

Actu | Bien Manger | **Partenariat: Changement de saison: aussi avec des produits suisses!**

PUBLICITÉ

Publié 12. septembre 2025, 06:29

PARTENARIAT

Changement de saison: aussi avec des produits suisses!

Septembre est arrivé, nous quittons l'été pour entrer dans l'automne. Le choix de fruits et légumes change, pas le plaisir.



par **Anne Challandes, Union suisse des paysannes et des femmes rurales USPF**



Menu Suisse Sports Faits divers Monde People Loisirs Économie Société Santé & Environnement Vu par Bien Manger



L'agriculture suisse propose une variété attrayante, en matière de produits, y compris à cette période de l'année, garantissant à la fois une qualité élevée et la proximité. Et des réalisations gustatives délicieuses. USPF



Pour assurer la durabilité de notre alimentation, la nécessité de consommer les produits de saison et locaux reste au premier plan. **Le calendrier des saisons** constitue une aide précieuse pour faire les bons choix! L'agriculture suisse propose une variété attrayante y compris à cette période de l'année garantissant à la fois une qualité élevée et la proximité. L'automne marque aussi la période des dernières récoltes au jardin et la préparation de réserves et conserves en attendant le printemps prochain.

Un chutney de courge, ça vous dit? C'est un régal par exemple pour accompagner un bon fromage ou une raclette, suisses bien sûr! 20 minutes suffisent à préparer 3 à 4 bocaux de 2,5 à 3 dl. L'USPF vous propose aussi **d'autres recettes et idées** autour de la courge : en tranches caramélisées aux marrons ou comme élément de décoration.

Les oignons ne sont pas en reste! Une tarte aux oignons façon «Bölletünne de Schaffhouse» réchauffera les soirées plus fraîches! Et s'ils ont germé, ils peuvent encore être valorisés. Placés sur un verre contenant un peu d'eau sur un bord de fenêtre bien exposé, ils produiront une tige verte, fraîche, idéale pour aromatiser vos plats.

Suit aussi le cortège **des légumes racines**. Contrairement à ce qu'on pourrait croire, leur diversité et la variété des préparations enchanteront vos papilles! Carottes, panais, betteraves rouges, radis et bien d'autres encore enrichiront vos menus, il suffit de trouver idées et recettes. Consultez donc **les recettes et astuces** de l'USPF!

Bref, tout pour passer le plus agréablement de l'été à l'automne! Bonne dégustation!

En partenariat avec «La semaine du Goût»



Ton opinion

Le sujet est important.

L'article est informatif.

L'article est objectif.



Trouvé des erreurs? [Dites-nous où!](#)

0 commentaires

L'espace commentaires a été désactivé