché et sont très demandés par les établissements de la Guilde dans toute la Suisse.

Les vins de la Guilde sont en vente dans quelques-uns des restaurants de la Guilde et chez les trois partenaires Vins de la Guilde.







## Obrist

La maison Obrist est une partenaire de longue date de la Guilde. Dans les années 2000, la Guilde a demandé pour la première fois si elle pouvait choisir un vin dans les caves d'Obrist et lui apposer la mention «Vin de la Guilde».

Aujourd'hui, le vin de la Guilde de la maison Obrist est un assemblage blanc de

pinot gris, pinot noir (pressé blanc) et pinot blanc. Les différents cépages sont élevés séparément, en partie en barriques de chêne pendant neuf mois, puis assemblés avant la mise en bouteille. Ce vin se marie bien avec les asperges, les plats de poisson d'eau douce et de mer, les plats de viande blanche ou le fromage de chèvre frais.



## Contact

**Obrist SA Vins**  
Avenue Reller 26  
1800 Vevey

Tél. 021 925 99 25

[www.obrist.ch](http://www.obrist.ch)

## Tamborini Vini

La cave Tamborini Carlo SA à Lamone est l'un des producteurs des vins de la Guilde. Cette entreprise familiale fondée en 1944 est spécialisée dans la production de vin, de grappa et de porto. Sa devise n'est pas pour rien «Il vino per passione».

Pour Leonardo Allevato, le partenariat avec la Guilde est aussi une affaire d'affinité. «Nous avons toujours beaucoup apprécié la Guilde suisse des Restaurateurs-Cuisiniers. Nous voulions, bien sûr, y être présents avec un vin partenaire.»

Le vin de la Guilde millésime 2015 est un pur merlot du Tessin. Ce vin séduit par sa couleur rouge vif rubis et sa structure complexe. Il fleurit bon les fruits rouges mûrs comme les prunes ou les baies des bois conjugués à des arômes épicés. Conservé six à huit ans, il aura atteint sa maturité à ce terme. Il se marie bien avec les rôtis, les saucisses, le fromage à pâte dure ou mi-dure et les pâtes.



## Contact

**Tamborini Carlo SA**  
Via Serta 18  
6814 Lamone

Tél. 091 935 75 45

[www.tamborinivini.ch](http://www.tamborinivini.ch)







## Nüesch

La cave Nüesch a une longue tradition de la culture du vin. Outre les vins très prisés de la vallée grisonne et saint-galloise du Rhin, la maison produit aussi d'excellents vins sur son domaine en Toscane.

La Guilde s'est aussi adressée à la cave Nüesch pour qu'elle lui propose un vin de grande qualité vendu par l'intermédiaire des partenaires de la Guilde, immédiate-

ment reconnaissable à son étiquette. Le choix s'est finalement porté sur un pinot noir de Zizers, élevé en fûts et barriques. Damon Nett de la société Emil Nüesch AG souligne l'importance d'une représentation équilibrée des régions. «Les vins doivent provenir de la région d'origine des partenaires. Dans notre cas, de Suisse orientale. Obrist représente la Suisse romande et Tamborini le Tessin.»



## Contact

**Nüesch Weine**  
Emil Nüesch AG  
Hauptstrasse 71  
9436 Balgach

Tél. 071 722 22 22

[www.nuesch-weine.ch](http://www.nuesch-weine.ch)



# Voyage plaisir à Yverdon-les-Bains et Neuchâtel

**Au pied des montagnes du Jura, la région de Neuchâtel et d'Yverdon-les-Bains offre une vue splendide sur le lac de Neuchâtel et vous invite à randonner dans les vastes vignobles. Culture, détente et plaisirs de la table attendent sous de multiples formes les visiteurs. Vous trouverez ci-dessous quelques bonnes adresses et des idées d'excursions dans ces deux villes au bord de l'eau.**



## Centre thermal d'Yverdon-les-Bains

Comme son nom le suggère, Yverdon-les-Bains a une longue histoire thermique. Dès l'époque romaine, le site était une destination prisée pour se détendre. Une source sulfureuse à 29 °C est au cœur du centre thermal d'Yverdon-les-Bains. Cette eau chaude peut avoir un effet tout particulièrement apaisant sur les douleurs articulaires et musculaires.

La station thermique a trois piscines extérieures et une piscine intérieure avec bains à remous et buses de massage pour une détente parfaite. Pour prolonger le plaisir bien-être, le visiteur pourra passer une nuit dans le cadre élégant du Grand Hôtel des Bains\*\*\*\*.



### Contact

**Centre Thermal**  
Avenue des Bains 22  
1400 Yverdon-les-Bains

Tél. 024 423 02 32

[www.bainsyverdon.ch](http://www.bainsyverdon.ch)

## Centre d'Art Contemporain (CACY)

On peut aussi se régaler avec les yeux. Dans ce cas, nous vous recommandons une visite du Centre d'Art Contemporain (CACY) à Yverdon-les-Bains. L'entrée est gratuite, l'objectif du centre étant que tout le monde ait accès à l'art. En plus des visites guidées pour les enfants, le centre propose des offres spéciales, par exemple des pauses déjeuner culturelles. Le centre, situé en plein cœur de la ville dans la mairie, est pleinement intégré à la politique culturelle innovante d'Yverdon-les-Bains, récompensée par le prix Wakker en 2009.



### Contact

**Centre d'Art Contemporain**  
Place Pestalozzi  
1400 Yverdon-les-Bains

Tél. 024 423 63 80  
[www.centre-art-yverdon.ch](http://www.centre-art-yverdon.ch)

## Marché hebdomadaire à Yverdon-les-Bains

Avec la magnifique vieille ville en toile de fond, ce marché hebdomadaire typique ravit habitants et visiteurs. Le marché est l'endroit idéal pour découvrir la riche palette de produits de la région d'Yverdon-les-Bains et pour faire connaissance de leurs producteurs. Le dernier mardi du mois, un grand marché de vêtements, de produits de l'artisanat et autres a lieu aux côtés du marché traditionnel qui propose un grand choix de légumes, fruits et autres produits.



### Contact

**Marché hebdomadaire d'Yverdon-les-Bains**

Mardi: promenade Auguste-Fallet  
(rue des Remparts) de 8 h à 12 h/marché mensuel de 8 h à 18 h  
Samedi: rue du Milieu et place Pestalozzi de 8 h à 12 h

## La Belle Époque à Neuchâtel

À quoi ressemblait la vie à Neuchâtel il y a cent ans, comment vivait-on à l'époque de cet essor de l'industrie? La nouvelle visite thématique sur la Belle Époque vous permettra d'explorer ces questions avec les cinq sens. Lors de la visite guidée de la ville, vous découvrirez le fond sonore, les impressions et surtout les saveurs de Neuchâtel autour de 1900. Le voyage culinaire amènera le visiteur à déguster le meilleur chocolat Suchard et à goûter, en toute discrétion, la tristement célèbre absinthe.



### Contact

**Tourisme neuchâtelois**  
Hôtel des Postes  
2000 Neuchâtel

Tél. 032 889 68 90  
[info@ne.ch](mailto:info@ne.ch)





## Lac de Neuchâtel

Neuchâtel séduit aussi, bien sûr, en raison de sa magnifique situation directement au bord du lac éponyme. Sur le lac ou au bord du lac, ce ne sont pas les possibilités de distraction qui manquent à Neuchâtel: flâneries sur le quai Ostervald tout près de l'eau, excursion à bord du vapeur «Neuchâtel» sur fond de panorama alpin époustouflant. Les amateurs de sport et d'activités doivent absolument découvrir

les Jeunes Rives où ils pourront pratiquer toutes sortes de sports nautiques et accéder aux différents lieux de baignade. Et pour finir la journée en beauté, pourquoi ne pas passer un moment de détente agréable dans l'un des cafés du port et s'imprégner de l'atmosphère du bord de l'eau.



## Neuchâtel Non Filtré



Le Non Filtré est sans nul doute une spécialité du vignoble neuchâtelois. Mis en bouteille sans filtration finale au début de janvier, il annonce l'arrivée prochaine du printemps. Sa fraîcheur en fait un vin très apprécié tant des connaisseurs que des amateurs. Le Neuchâtel Non Filtré est présenté au public lors de deux dégustations le troisième mercredi de janvier. Pour en savoir plus, consultez le site Web de Neuchâtel, rubrique «Vins et Terroir» où vous trouverez également une liste des viticulteurs qui vendent le Non Filtré.



### Contact

**Neuchâtel – Vins et Terroir**

Route de l'Aurore 4  
2053 Cernier

Tél. 032 889 42 16  
[www.neuchatel-vins-terroir.ch](http://www.neuchatel-vins-terroir.ch)



en dernier lieu		variété de lentille	instrument à cordes	famille de fromages		primate		religion musulmane		qui vivent en haute montagne		vase antique d'ornement	adjectif démonstratif
redresser					4	pronom personnel (pl.)				prénom masculin saison chaude			
choix				particule chargée électriquement			8	infection chronique de la peau					
seul, solitaire, sans relations		1				préparation recouverte d'une croûte							réseau express régional (abrév.)
vêtement de femme		liquide, préparation culinaire		romancier français (1804-1857)				conduire					
									empereur de Russie			plante à bulbe utilisée en cuisine	
pioche à fer large	ceinture japonaise		point cardinal						6				
								capitale européenne	ancien nom de la croûte continentale				soumis
deux fois													
	7												
jupe écossaise	affable			extrémité supérieure d'un animal									
vase													
espace limité		masse de vapeur d'eau											
				domaine noble	boisson alcoolisée		entre le coucher et le lever du soleil	tendrement aimé					
gisement	bruit sec		herbe fauchée sans mélange					interjection pour sauter					enveloppe de lettre
caché, blotti		5			monticule de sable								variété de pomme
entraîné							3						principe
ruminant						pièce de charpente							mélodie musicale

Nous tirons au sort trois cartes cadeaux, chacune d'une valeur de CHF 150. -

1<sup>er</sup>-3<sup>e</sup> PRIX

**Solution:** 1 2 3 4 5 6 7 8

Nom / Prénom

Adresse

CP / Lieu

Envoyer le talon avec la réponse au Secrétariat de la Guilde, Blumenfeldstrasse 20, 8046 Zurich ou par e-mail à info@gilde.ch  
 Délai de participation: 29 février 2020. Les prix de la Guilde ne sont pas convertibles en espèces. Les gagnants seront informés par écrit. Le recours à la voie juridique est exclu. Il ne sera pas échangé de correspondance au sujet du concours. Vous trouverez la solution dans le prochain numéro.

# Capuns



Meyer's Hotel & Restaurant  
 Posta veglia  
 7031 Laax  
 Tél. +41 81 921 44 66  
 www.postaveglia.ch

Temps de préparation: env. 1 heure  
 Ingrédients pour 4 personnes

- 1 kg de feuilles de côtes de bette
- 200 g de farine
- 2 œufs
- 1/2 dl d'eau
- 1/2 dl de lait
- 100 g de pommes de terre Agria
- 100 g de viande des Grisons en petits dés
- 20 g de persil haché
- 5 dl de bouillon corsé
- 1 dl de crème
- sel, poivre, noix de muscade
- 40 g de sbrinz râpé
- 40 g de beurre noisette
- 40 g de champignons frais

## Préparation

Faire une pâte à spaetzle assez homogène avec l'eau, le lait, les œufs et la farine. Ajouter ensuite les pommes de terre en purée et laisser reposer pendant une demi-heure. Assaisonner légèrement et ajouter la viande séchée et le persil. Envelopper une cuillère de pâte dans les feuilles de côtes de bette blanchies. Faire cuire les capuns roulés dans le bouillon à la crème environ 15 minutes, les retirer, réduire le bouillon, faire mousser avec la crème. Faire gratiner avec le sbrinz râpé, les champignons cuits à la vapeur et le beurre noisette.





## Rendez visite à nos nouveaux membres



### Gasthof Schlüssel

Jean-Daniel Moix  
Hauptstrasse 29  
4153 Reinach  
Tél. 061 712 33 00  
info@schluessel-in-reinach.ch  
www.schluessel-in-reinach.ch



### Hotel Greina

Andreas Baselgia  
Via Sursilvana 34  
7172 Rabius  
Tél. 081 943 11 68  
info@hotelgreina.ch  
www.hotelgreina.ch



### Gasthof von Arx

Peter Felber  
Bahnhofstrasse 2  
4622 Egerkingen  
Tél. 062 398 17 77  
info@gasthof-vonarx.ch  
www.gasthof-vonarx.ch



### Hotel Restaurant Stalden

Heinrich Kuster  
Friedlisbergstrasse 9  
8965 Berikon  
Tél. 056 633 11 35  
info@stalden.com  
www.stalden.com



### Gaststuben zum Schlössli

Ambros Wirth  
Zeughausgasse 17  
9000 St. Gallen  
Tél. 071 222 12 56  
info@schloessli-sg.ch  
www.schloessli-sg.ch



### Restaurant La Riva

Dominique Schrotter  
Voa davos Lai 27  
Postfach 128  
7078 Lenzerheide  
Tél. 081 384 26 00  
genuss@lariva.ch  
www.lariva.ch



### Hotel & Restaurant Hahnenblick

Marcel Ineichen  
Wasserfallstrasse 6  
6390 Engelberg  
Tél. 041 637 12 12  
info@hahnenblick.ch  
www.hahnenblick.ch



### Restaurant MIXX

Mireille Gisler-Wintraecken  
Axenstrasse 12  
6454 Flüelen  
Tél. 041 872 12 12  
info@restaurant-mixx.ch  
www.restaurant-mixx.ch



### Hotel & Restaurant Heidelberg

Stephan Roth  
Schützenstrasse 45  
8355 Aadorf  
Tél. 052 368 40 40  
info@heidelberg-aadorf.ch  
www.heidelberg-aadorf.ch



### Restaurant Schwiizer Pöschtl

Vittorio Laubscher  
Dorfplatz 12  
8911 Rifferswil  
Tél. 043 530 05 08  
info@schwiizerpöschtl.ch  
www.schwiizerpöschtl.ch



### Hotel al ponte

Frank Walker  
Wangenstrasse 55  
3380 Wangen an der Aare  
Tél. 032 636 54 54  
info@alponte.ch  
www.alponte.ch



### Restaurant Traube

Reto Bundi  
Tösstalstrasse 60  
8486 Rikon im Tösstal  
Tél. 052 544 51 51  
info@traube-rikon.ch  
www.traube-rikon.ch



### Restaurant Villa Sunneschy

Béda Zingg  
Seestrasse 156  
8712 Stäfa  
Tél. 044 927 30 90  
info@villa-s.ch  
www.villa-s.ch



### Wirtshus zum Wyberg

Peter Aeschlimann  
Oberteufenerstrasse 1  
8428 Teufen  
Tél. 044 865 49 72  
restaurant@wyberg.ch  
www.wyberg.ch



### Restaurant zur Alten Eiche

Roger Nuss  
Sägastrasse 29  
9495 Triesen  
Tél. +423 392 26 86  
info@alteeiche.li  
www.alteeiche.li



### Zunftthaus zur Rebleuten

Marco Rudolph  
Pfisterplatz 1  
7000 Chur  
Tél. 081 255 11 44  
rebleuten@bluewin.ch  
www.rebleutenchur.ch

## Changement de génération



### Hotel-Restaurant Tenne

Fernando Michlig  
Furkastrasse 2  
3998 Gluringen im Goms  
Tél. 027 973 18 92  
info@tenne.ch  
www.tenne.ch



### Landgasthof Seelust

Thomas und Matthias Hasen  
Wiedehorn 10  
9322 Egnach  
Tél. 071 474 75 75  
info@seelust.ch  
www.seelust.ch



### Hôtel Restaurant Victoria

Honorine Rosenfeldt  
Place de la Gare 6  
2800 Delémont  
Tél. 032 422 17 57  
victo@bluewin.ch  
www.victoria-delemont.ch

## Bienvenue à nos nouveaux partenaires



### Brauerei Schützengarten AG

St. Jakob-Strasse 37  
9004 St. Gallen  
Tél. 071 243 43 43  
info@schuetzengarten.ch  
www.schuetzengarten.ch



### Ecolab Schweiz GmbH

Kägenstrasse 10  
4153 Reinach  
Tél. 061 466 94 66  
ch-customerservice@ecolab.com  
de-ch.ecolab.com



### Doppelleu Boxer AG

Industriestrasse 40  
8404 Winterthur  
Tél. 052 233 08 70  
winterthur@doppelleuboxer.ch  
www.doppelleuboxer.ch



### G. Bianchi

Allmendweg 6  
5621 Zufikon  
Tél. 056 649 27 27  
order@bianchi.ch  
www.bianchi.ch



# Mousse de pain d'épices

**Temps de préparation:** env. 2-3 heures  
**Ingrédients pour 4 personnes**

## Mousse de pain d'épices

75 g de jaune d'œuf  
50 g de miel  
un peu d'épices à pain d'épices  
1 feuille de gélatine  
250 g de crème entière

## Sauce mandarines

3-4 mandarines  
50 g de sucre  
un peu de maïzena

## Pavé grand Cru

Préparer la ganache la veille  
65 g de crème entière  
10 g de sucre  
85 g de couverture grand Cru 70 %  
10 g de beurre

## Préparation

### Mousse de pain d'épices

Faire chauffer le jaune d'œuf et le miel au bain-marie (à environ 60 °C) et mélanger dans le robot jusqu'à l'obtention d'un mélange mousseux froid. Ajouter les épices à pain d'épices. Faire fondre lentement la gélatine ramollie et l'ajouter au mélange en remuant. Incorporer la crème à fouetter, verser la mousse dans un bol ou dans de petits moules. Laisser prendre au réfrigérateur pendant 2 à 3 heures.

### Sauce mandarines

Pour la décoration, mettre de côté quelques belles tranches de mandarine, presser le reste en jus. Caraméliser le sucre jusqu'à ce qu'il devienne brun clair, ajouter le jus de mandarine, laisser mijoter 5 minutes à feu doux. Mélanger un peu de maïzena avec de l'eau et faire légèrement épaissir la sauce, laisser refroidir.

### Pavé grand Cru

Porter la crème et le sucre à ébullition, ajouter la couverture et mélanger jusqu'à faire fondre la couverture. Ajouter des flocons de beurre et émulsionner la ganache avec le mixeur plongeant. Surtout ne pas incorporer d'air au mélange! Verser sur une feuille de silicone et laisser se solidifier pendant la nuit. Le lendemain, couper la ganache en cubes égaux et les rouler dans la poudre de cacao.



Hotel National Frutigen  
3714 Frutigen  
Tél. +41 33 671 16 16  
www.national-frutigen.ch



# Crème Catalan

**Temps de préparation:** env. 40 minutes  
**Ingrédients pour 6 personnes**

1,5 dl de jaune d'œuf  
80 g de sucre  
1 gousse de vanille  
2 dl de lait  
5 dl de crème  
un peu de sucre de canne

## Préparation

Mélanger les jaunes d'œuf et le sucre. Porter la gousse de vanille, le lait et la crème à ébullition, puis incorporer lentement le mélange d'œufs et de sucre. Verser le tout dans des ramequins en porcelaine et pocher à la vapeur pendant 25 minutes à 94 °C.

**Dressage:** Saupoudrer de sucre de canne avant de servir et caraméliser avec un bec Bunsen.



Hotel Restaurant Central  
7134 Obersaxen  
Tél. +41 81 933 13 23  
www.central-obersaxen.ch

## IMPRESSUM

© Copyright by Gilde  
Blumenfeldstrasse 20  
CH-8046 Zürich  
Tél. +41 44 377 52 90  
Fax +41 44 377 55 14  
www.gilde.ch  
info@gilde.ch

**Concept & réalisation**  
Werd & Weber Verlag AG  
Gwattstrasse 144  
CH-3645 Thun / Gwatt  
Tél. +41 33 336 55 55  
Fax +41 33 336 55 56  
www.weberverlag.ch  
mail@weberag.ch

**Rédaction**  
Gerhard Kiniger  
Yvonne Steiner  
Annette Weber  
Laura Scheidegger

**Parution**  
2 fois par année printemps/  
été et automne/hiver

**Tirage**  
35000 exemplaires  
Editions en  
allemand/français  
ISSN 1664-3801

**Photos des recettes**  
Karl-Heinz Hug, Ueberstorf FR  
www.hugphotos.ch  
Adobe Stock

imprimé en  
suisse



# Achat spontané en ligne, sans stress

La carte-cadeau de la Gilde au format carte de crédit pratique  
est échangeable dans tous les établissements de la Gilde.

