

ARC JURASSIEN

Du marché à la cuisine

Céline Carnal

La FRI innove dans son offre de formation continue en proposant un cours sur «La cuisine du marché et recettes paysannes de l'Arc jurassien». Répondant ainsi à une tendance croissante de la population à consommer des produits de proximité et de saison.

Durant la journée de formation «La cuisine du marché et recettes paysannes de l'Arc jurassien» nouvellement mise sur pied par la Fondation rurale interjurassienne (FRI), les participantes ont découvert l'ambiance et l'univers gourmand du marché de la vieille ville de Delémont. Elles y ont fait leurs courses après avoir pris connaissance des différentes recettes et établi leur propre liste à commissions. Succombant au charme du lieu, ces dames n'auront pas su résister à la terrasse d'un petit café.

Achats des produits

Le marché est synonyme de convivialité, santé et fraîcheur. Il permet d'acheter des produits régionaux avec un rapport qualité-prix intéressant. Il permet également de déterminer la provenance et les condi-



Les participantes sont attentives aux conseils et astuces prodigués par l'animatrice Anne-Catherine Gerber.

C. CARNAL

tions de production des marchandises proposées. Le marché, c'est surtout un lieu de rencontres entre producteurs et consommateurs, rendant possible des échanges fructueux et une reconnaissance réciproque. Il permet de mettre en valeur un savoir-faire et des compétences tout en favorisant le contact avec la clientèle. «C'était très sympa d'aller au marché, de voir la grande diversité des produits proposés, de discuter avec les producteurs. C'était très convivial, on se serait cru en course d'école!»

Huit recettes différentes

Une fois les achats terminés, ces dames du cours se sont retrouvées dans les cuisines de la Fondation rurale interjurassienne à Loveresse pour confectionner huit recettes différentes. Les triangles au fromage de chèvre et au poireau, le pâté en croûte de Derrière Château, le faux-filet de porc farci aux morilles, l'aligot de «Petit Jura», l'émincé de bœuf de la Bruyère, les flans bicolores aux légumes et pour le dessert, un parfait glacé à la liqueur de gentiane et un des-

sert de printemps à la fraise et à la rhubarbe.

«Toutes ces recettes, je sais que je pourrai les refaire, elles sont accessibles, simples et surtout délicieuses. Le fait de participer à ce cours, d'avoir vu la préparation des plats, de pouvoir goûter, ça donne envie de refaire à la maison.» Au terme de la journée de cours, les participantes étaient tout enthousiastes: «C'est chaque fois un grand bonheur pour moi de tester de nouvelles recettes et ensuite de pouvoir en faire profiter ma famille et mes amis!»



Après avoir étudié les recettes, listé les ingrédients nécessaires, on fait ses courses au marché.

C. CARNAL



Chacune a le loisir de s'essayer à de nouvelles recettes et techniques, comme le pliage de la feuille de brick.

C. CARNAL

Un ouvrage pratique

Toutes les recettes proposées par Anne-Catherine Gerber et Nadine Corbat, animatrices du cours, sont issues du livre de cuisine *Recettes paysannes de l'Arc jurassien*. Publié en 2014 par la FRI, cet ouvrage fait la part belle au savoir-faire et aux compétences des paysannes de la région. Un livre de recettes traditionnelles mises au goût du jour.

Une démarche qui a notamment pour but de mettre en avant une alimentation saine,

variée, savoureuse et de proximité. L'ouvrage se veut être utile et utilisé, pratique et accessible à tous. Cinq paysannes ont collaboré activement à la réalisation de ce livre qui compte une centaine de recettes et spécialités. Autant d'opportunités pour utiliser et valoriser les produits de la ferme, du jardin et du marché.

■ Recette du flan bicolore

Parmi les huit plats élaborés durant cette journée de formation, on retrouve une façon originale d'appréter les légumes avec la recette de flan bicolore aux carottes et aux brocolis.

Ingrédients

200 g de carottes parées
200 g de brocolis parés
40 g de beurre
1 cs de farine
1 dl de lait
Sel, poivre, noix de muscade
2 cs de crème entière
2 œufs entiers et 2 jaunes d'œufs



Un plaisir pour les yeux et les papilles.

C. CARNAL

Préparation

Cuire les carottes et les brocolis dans de l'eau salée, réserver au chaud à couvert. Réduire séparément en fine purée. Faire fondre un peu de beurre dans la casserole, ajouter la farine, bien remuer. Ajouter le lait tout en remuant. Porter à ébullition, assaisonner. Ajouter la crème. Incorporer délicatement les œufs et les jaunes d'œufs. Diviser la préparation en 2 et ajouter une moitié aux carottes et l'autre aux brocolis. Verser ensuite dans des

moules à ramequins beurrés. Cuisson dans la marmite à vapeur, le four vapeur ou le four traditionnel durant 15-20 min sur la base de la cuisson du flan.

cc

INFOS UTILES

Le livre *Recettes paysannes de l'Arc jurassien* est disponible auprès de la FRI, CP 65, 2852 Courtételle, 032 420 74 20 ou courriel info@fri.ch. Destinée à un large public, une prochaine série de cours sur la cuisine du marché aura lieu en début d'automne.

Portrait

ANNE LEUENBERGER
Paysanne
Movelier (JU)

Ses fromages chez Swiss



Y. PETERMANN

Insouciantes, les 80 chèvres laitières de l'exploitation Broquet-Leuenberger à Movelier ne se doutent nullement que leur lait va contribuer à une belle aventure. Une partie de la production qui est transformée en fromage sur place à la ferme par Anne sera destinée cet été aux passagers de Swiss First et Swiss Business sur les vols long-courriers au départ de Suisse. Une initiative tout à l'honneur de la compagnie qui met en valeur la gastronomie jurassienne du 1^{er} juin au 30 août 2016. «Pour nous, c'était totalement inattendu et c'est une expérience unique et enrichissante avec de belles rencontres. Aussi une reconnaissance pour notre produit.»



Jour après jour, Anne Leuenberger étoffe ses connaissances pour sa fabrication diversifiée et de qualité.

Y. PETERMANN

Anne, la fromagère

Lorsqu'elle était petite à Mettembert, Anne aimait les chèvres et choyait «ses petites naines». Un peu plus tard, elle se forme comme assistante médicale et très tôt elle rencontre Mario qui devient son mari. Ensemble ils s'installent à Lucelle et là Anne encore une fois souhaite avoir des chèvres. La première s'appelle Chloé. «Mario était absent et j'ai dû gérer la mise bas et la production laitière. Petit à petit j'ai transformé le lait en fromage sur l'évier et j'ai progressé en prenant des cours. La transformation du lait me passionnait.»

Le jeune couple motivé et dynamique poursuit son chemin et ensemble ils auront la joie de fonder une famille de quatre enfants. Très vite ils décident de s'installer à Movelier et de former une association qui ne cessera de se diversifier, l'association Broquet-Leuenberger, composée de trois familles (www.broquet-leuenberger.ch). Les épouses participent activement aux tâches selon leurs affinités. Anne est donc responsable de la fabrication des fromages de chèvres et du fournil. «Plusieurs années durant, je n'ai fabriqué que du frais nature ou aromatisé. Puis j'ai étoffé l'offre avec des crottins, bûchettes et du mir-dur.»

La production est disponible en vente directe et dans plusieurs commerces de la région. La qualité du produit est optimale. Jean-Marc Soldati, le chef étoilé de Sonceboz qui participe à l'aventure Swiss, s'en est rendu compte.

Une association diversifiée

Cette communauté d'exploitation est dotée d'un bel esprit d'initiative, de savoir-faire et de dynamisme qui ont débouché sur une riche panoplie de produits transformés sur place. Sirops, confitures, pains, tresses dont la plupart sont labellisés Spécialité du canton du Jura. Une ancienne écurie transformée permet d'accueillir des hôtes avec animation musicale.

Les familles accueillent également des visiteurs et des enfants pour expliquer le travail et la fabrication. «Nous donnons du temps pour montrer nos activités et ce qui arrive dans l'assiette. Je trouve que c'est important de le faire, dit Anne, car nous sensibilisons les gens à l'authentique. Parfois plus tard ils reviennent, c'est gratifiant.»

YVETTE PETERMANN

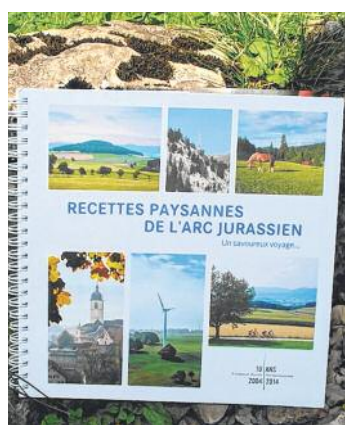
Dates clés

1993 Mariage en août d'Anne et Mario. Un jeune couple plein de rêves et de souhaits.

1994 Installation à Movelier et naissance de Jean, suivi de Louis en 1995 et de Léa en 1998.

1995 Création de l'association composée de trois familles et du soutien d'Ernest et Thérèse, les grands-parents. La communauté connaît un bel essor. Un outil de travail diversifié.

2004 Accueil de Mélissa qui est née en 2001 à Haïti. Mélissa est arrivée au cœur d'un foyer chaleureux et aimant.



C. CARNAL