senestory

Recettes par et pour les EMS

Entre tradition et modernité :
recettes familières et mets surprenants aux soins de longue durée

Table des matières

Röstis de pommes 5
Paleron braisé 7
La diététique et soins de longue durée 8
Tagliatelle à la sauce au fromage frais parsemées de poires et noisettes caramélisées 9
Purée de pommes de terre à la méditerranéenne 11
Burger ou galettes de haricots rouges 13
Moules et Frites 15
« Müslichüechli » – Souris de sauge 17
Galettes de pommes de terre grisonnes à l'anis 19
Tresse 21
Croutes au fromage militaires 23

Culture gastronomique des EMS : recettes familières et innovantes

Les recherches pour notre magazine spécialisé FOCUS dédié aux plaisirs de la table nous ont offert un aperçu de la richesse et de la créativité de la culture gastronomique des EMS. Il n'est pas rare que des cuisiniers maintes fois primés préparent les mets et que les résidentes et résidents participent à la conception du menu, par exemple en partageant leurs recettes favorites avec les brigades. De cet élan naquit l'idée de la « senestory ». Nous sommes ravis que divers EMS aient répondu à notre appel et partagé des recettes favorites et des récits intéressants avec nous, et maintenant avec vous. © 2022 senesuisse

Impressum

Éditeur
senesuisse
Bahnhofplatz 2
3011 Berne

Direction du projet et rédaction
Kreative Kommunikation
& Coaching, Nicole Fivaz
Kommunikationsstudio,
Eva Zwahlen

Conseil et réalisation des recettes
Markus Gübeli,
TERTIANUM, Wismetpark

Traduction
Caroline Brennecke

Mise en page
Typopress Bern AG

Photos
merlin Photography,
Mike Niederhauser

Impression
Ediprim SA

Tirage
Français: 250 Ex.
Allemand: 700 Ex.

Des aliments savamment mis en scène

Cette «senestory» est consacré à un sujet gourmand. Les mets bien présentés sont un plaisir des yeux. Éveillant les papilles, ils revêtent une importance particulière pour les personnes âgées en soins de longue durée. Une assiette bien dressée peut aussi inciter à sortir brièvement son smartphone pour photographier son dessert préféré – sans craindre des regards réprobateurs de la table voisine. En effet, la photographie culinaire s'est entretemps muée en une entreprise influente et génératrice de revenus sur les réseaux sociaux. La mise en scène des aliments ne laisse rien au hasard, créant de petites œuvres d'art qui racontent une histoire. Les recettes de cette «senestory» ont été capturées par le photographe Mike Niederhauser. M'essayant moi-même à la photographie culinaire depuis quelques années, la collaboration fut très enrichissante. Je ne voudrais plus me passer de ces moments de liberté créatrice durant mes loisirs.

Eva Zwahlen, communication de senesuisse et propriétaire du Kommunikationsstudio @nordicnovemberchild (photographie culinaire et plus) et @kommunikationsstudio (communication et travail social)

Une enfance côté jardin et côté cuisine

Les moments que je passais au jardin et en cuisine avec ma grand-mère ou ma mère comptent parmi mes souvenirs d'enfance préférés. À l'instar de certaines et certains protagonistes de notre publication, des mets devenus chers – comme les galettes d'avoine – m'accompagnent d'aussi loin que je me souvienne. Quoi de plus beau que de créer un plat savoureux avec des légumes, des fruits et des herbes que nous avons nous-mêmes cultivés et de voyager dans le temps grâce aux saveurs et aux odeurs ? Toutes et tous, mais surtout les personnes âgées, nous y puisons de la force et vivons des moments de bonheur. Je suis heureuse qu'il y ait au sein des EMS des chefs comme Markus Gübeli qui s'engagent au quotidien pour offrir de telles expériences et je le remercie, ainsi que Markus Biedermann, Franziska Staub et les établissements participants, de nous avoir aidées à réaliser la première «senestory».

Nicole Fivaz, communication de senesuisse et propriétaire de Kreative Kommunikation & Coaching

Boire et manger est primordial, en particulier pour l'esprit

« Cuisiner pour des personnes atteintes de démence est exigeant et stimulant. L'odorat et le goût peuvent en effet évoluer avec le temps. Les personnes souffrant de démence peuvent perdre l'appétit ou oublier de s'alimenter et de s'hydrater. Certaines peuvent rencontrer des difficultés à manger de manière autonome ou être distraites en mangeant. Une malnutrition peut en découler, entrainant perte de poids et affaiblissement du corps qui peuvent à leur tour altérer considérablement la qualité de vie. Boire et manger est primordial, en particulier pour l'esprit. Nos pensionnaires adorent par exemple les soupers sucrés, comme les röstis de pommes. Un plat du quotidien pour lequel nous utilisons également des restes de pain. Plat parfait pour les froides soirées d'automne, les röstis de pommes sont aussi très appréciées en hiver et au printemps. Nos pensionnaires aiment déguster des plats simples et des soupers sucrés évocateurs der souvenirs d'enfance. »

Texte : Marlene Wenger, responsable hôtellerie du Zentrum Schönberg, Berne

Plus d'informations sous : www.alzheimer-suisse.ch

Röstis de pommes

4 portions | Difficulté : facile | Préparation : 30 min

50 g	de beurre
400 g	de pommes, variété acidulée
240 g	de pain blanc
20 g	de raisins secs
	Un peu de rhum et d'eau
120 g	de jus de pommes
75 g	de lait entier
40 g	de crème entière
	Un peu de sucre à la cannelle

Mise en place

La veille, faire tremper les raisins secs dans du rhum et un peu d'eau. Éplucher et épépiner les pommes, les tailler en brunoise (petits cubes). Couper le pain blanc en petits cubes réguliers.

Préparation

Faire chauffer la poêle, faire légèrement revenir les petits cubes de pain dans du beurre fondu. Ajouter les pommes et les faire mijoter à couvert jusqu'à tendreté. Ajouter le jus de pomme, le lait entier et la crème entière, incorporer les raisins secs. Assaisonner avec du sucre à la cannelle.

Servir avec de la purée de pommes ou de la sauce à la vanille.

EMS ou hôtel de luxe – la qualité ne dépend pas du lieu de l'activité

« J'ai longtemps travaillé dans l'hôtellerie 5 étoiles et en tant que chef cuisinier diplômé, j'ai été le chef d'équipe du Cercle des Chefs de Cuisine Berne (CCCB) dédiée aux expositions avec laquelle je suis devenu champion du monde, champion olympique et champion d'Europe. En 2007, à la tête de l'équipe nationale suisse des cuisiniers, j'ai remporté avec mon équipe le titre de champion du monde à Chicago. En 2000, j'ai quitté l'hôtellerie pour la gastronomie du care et en 2019 j'ai repris la direction de l'hôtellerie au Burgerspittel. Nos résidentes et résidents sont très attachés à la qualité et savent ce qu'elles et ils veulent. Le « forfait sérénité » que nous leur proposons est une tâche gratifiante et l'échange au quotidien, un enrichissement. Je pense ainsi aux toujours intéressantes discussions techniques sur les morceaux de viande et leur préparation avec un résident, Hans Ueli Richard. Ancien maitre boucher, au bénéfice d'une longue expérience, il apprécie par exemple particulièrement le paleron de veau, un morceau de viande de l'épaule très spécial qui n'est plus guère connu aujourd'hui. À mes yeux, cuisiner est plus qu'un travail, cuisiner est une affaire de cœur. »

Texte : Beat Weibel, directeur hôtellerie Burgerspittel im Viererfeld, Berne

Paleron braisé

10 portions | Difficulté : moyenne | Mise en place : 15 min | Repos : 24 h | Cuisson : 2,5 h

800 g	de paleron découpé du collier
250 g	de graisse de cuisson
1 l	de vin blanc du lac de Bienne
50 g	de carottes épluchées (par exemple carottes du Seeland)
50 g	de céleri épluché
50 g	d'oignon pelé
25 g	de poireau
250 g	de purée de tomate
1 l	de vin rouge, par exemple un Pinot Noir de Bienne
400 g	de fond brun de veau
400 g	de jus de veau lié
1	bouquet garni : thym, romarin et une gousse d'ail

Préparation

Couper la viande en gros morceaux de 60 grammes. Les faire mariner 24 h dans le vin blanc avec une branche de thym. Découper les légumes en brunoise (petits cubes). Égoutter la viande, faire bouillir la marinade et la passer au chinois. Assaisonner la viande et la faire revenir rapidement dans une poêle. Sortir la viande, évacuer la graisse. Ajouter les légumes en brunoise, les faire brièvement revenir. Incorporer la purée de tomates, ajouter la viande. Déglacer avec le vin rouge, la marinade et le fond de veau. Remplir à ¼. Ajouter le bouquet garni, couvrir et mijoter au four environ 2 heures et demie. Sortir la viande, la réserver au chaud. Finaliser la sauce, la déglacer légèrement. Passer au chinois, dégraisser, ajouter la viande et servir.

Qualité de vie et plaisir gustatif à tout âge

La diététique et soins de longue durée

Dénutrition et malnutrition à un âge avancé peuvent favoriser des complications et une hausse du risque de mortalité. Une fiche d'information illustre comment la santé et la qualité de vie peuvent être conservées à un âge avancé aussi ainsi que l'importance que revêt une alimentation équilibrée, en particulier dans les soins de longue durée.

Le vieillissement se manifeste également par une modification du comportement alimentaire. Lorsque mâcher, goûter et sentir devient difficile, le plaisir de manger peut rapidement disparaitre, engendrant une malnutrition ou une dénutrition pouvant dans le pire des cas entrainer des complications médicales ou une hausse du risque de mortalité.

Des protéines en suffisance

Ainsi, la diététique joue un rôle prépondérant dans les soins de longue durée. Les menus sont régulièrement évalués et adaptés conjointement avec le personnel soignant et la cuisine. Le personnel soignant est en outre tenu de documenter l'alimentation et de noter le comportement alimentaire des résidents et résidentes. De plus, une alimentation adaptée à l'âge avancé exige un apport quotidien en protéines de 1,0 à 1,2 g par kilogramme de poids du corps en plus de l'apport énergétique personnel. Des instruments dédiés de screening et de diagnostic permettent de déterminer l'état nutritionnel des personnes âgées et de convenir d'objectifs alimentaires correspondants.

Atmosphère agréable et bonne compagnie lors des repas

Parallèlement, les préférences et aversions alimentaires individuelles doivent être considérées. Il faut également penser qu'une atmosphère agréable lors du repas, l'absence de stress et d'agitation ainsi qu'une tablée agréable avec des quantités optiquement appétissantes motivent les convives à manger. S'agissant des personnes atteintes de démence, créer une biographie alimentaire avec l'aide des proches est recommandé. Lorsque les personnes atteintes de démence rencontrent des difficultés à s'alimenter, des moyens simples permettent de les épauler, par exemple en coupant les aliments, en reversant régulièrement de l'eau ou en proposant des services et de la vaisselle adaptés.

Franziska Staub, BSc/dipl.ES, diététicienne diplômée ASDD, optiKal Ernährungszentrum Zug

Informations complémentaires

Fiche d'information « La diététique dans les EMS » sur www.senesuisse.ch/service-info/fr

Tagliatelle à la sauce au fromage frais parsemées de poires et noisettes caramélisées

4 portions | Difficulté : facile | Préparation : 30 min

280 g	de tagliatelle
280 g	de Cantadou aux herbes
2,5 dl	de crème entière
80 g	de noisettes entières
250 g	de poires
100 g	de sucre
80 g	d'eau
½ bouquet	de ciboulette
	Sel, poivre

Préparation

Étaler les noisettes sur une plaque et les rôtir 5 minutes dans le four préchauffé à 200 degrés. Puis les laisser refroidir et les hacher. Émincer la ciboulette. Éplucher les poires – retirer le trognon – et les tailler en brunoise (petits cubes). Caraméliser le sucre jusqu'à obtenir une coloration ambrée, le déglacer avec l'eau. Ajouter les poires et laisser mijoter jusqu'à tendreté. Mettre le Cantadou et la crème dans une poêle et porter à ébullition en remuant. Cuire les tagliatelle al dente dans de l'eau salée, égoutter et ajouter à la sauce, bien mélanger et assaisonner. Dresser sur l'assiette, parsemer des poires en brunoise, des noisettes et de la ciboulette. Déguster !

Des mets évocateurs de souvenirs

« Voilà près de huit ans, j'ai quitté la gastronomie et l'hôtellerie classiques pour ouvrir un nouveau chapitre passionnant. Évoluer de ce que je considérais comme une alimentation moderne et contemporaine vers une cuisine adaptée à l'âge m'a demandé un peu de temps et j'ai dû revoir sans cesse ma façon de penser. Ainsi, lors de la mensuelle « consultation gastronomique », les résidentes et résidents nous faisaient part de leur besoin de mets « simples » – des mets que nous ne servions donc quasiment plus dans la restauration qui m'était familière. J'ai appris que dans les institutions pour personnes âgées, l'alimentation porte l'empreinte du passé et que les souvenirs liés aux mets déclenchent des émotions. Au début de mon activité, la purée de pommes de terre devait ainsi être cuisinée de manière classique, bien assaisonnée, et se passer de tout ingrédient superflu comme des bolets ou des tomates séchées. Aujourd'hui cela est possible, accepté et parfois même souhaité. L'art culinaire adapté à l'âge reste passionnant, exigeant et chargé d'émotions. »

Texte : Pascal Grütter, chef à l'ElfenauPark, Berne

Purée de pommes de terre à la méditerranéenne

En accompagnement de viandes, poissons, plats végétariens ou simplement comme plat principal avec une salade.
10 portions | Difficulté : moyenne | Mise en place : 15 min | Préparation : 40 min

1,5 kg	de pommes de terre de type C, parées
2 dl	de lait entier
0,5 dl	de crème entière
0,5 dl	d'huile d'olive pressée à froid
2-3	gousses d'ail hachées
50 g	de pignons grossièrement hachés
300 g	de bolets coupés en brunoises
80 g	de tomates séchées égouttées, hachées
10 g	de basilic haché
50 g	de parmesan râpé
¼	de citron – zestes
	Sel et poivre

Mise en place

Faire dorer l'ail et les pignons, les ajouter aux bolets, tomates séchées, basilic et zestes de citron. Faire chauffer la crème entière, le lait entier et l'huile d'olive.

Préparation

Couper les pommes de terre en petits morceaux, les faire cuire à point dans l'eau salée ou à la vapeur. Dans le presse-purée réduire à basse vitesse les pommes de terre avec les liquides (le liquide peut varier selon les pommes de terre) en purée. Ajouter le reste des ingrédients, mélanger, assaisonner.

Recette du
chutney à l'orange
sur senesuisse.ch

Des mets vegan dans les EMS

« Si je redevenais chef dans un EMS, je n'hésiterais pas à ajouter un menu vegan sain et de saison au menu traditionnel et au plat de la semaine. En s'intéressant aux aliments, que ce soient des courgettes, des poivrons ou des tomates-cerises, on sensibilise la brigade à leur utilisation saisonnière. Il en résulte un menu vraiment délicieux pour les résidentes et les résidents. Les résidentes en particulier, lorsqu'on les implique dans la planification du menu, demandent d'abord des légumes, puis des pommes de terre et des pâtes et en dernier de la viande. Plus digeste, l'alimentation vegan, respectivement végétarienne, gagne les faveurs de nos hôtes lorsque l'offre est attrayante. L'apport de protéines est important avec l'âge, créant une demande pour les aliments riches en protéines comme alternative à la viande. Demande à laquelle les EMS accordent souvent peu de place. Réaliser un burger de haricots rouges n'est pas sorcier. Il ressemble à de la viande hachée, est riche en fibres, digeste et très tendre. »

Texte : Markus Biedermann, fondateur de la gastronomie du care

Burger ou galettes de haricots rouges

4 portions | Difficulté : moyenne | Mise en place : 20 min | Repos : 30 min | Préparation : 20 min

Burger

360 g de haricots rouges en boite
50 g d'huile de colza
60 g d'oignons
10 g d'ail
30 g de flocons d'avoine (3 cs)
30 g de betteraves rouges cuites, en purée ou leur jus
50 g d'oignon de printemps (partie verte) ou du poireau
2 g de piment
5 g de gingembre frais
1 cs de moutarde
Sel, paprika (idéalement fumé) poivre du moulin, cumin, sarriette et muscade

Préparation

Égoutter les haricots. Peler les oignons et l'ail, les hacher finement, couper finement la partie verte des oignons de printemps, le piment et le gingembre. Écraser grossièrement les haricots (éventuellement avec 30 g de betteraves rouges) avec un pilon à purée. L'écrasé doit encore avoir du corps. Ajouter les flocons d'avoine, la moutarde et les épices. Dans une poêle, chauffer l'huile, puis étuver les oignons, l'ail, le gingembre et les piments. Les ajouter à l'écrasé de haricots. Malaxer brièvement et laisser infuser au frigo durant la nuit ou au moins 30 min. Humidifier les mains ou les enduire d'un peu d'huile et former quatre galettes régulières. Les cuire uniformément à température moyenne. Les dresser sur une cuillérée de chutney, accompagnées d'une sauce au poivre vert ou aux champignons. Servir avec des pommes de terre sautées et du chou-fleur.

Une recette, une histoire

«Aujourd'hui âgée de 92 ans, j'ai grandi à Grasse, dans le sud de la France dans une fratrie de quatre. Ma mère, institutrice de formation, était très attentionnée et dotée d'une grande compréhension du monde vu à travers des yeux d'enfant. Mon père quant à lui était très strict. Ingénieur aéronautique, il était souvent absent durant des jours entiers. Ma famille savait mettre habilement à profit ces jours, car des moules-frites étaient au menu. Ce qui était impensable en présence de mon père devenait alors possible : manger avec les mains ! C'était magnifique et occasionnait une vraie «cochonnerie» à chaque fois. Si bien qu'aujourd'hui encore je savoure avec un plaisir extraordinaire ce plat délicieux. Et lorsque Benjamin Huber, responsable hôtellerie sert des moules-frites, c'est toujours avec un large sourire que je me remémore mon enfance.»

Nicole Paganini, résidente du Vivale Sonnenplatz, Emmenbrücke, se souvient.

Moules et Frites

1 portion | Difficulté : moyenne | Mise en place : 15 min | Préparation : 20 min

1 kg	de moules (grattées et lavées)
100 g	de légumes coupés en lamelles (carotte, céleri, poireau)
1	oignon haché
1	gousse d'ail hachée
2 dl	de vin blanc (Sauvignon)
2 cs	d'huile d'olive
20 g	de persil plat haché
	Sel et poivre du moulin

Préparation

Mettre en place tous les ingrédients avant de commencer. Faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse. Ajouter l'oignon haché, l'ail et les légumes. Les saisir légèrement. Ajouter les moules, déglacer avec le vin blanc et couvrir immédiatement. Laisser mijoter le tout 5 à 6 minutes jusqu'à ce que toutes les moules soient ouvertes. Ajouter le persil plat frais et assaisonner avec du sel et du poivre. Mélanger le tout, servir immédiatement et déguster.

En accompagnement

Baguette fraiche et/ou pommes frites

« Point trop n'en faut »

Tout problème a sa solution, même les débuts difficiles de Josef et Lydia Walker du pittoresque Oberland uranais. 14 enfants dans les deux familles, beaucoup de travail, peu d'opulence. Du haut de ses 14 ans, « Seppi » était le plus jeune chevrier du canton d'Uri et avait ainsi gagné ses premiers 400 francs. À 18 ans, sur son alpage, il s'occupait de 30 vaches et fabriquait du fromage et du beurre à 2000 mètres au-dessus du niveau de la mer. Il serait devenu paysan corps et âme ; mais il y avait Lydia qui vivait dans le même village et qu'il voulait absolument « sortir » de son rôle sans joie de bras droit de la mère. Cadette de la fratrie, elle aidait à accomplir les tâches ménagères pour les 10 frères. Un jour Josef Walker a donc trouvé un emploi aux « Centralschweizerische Kraftwerke AG » à Emmen, assurant ainsi financièrement le chemin pour l'union avec Lydia. Certes un peu nostalgiques des montagnes et de Gurtnellen, les deux vécurent néanmoins une existence heureuse. Ils sont aujourd'hui mariés depuis 59 ans. Le regard empreint de joie de vivre, Josef Walker en est convaincu : il vivra jusqu'à 100 ans.

Extrait du livre de recettes anniversaire « Chuchigschichte » des BZE AG, Emmen

Foto: S. Weiss

« Müslichüechli » – Souris de sauge

4 portions | Difficulté : facile | Mise en place : 10 min | Repos : 30 min | Préparation : 20 min

75 g	de farine
¼ cc	de sel
¾ dl	de bière blonde
2	œufs
16	feuilles de sauge
	Huile pour la friture

Préparation

Mélanger la farine et le sel. Ajouter la bière et mélanger jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Séparer les blancs des jaunes des deux œufs. Incorporer les jaunes dans l'appareil farine-bière, couvrir et laisser reposer à température ambiante pendant environ 30 minutes. Peu avant la cuisson, battre les blancs en neige avec un peu de sel et incorporer délicatement à la pâte. Rincer les feuilles de sauge à l'eau et les sécher délicatement. Chauffer l'huile à 180 degrés. Plonger les feuilles de sauge dans la pâte et les faire dorer pendant environ 1 minute. Les éponger avec du papier ménage et les servir immédiatement.

C’est la pincée d’anis qui confère aux galettes leur typicité grisonne

« Je me souviens volontiers des visites chez ma grand-mère. Nous étions souvent assis ensemble dans la confortable cuisine, dégustant des galettes de pommes de terre alors que ma grand-mère racontait des histoires passionnantes de son passé. Elle n’avait que 12 ans lorsqu’elle a appris à préparer les galettes de pommes de terre. Dans les années 40, le budget était serré. Pour gagner un peu d’argent pour elle, ma grand-mère travaillait durant son temps libre à la cuisine de la cabane Vereina à Klosters dans le canton des Grisons. Les galettes de pommes de terre existent en différentes variantes. Mais ce sont l’assaisonnement à l’anis et la dégustation d’une purée de pommes maison en accompagnement qui leur confèrent leur typicité grisonne. Avec les galettes on boit du café ou du thé. Aujourd’hui encore je pense à ma grand-mère adorée lorsque je cuisine et déguste ses recettes. »

Texte : Andreas Frei, chef de cuisine de la Fondation des EMS de Binningen

Galettes de pommes de terre grisonnes à l’anis

Pour 10 personnes (20 galettes de 50 g)
Difficulté : moyenne | Mise en place : 15 min | Repos : 10 min | Préparation : 20 min

1 kg	de pommes de terre de type A
100 g	de farine blanche
5 g	d’anis
1	pincée de sel
4	œufs entiers
100 ml	d’huile de colza ou de tournesol

Mise en place

Peler les pommes de terre, les râper finement, saler. Laisser reposer 10 minutes, puis dégorger les pommes de terre en les pressant à la main. Bien mélanger les pommes de terre dégorgées avec la farine. Battre les œufs et les ajouter à l’appareil de pommes de terre. Assaisonner à l’anis.

Préparation

Former des galettes de 50 grammes. Les dorer à la poêle des deux côtés dans l’huile.

Conseil

Ce souper simple est encore meilleur accompagné de purée de pomme maison et en dégustant un café ou un thé.

25 recettes chères au cœur de nos résidentes et résidents à réaliser vous-même

« Les livres et les recettes de cuisine sont intemporels. Les recettes devenues chères à notre cœur ne s'oublient pas de sitôt ; elles sont reprises encore et encore, affinées au fil du temps et un jour transmises aux générations suivantes. Ancienne épouse de boulanger, notre résidente Margrit Wernli connait d'innombrables recettes de cuisine. Durant le confinement au printemps 2020 et la période qui l'a suivi, nos résidentes et résidents évoquaient davantage le passé et les époques révolues – et précisément leurs talents culinaires. D'où l'idée de concevoir un livre avec des recettes d'autrefois. Le livre et ses 25 recettes a été imprimé et est disponible. Il peut être acheté auprès du Länzerthus. En amuse-bouche nous présentons ici la recette de Madame Wernli pour réaliser une tresse. »

Patrizia Steinacher, directrice et Thomas Brunner, responsable de la restauration au Länzerthus, Rupperswil

Tresse

4 portions | Difficulté : moyenne | Mise en place : 25 min | Repos : 1 h | Cuisson : 35 min

2 dl	de lait entier
25 g	de levure
10 g	de sucre
80 g	de beurre
55 g	d'œuf
10 g	de sel
540 g	de farine blanche
30 g	d'œuf pour badigeonner la tresse

Préparation

Diluer la levure et le sucre dans le lait entier. Faire fondre le beurre et l'ajouter tiède au mélange lait-levure-sucre. Ajouter l'œuf et le sel. Verser le liquide sur la farine blanche tamisée et pétrir jusqu'à obtention d'une pâte élastique. Compter environ 15 minutes de pétrissage selon la qualité de la farine. Couvrir et laisser lever dans un saladier jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume. Pour activer les effets de la levure, pétrir une nouvelle fois brièvement la pâte après 30 minutes. Tresser la pâte et laisser lever. Badigeonner deux fois d'œuf avant la cuisson. Cuire 10 minutes à 220 degrés et finir de cuire pendant 25 minutes à 180 degrés.

La première rencontre avec les croutes au fromage

« En 1954, je faisais mon service militaire et j'officiais comme aide de cuisine. Des croutes au fromage étaient au menu du jour. Avec mon camarade Hans nous nous sommes portés volontaires pour la préparation que nous imaginions facile. Mais à l'époque il n'y avait pas encore de table de cuisson avec des plaques. Nous devions allumer le feu nous même pour chauffer la poêle. Nous avons mélangé à la main les différents fromages avec les oignons et l'ail étuvés, les œufs, le lait, la farine, le sel et le poivre jusqu'à formation d'un appareil consistant. Puis Hans et moi avons tartiné les tranches de pain, non pas d'un côté comme d'habitude, mais des deux. Pour frire les croutes au fromage j'ai versé de l'huile dans la poêle chaude et j'y ai posé les croutes au fromage. La poêle a immédiatement pris feu, m'attirant l'ire du chef de cuisine. Avais-je mis trop d'huile dans une poêle trop chaude ? »

Souvenirs de : Ernst Müller*, résident de l'EMS Haus Tabea, Horgen
(*Nom modifié à la demande du résident)

Croutes au fromage militaires

10 portions | Difficulté : facile | Mise en place : 20 min | Repos : 3 h | Cuisson : 20 min

600 g	de mélange de fromage Emmi 4-Formaggi
100 g	d'oignons
8 g	d'ail pressé
250 g	de farine mi-blanche
400 g	de lait entier
1 dl	d'œuf entier
1 x	sel et poivre
5 g	de paprika, delikatess
1 x	noix de muscade râpée
1 kg	de pain bis
200 g	de beurre
1 dl	de vin blanc

Mise en place

Hacher finement et étuver/blanchir les oignons. Râper le fromage si nécessaire.

Préparation

Mélanger le fromage avec les oignons, l'ail, la farine, le sel, les épices. Ajouter peu à peu le lait et les œufs. Laisser l'appareil reposer 3 heures. Beurrer les tranches de pain et les imbiber légèrement de vin blanc. Tartiner une couche d'environ ½ cm de l'appareil sur le pain. Cuire 20 minutes au four à environ 200 degrés.

Conseil

Si vous réalisez vous-même le mélange de fromage, l'appareil se compose de 200 g d'Emmental, 200 g de Gruyère, 100 g de Tilsit, 100 g d'Appenzeller.

senesuisse

Association d'établissements économiquement indépendants pour personnes âgées Suisse

senesuisse
Bahnhofplatz 2
3011 Berne
031 911 20 00
info@senesuisse.ch
www.senesuisse.ch

Suivez-nous sur
LinkedIn et Twitter.

concrète • politique • active