

BON APPÉTIT!

Le magazine Tavolata
des bons moments.



Page 8

Leaf to Root: Simon valorise ce que Miriam plante, des feuilles aux racines

Page 18

Pommes au four tessinoises ou tarte: recettes aux bonnes (vieilles) pommes

Page 26

Une amitié à vie: la Tavolata des hommes de Robert parcourt l'Europe depuis 30 ans



HEIDI CUISINE
SUR LE FEU

Page 16

Éditorial

Bonjour. Grüezi. Buongiorno.

Quelle est votre relation avec vos voisins et voisines? Avec qui aimeriez-vous prendre un café? Discutez-vous dans la cage d'escalier? Ou le désordre dans la buanderie vous tape-t-il sur les nerfs?

Le Pour-cent culturel Migros et le Gottlieb Duttweiler Institute (GDI) ont interrogé la population suisse à ce sujet. L'étude «Salut les voisin-es» (2022) confirme que la moitié des personnes interrogées sont ravies de leur voisinage. Seul 1% ne s'entend avec personne. 41% rencontrent de temps en temps leurs voisins et voisines pour un café, 31% les retrouvent pour un souper ou une soirée jeux.

Nous vous encourageons à faire plus ample connaissance avec votre voisinage et à l'animer, avec une Tavolata, p. ex. À moins que vous ne préfériez aller régulièrement vous promener ensemble? Saisissez cette opportunité qui frappe littéralement à votre porte!

Dans ce numéro de *Bon appétit!*, nous avons rassemblé pour vous des idées tirées de la communauté Tavolata, de A comme Amitié à Z comme Zygomatiques. À tester sans modération!

Daniela Specht,
Responsable du secrétariat Tavolata



Contenu



Planter et récolter toute l'année: mode d'emploi



Heidi Moosmann et sa Tavolata cuisinent sur le feu



Idées pour varier la Tavolata

Comment trouver ou créer une Tavolata?

La plupart des gens se réjouissent de nouer de nouveaux contacts. Mais ils sont trop timides pour prendre l'initiative d'une rencontre. Faites la différence! Proposez-en une à votre voisinage, votre cercle amical et vos connaissances. Qui sait quels nouveaux réseaux vous allez ainsi tisser?

À LA RECHERCHE D'UNE PLACE À TABLE?

- 1 Sur le forum (www.tavolata.ch/fr/forum), parcourez les offres de tables d'hôtes ou déposez votre propre annonce.
- 2 La plupart du temps, la Tavolata invite un nouvel hôte à un repas d'essai. Tous les membres se demandent ensuite si le courant est passé.
- 3 Saisissez votre code postal sur www.tavolata.ch/fr/trouver/ et cherchez une Tavolata dans votre région. Vous pouvez contacter facilement n'importe quelle Tavolata ou écrire à info@tavolata.ch.

- 1 Organisez une première Tavolata d'essai. Faites preuve d'ouverture et clarifiez les questions et les attentes. À quelle fréquence nous rencontrons-nous? Où? Qui fait les courses, qui cuisine, qui peut participer autrement? Comment nous répartissons-nous les coûts et le travail?
- 2 Prenez contact avec le secrétariat Tavolata (info@tavolata.ch) et faites-vous conseiller.
- 3 Si la Tavolata est un succès, elle peut aller de l'avant! Désignez une personne de contact et ajoutez la Tavolata au réseau: www.tavolata.ch/fr/creer. Vous permettrez ainsi à d'autres personnes de la région de la rejoindre.
- 4 Adressez-vous à vos voisins et voisines, vos connaissances ou des ami-es de longue date et retrouvez-vous pour un premier échange informel.

À LA RECHERCHE DE COFONDATEURS/COFONDATRICES?

APPLIS, TRUCS ET AIDES

Sur www.meetup.com, les gens se retrouvent pour des activités communes: sport, discussions ou sorties.

Édition n° 4: décembre 2022

Éditrice: Fédération des coopératives Migros, direction Société et culture. **Conception et direction rédactionnelle:** Anina Torrado Lara
Équipe de rédaction: Corinne Dietiker, Ladina Gartmann, Alice Jacot-Descombes, Marine Jordan, Esther Kirchhoff, Marcello Martinoni, Barbara Salm, Daniela Specht, Anina Torrado Lara **Art Direction:** Schalter&Walter GmbH **Adresse de la rédaction:** Fédération des coopératives Migros, Direction Société et culture, Tavolata, Löwenbräukunst-Areal, Limmatstrasse 270, CH-8031 Zurich, info@tavolata.ch
Impression: Typotron, Saint-Gall **Mention légale:** la réimpression (même partielle) n'est autorisée qu'avec l'accord exprès de la rédaction.

Recette d'une Tavolata réussie

Pour un brunch ou un repas principal, à la maison, en plein air ou dans une salle commune, la Tavolata a sa place dans tous les livres de recettes. Réjouissez-vous à l'idée de discussions intéressantes et stimulantes et bien sûr de la bonne chère, qu'elle soit simple ou sophistiquée.

Par Esther Kirchhoff

Durée totale: peut-être toute la vie?

Temps de préparation: régulier, p. ex. 2 à 4 heures toutes les 2 à 4 semaines

Temps de cuisson (à l'avance): 2 à 6 heures (commencer éventuellement la veille...)

Portion(s): 2 à 10 ou plus

Difficulté: parfois simple, parfois complexe

Ingrédients

2 à 10 personnes ouvertes ou plus, dont une ou deux en contact avec le réseau Tavolata et qui coordonnent le groupe.

4 litres d'ouverture, tiède

500 g de courage de cuisiner et d'apprendre

1 cc – parfois **1 plein bol** – de persévérance en cas de défis et de difficultés

50 pincées de plaisir à se laisser entraîner

Nous nous réjouissons de recevoir la recette de votre succès!

Écrivez-nous à: info@tavolata.ch

MODE D'EMPLOI:

- Demandez à d'autres personnes, même inconnues, et ne vous découragez pas en cas de refus. Continuez à demander. Les choses doivent parfois mûrir un peu.
- Soyez ouvert-e aux formes créatives, aux souhaits inattendus, aux nouvelles idées et rencontres.
- Fixez les dates, les modalités d'inscription et de départ, partagez les coûts et les tâches, en sorte que chacun-e y trouve son compte et puisse s'y tenir.
- Faites-vous éventuellement aider en cuisine? Vérifiez régulièrement l'état d'esprit des membres.
- Préparez le repas. Vous savez bien mieux que moi tout ce que cela implique: réfléchir au menu, faire les courses, préparer, cuisiner, tenir au chaud, mettre la table. Résistez au stress quand le temps vient à manquer. Les membres de la Tavolata mettent volontiers la main à la pâte.
- En tant qu'invité-e: savourez votre joie anticipée. Chambrez

une anecdote tirée de votre vie et amenez-la avec le sourire. Organisez le transport des personnes qui ne sont plus très mobiles.

- Enfin à table: régalez-vous et ne lésinez pas sur les compliments! Composez une conversation à base de vécu, d'expériences personnelles et de questions ouvertes. Saupoudrez de demandes de précisions et de reconnaissance et pimentez d'intérêt. En cas de mauvaise ambiance, cherchez le dialogue, des solutions, de nouveaux moules, d'autres recettes. Garnissez le tout de remerciements. Ressentez et appréciez le plaisir du contact social et de la solidarité.
- Rangement et vaisselle: tout le monde participe selon ses possibilités. Vous pouvez aussi rester à table et regarder, en savourant la présence des autres.
- Prenez congé. Remémorez-vous la Tavolata.

RÉSEAU TAVOLATA

Le Pour-cent culturel Migros a lancé Tavolata en 2010. Plus de 500 tables d'hôtes ont depuis été créées dans 23 cantons. Une Tavolata est auto-organisée et respecte sept règles simples. De la variété dans le quotidien, des relations fiables et une alimentation saine renforcent la cohésion sociale et la santé.

www.tavolata.ch



Esther Kirchhoff est enseignante à la Haute école pédagogique de Zurich et membre de l'équipe Tavolata

Plus d'idées pour faire de nouvelles rencontres



SE PROMENER ENSEMBLE

Dans plus de 20 communes zurichoises, des personnes de plus de 60 ans se retrouvent pour randonner ensemble. De bonnes chaussures, des vêtements résistants aux intempéries, de quoi grignoter, une bouteille d'eau, une pièce de cinq francs en poche pour les arrêts, et c'est parti!

www.zamegolaufe.ch

REJOINDRE UNE CHORALE

Une association est l'endroit idéal pour de nouvelles amitiés. Pourquoi ne pas rejoindre une chorale? Le seul fait de chanter nous fait déjà du bien, physiquement et mentalement, mais le chant choral ouvre aussi notre âme aux nouvelles rencontres.



LIRE
L'INTERVIEW:



VISITER ENSEMBLE UN MUSÉE

«TaM – Tandem au Musée» vous encourage à visiter un musée avec des personnes que vous ne connaissiez pas, ou très peu, avant. Adressez-vous simplement à un guide TaM de la région!

www.tim-tam.ch



CULTIVER LES AMITIÉS

«Les bonnes amitiés améliorent la qualité de vie, qu'elles soient anciennes ou récentes. De plus, elles nous maintiennent en bonne santé: le risque de mortalité est aussi élevé lorsqu'on n'a pas d'amis que si l'on fume 15 cigarettes par jour. Les amitiés contribuent également à ralentir le développement de la démence», explique Jessica Schnelle, psychologue et responsable des affaires sociales à la Direction Société et culture, Fédération des coopératives Migros.

Dans la commune de Cavigliano, le Tessinois Ilario Garbani rassemble les villageois-es. Une fois par mois, il cuit du pain à base de céréales qu'il moud lui-même au four à bois pour tout le village. Celles et ceux qui le souhaitent s'installent sur la piazza pour partager un moment de convivialité.

www.farinabona.ch



PAPOTER À LA CAISSE

Depuis octobre 2022, le magasin Migros Gundelitor de Bâle dispose d'une «caisse de bavardage». Le personnel y prend délibérément le temps de discuter avec les clients. L'association Gsünder Basel est derrière ce projet pilote.

www.gsuenderbasel.ch/plauderkasse

Sortir du salon!

Une Tavolata ne doit pas toujours avoir lieu à la maison. Centre communautaire, restaurant ou espace vert du quartier: il y a des centaines de possibilités de se réunir en toute simplicité. Voici quelques idées.

Photo: Manuel Lopez



AVEC LES ENFANTS DANS LA SALLE COOPÉRATIVE

Un groupe zurichois de parents isolés cuisine ensemble dans la salle commune d'une coopérative d'habitation. La fondatrice a entendu parler de Tavolata par la Fédération suisse des familles monoparentales (FSFM). Les enfants aussi sont souvent de la partie. Ils se réjouissent tout particulièrement des spaghettis à la tomate et de la tour de légumes.

RETRAITE CRÉATIVE PARTAGÉE

La Tavolata argovienne «Läbesfröid» se réunit un mercredi sur deux pour le repas de midi. Ulrike Kägi, 68 ans, a de nombreuses idées pour l'enrichir. Elle propose par exemple des retraites créatives dans la nature, des pique-niques communs, de la danse ou une rencontre autour d'un café. Depuis août 2020, elle habite une tiny house mobile de 20 m² à Bözen (AG) et invite souvent ses ami-es à un brunch dominical.



RENCONTRE AU MILANDIA

La Tavolata «Zämäsi» de Trudy Mühlethaler se réunit depuis 2010 pour manger ensemble et partager de bons moments. Elle a choisi le Milandia à Greifensee pour se retrouver. Tous les premiers et troisièmes mercredis du mois, le groupe profite du buffet sain de salades et à thème du centre de sport et de loisirs de Migros Zurich. Sans que personne n'ait à cuisiner ni à ranger. «C'est pour nous un luxe de pouvoir simplement nous régaler», explique Trudy Mühlethaler. Le noyau dur du groupe compte huit personnes de 60 à 91 ans, auxquelles s'ajoutent le plus souvent des invitations spontanées. La Tavola est ouverte à tout le monde, les membres s'occupent les un-es des autres et tiennent compte des budgets plus modestes.



APPLIS, TRUCS ET AIDES



Difficile de trouver une date commune? Faites un sondage sur www.doodle.ch.

Créez un calendrier en ligne pour la planification annuelle, par exemple sur www.calendar.google.com.

La «Table d'hôtes La Châtelainie», dans le canton de Neuchâtel, se réunit tous les premiers vendredis du mois. Le magazine Tavolata de décembre 2021 et les restrictions liées à la pandémie ont donné une idée au groupe: il a invité le voisinage pour une copieuse soupe de courge, servie dehors, devant le bâtiment, par une fraîche journée de janvier. La Tavolata d'Alan et de Huguette McCluskey organise désormais régulièrement l'activité «soupe d'hiver».



SOUPE CHAUDE EN PLEIN AIR

«C'est quelque chose de sortir une carotte de la terre»

Miriam et Simon Crescente tirent toute l'année des légumes, des fruits et des herbes aromatiques de leur jardin. Ils transforment chaque baie, chaque tubercule et presque toutes les petites feuilles du jardin de Miriam en régals sains pour toute la famille. En août 2022, nous avons discuté avec eux d'autosuffisance, de jardinage urbain et d'alimentation durable.

Interview: Anina Torrado Lara
Photos: Anna-Tina Eberhard

Miriam et Simon, vous nous contactez depuis le Grand Nord. D'où exacte-ment?

Simon: Depuis une semaine, nous sommes à Sjundeå, dans le sud de la Finlande, dans une petite ferme avec une petite boulangerie au levain. Nous y veillons sur les deux chevaux Melli et Wilhelmina, sur quatre moutons, huit poules et deux coqs.

Miriam: C'est notre première expérience Workaway, un rêve de longue date! Nous nettoions les étables, étrillons et nourrissons les animaux, arrosons les plantes et vérifions ce qu'il faut récolter dans les deux serres. En échange, nous logeons gratuitement dans un merveilleux vieux chalet en bois chez Johanna.

Ça ressemble à un conte de fées! Qu'ya-t-il actuellement à récolter?

Simon: Des baies! C'est un vrai plaisir de les cueillir avec les enfants. Je fais de la gelée, du jus et du sirop avec les groseilles. Aujourd'hui, j'en ai aussi mis dans le pain au levain.

Miriam, tu adores jardiner. Qu'est-ce que tu plantes chez vous à Winterthour?

Miriam (en riant): Des choses qui demandent le moins de travail possible, mais qui ont de grandes chances de pousser: pommes de terre, concombres,

courgettes, choux-raves, betteraves, salades, herbes aromatiques, rhubarbe et baies. Chaque année à l'automne, je réfléchis où planter davantage. L'an prochain, je veux absolument ajouter une plate-bande de terre de bruyère pour les myrtilles et les airelles. Je songe à une petite platebande surélevée en vieux bois.

Est-ce que vous réussissez à être autosuffisants?

Simon: Non. Il y a quelque chose à récolter presque toute l'année dans notre jardin, mais le menu serait un peu trop monotone. Manger uniquement des légumes ne serait pas équilibré. Les quelques kilos de pommes de terre que nous récoltons ne suffiraient pas à couvrir nos besoins en glucides. Il nous faudrait au moins quelques poules pour avoir des sources de protéines avec les œufs. Il est difficile d'acheter systématiquement des légumes suisses toute l'année, surtout l'hiver. Mais nous complétons chaque jour nos menus par des produits du jardin. Je trouve que c'est très précieux, parce que nos enfants apprennent ce qui est de saison et quand.

Miriam: L'été, quand la saison des concombres commence enfin en Suisse, les enfants s'en gavent pendant deux semaines. C'est quelque chose de sortir une carotte fraîche de la terre. C'est génial d'avoir son propre potager et sa production. Mais c'est aussi beaucoup de travail et ça peut être frustrant, par

exemple à cause des escargots ou du changement climatique, de la grêle et de la sécheresse.

À quoi ressemble votre année de jardinage?

Miriam: Je commence à jardiner en février. Le jardin produit alors encore de la doucette et du chou kale. Fin mars, je taille les plantes vivaces et je fais des semis à l'intérieur. En avril, j'étales du compost et j'aère la terre. À partir de mai, les plantes commencent à germer et j'ai du mal à suivre avec le désherbage.

Simon: J'attends toujours avec impatience la rhubarbe fin mai. En juin, il y a des salades et des baies, en juillet des fleurs de souci et de la bourrache.

Que peut-on faire avec des fleurs de souci?

Miriam: J'en fais de l'huile ou je les sèche pour les utiliser ensuite dans du sel aux herbes ou en tisane. L'huile peut aussi être transformée en pommade.

Simon: Et moi, j'en fais du pesto de souci. C'est aussi une jolie déco comestible dans les salades. J'utilise les pétales séchés dans le sel aux herbes.

LIRE TOUTE
L'INTERVIEW.



MIRIAM ET SIMON

Miriam est assistante sociale et passionnée de jardinage, elle a découvert sa main verte à l'âge adulte. Simon est cuisinier en diététique à l'hôpital de Winterthour. Le couple a quatre enfants et mène une vie aussi durable que possible. Tous deux préparent en cuisine ce que Miriam plante dans leur jardin. Simon a effectué sa 1^{re} année d'apprentissage chez un cuisinier nature et a appris à cuisiner des plats raffinés à base de produits locaux et de saison. Il gère aussi une boulangerie au levain dans le quartier et joue dans deux groupes de punk.

LA RECETTE PRÉFÉRÉE DE MIRIAM: KIMCHI DE CÔTES DE BETTE

Pour 2 bocaux de 6 dl

- 750 g** de côtes de bette
- 150 g** de sel de mer
- env. 1 l** d'eau
- 2** oignons

Pâte d'épices

- 1 cs** de farine de riz
- 60 g** de poudre de piment
- 5** gousses d'ail
- 20 g** de gingembre
- 20 g** de sucre
- 4 cs** de sauce soja



Préparation

- Laver les côtes de bette et les couper en lanières d'environ 0,5 cm perpendiculairement à la tige.
- Verser l'eau et le sel dans un grand saladier. Ajouter les côtes de bette, bien mélanger en pétrissant légèrement les légumes dans l'eau salée. Les légumes doivent être à peine recouverts d'eau, ajouter un peu d'eau si nécessaire. Laisser ramollir 3 à 4 heures.
- Couper les oignons en deux et les émincer.
- Hacher finement l'ail et le gingembre. Bien mélanger avec le reste des ingrédients de la pâte d'épices.

Préparation

- Égoutter les côtes de bette et les remettre dans le saladier. Les rincer légèrement à l'eau froide et jeter l'eau. Bien égoutter les côtes de bette et les presser.
- Mélanger maintenant tous les ingrédients. Bien pétrir.
- Presser les légumes marinés dans des bocaux stérilisés. Remplir les bocaux en évitant les bulles d'air jusqu'à 2 cm du bord et fermer le couvercle. Laisser fermenter les bocaux pendant 3 jours à l'abri de la lumière et à température ambiante. Retirer ensuite le couvercle et laisser les gaz qui se sont formés s'échapper. Si le kimchi est assez acide, le conserver au réfrigérateur.
- Sinon, poursuivre la fermentation.
- Le kimchi se conserve plusieurs semaines au frais.

LA RECETTE PRÉFÉRÉE DE SIMON: RISOTTO D'ORGE À LA BETTERAVE

Préparation

- Si la betterave a encore des tiges et des feuilles, les laver et les couper en fines lanières.
- Peler la betterave. Faire bouillir la peau dans 6 dl d'eau et l'assaisonner avec le sel ou le bouillon de légumes. La passer au tamis.
- Couper la betterave en dés de 0,5 cm.
- Émincer finement l'oignon, hacher les fines herbes.

Préparation

- Faire chauffer l'huile de colza dans une poêle, ajouter les oignons, les dés et les tiges de betterave et les faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajouter l'orge et le fond de betterave fait maison.
- Faire bouillir à petit feu environ 25 minutes et laisser réduire jusqu'à la consistance souhaitée.

- Ajouter les petits pois et les fines herbes peu avant la fin. Saler, poivrer et assaisonner avec le fromage (ou le substitut).
- Dresser sur une assiette, râper le raifort frais dessus et garnir des graines de tournesol grillées, des feuilles de betterave et des fleurs de souci.

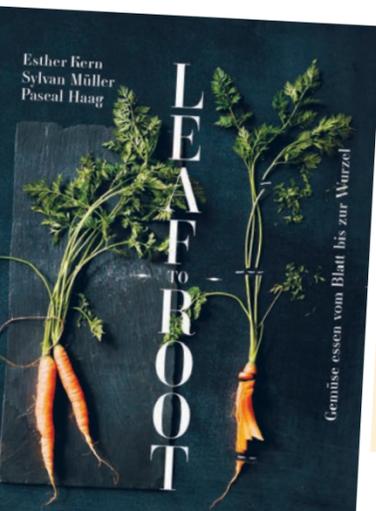
- 50 g** d'oignons
- 5 g** d'huile de colza
- 250 g** de betterave
- 75 g** d'orge perlée
- 3 dl** d'eau
- 5 g** de sel ou de bouillon de légumes
- Poivre
- Quelques brins de romarin et de thym
- de petits pois surgelés
- 100 g** de fromage râpé ou de substitut végétal (p. ex. Nussmesan)
- 50 g** Raifort frais
- Graines de tournesol (grillées)
- Fleurs de souci séchées

LE CONSEIL DE LECTURE DE SIMON

Leaf to Root (AT Verlag)

Pesto de fanes de carottes, kimchi de peau de pastèque ou salade de feuilles de radis: idées de cuisine antigaspi.

Recettes sur www.leaf-to-root.com



OÙ PARTICIPER?

Beaucoup d'endroits proposent des jardins communautaires, des utilisations intermédiaires et des projets de jardinage urbain. Réjouissez-vous de l'arrivée du printemps!

Les Nouveaux Jardins de l'EPER offrent la possibilité aux personnes issues de la migration de cultiver des légumes ensemble et d'apprendre le français. L'EPER recherche des bénévoles à la main verte qui transmettront leur savoir ou qui ont envie d'encadrer un petit groupe d'enfants au jardin.

www.eper.ch

L'Associazione Amélie met des potagers à la disposition de familles à Pregassona, près de Lugano. Des personnes de tous âges y jardinent ensemble, des jeunes aux seniors.

www.associazioneamelie.ch/progetti

La coopérative agricole SEMINTERRA, dans la plaine de Magadino, propose des légumes bio locaux, de saison et frais, des plants et d'autres produits. Les personnes qui le souhaitent peuvent apporter leur aide ou assister à l'une des manifestations sur l'agriculture, l'alimentation et la durabilité.

www.seminterra.ch

Aux «Jardins du Mycélium» à La Chaux-de-Fonds, on se retrouve pour jardiner ensemble. Le grand jardin invite à se détendre, à fouiller la terre à mains nues et à rencontrer des gens qui partagent les mêmes intérêts.

<https://jardins.reseaumycelium.ch>

Avec le projet «Jardins découvertes», Bioterra et l'Engagement Migros permettent à des enfants de quatre à onze ans de cultiver eux-mêmes des légumes et d'observer la nature. Ils apprennent tout des cycles de la nature et cultivent eux-mêmes des légumes, des baies et des herbes aromatiques.

<https://www.migros-engagement.ch/fr/news-projets/climat-ressources-naturelles/jardins-decouvertes>

La GemüseAckerdemie renforce la conscience de l'importance d'une alimentation saine et régionale. Des espaces potagers sont créés dans des écoles primaires de toute la Suisse. Les enfants apprennent à planter des semis dans les règles de l'art, à entretenir un potager et à le désherber. Ce projet est soutenu par le Fonds pionnier Migros.

www.acker.co/gemueseackerdemie-schweiz

APPLIS, TRUCS ET AIDES

Acheter plus durable et éviter le gaspillage alimentaire: il existe un peu partout des magasins en vrac où se rendre avec ses propres contenants pour acheter du riz, du sucre ou des produits laitiers.

www.unverpackt.ch

Sur des applications comme «Too Good to Go», des boulangeries, des hôtels, des restaurants et des supermarchés proposent des menus irréprochables et tout prêts, à acheter et emporter à petit prix.

www.toogoodtogo.ch

Les magasins des fermes et les marchés paysans proposent eux aussi des produits frais, sains et régionaux au juste prix. Dans les boulangeries Äss-Bar, on trouve du pain de la veille qui est toujours excellent.

www.aess-bar.ch

Madame Frigo a installé dans toute la Suisse des réfrigérateurs accessibles au public, où l'on peut échanger des aliments impeccables que l'on ne consomme pas.

www.madamefrigo.ch

Acheter directement à la ferme dans le monde entier: l'entreprise suisse Gebana achète directement du cacao, des noix ou des bananes aux petits producteurs locaux. Les emballages grand format peuvent par exemple être partagés avec les voisin-es.

www.gebana.com



Vous demandez, nous répondons.

L'équipe Tavolata est à votre service en cas de difficultés ou de doutes. C'est simple: téléphonez-nous ou écrivez-nous!

«Certains membres de notre Tavolata doivent faire attention au moindre centime. Comment pouvons-nous organiser les courses et les paiements pour que chacun-e s'y retrouve?»

Notre réponse: chaque Tavolata est libre de fixer ses règles du jeu. Les personnes qui ont moins d'argent peuvent par exemple faire la vaisselle ou accompagner quelqu'un qui a du mal à marcher. Un bon repas ne coûte pas forcément cher: nous connaissons une Tavolata qui crée à chaque fois un menu trois plats sain pour dix francs.

«Je suis un vieux monsieur. Comment faire pour amener mon plat principal préparé à la Tavolata? Je dois prendre les transports publics.»

Notre réponse: et si la Tavolata se déroulait à chaque fois chez la personne responsable du plat principal? Il est beaucoup moins difficile de transporter un dessert ou une entrée. Vous pouvez aussi essayer une recette «one pot»: un plat tout-en-un mijoté dans une seule cocotte. Ensuite, vous n'avez plus qu'à mettre le couvercle dessus, emballer le tout de film, le mettre dans un sac indéchirable et c'est parti! Par ailleurs, un autre membre de la Tavolata peut peut-être venir vous chercher et vous aider?



La Tavolata se heurte à des difficultés? Le secrétariat Tavolata a beaucoup d'expérience et vous épaulera volontiers. Contactez-le en toute confiance.

Contact:
Marine Jordan
www.tavolata.ch
info@tavolata.ch
Tél. 021 329 01 54



APPLIS, TRUCS ET AIDES

Comment partager les coûts? L'application **Splitwise** permet d'enregistrer les dépenses de tous les membres du groupe et de définir si elles sont supportées par tou-ttes. Si deux membres de la Tavolata boivent du vin, par exemple, ils se partagent le prix de la bouteille sans que ceux qui s'abstiennent ne participent. L'application calcule en toute transparence qui doit combien et à qui.

L'application suisse **Twint** vous permet de vous virer les sommes dues d'un clic.

«J'ai de plus en plus l'impression de participer à un concours de cuisine. Tout le monde a le sentiment de devoir préparer des plats étoilés. Comment est-ce que je peux répondre à ces attentes en tant que cuisinière novice?»

Notre réponse: la Tavolata n'est pas un concours de cuisine! Une simple soupe, un plateau de fromages avec du pain ou des spaghettis à la sauce tomate sont tout aussi délicieux et mettent de bonne humeur. Pour éviter qu'une seule personne soit sous pression, vous pouvez aussi essayer un pique-nique canadien («potluck»). C'est très simple: chacun-e apporte ce qui lui plaît. Le buffet fait alors plaisir à tout le monde, peu importe que les mets se marient ou pas.

Tableau de saison

FRUITS

	Janv.	Févr.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Pommes, variétés précoces							■					
Pommes, variétés d'automne									■			
Pommes, variétés de garde	Conservation jusqu'en juillet									■		
Abricots							■					
Poires, variétés précoces							■					
Poires, variétés d'automne									■			
Poires, variétés de garde	Conservation jusqu'en mars											
Mûres								■				
Cassis							■					
Fraises							■					
Cynorhodons									■			
Myrtilles							■					
Sureau, rouge								■				
Sureau, noir									■			
Groseilles							■					
Casseilles							■					
Cerises							■					
Mirabelles								■				
Nectarines								■				
Pêches								■				
Prunes									■			
Airelles									■			
Coings										■		
Reine-Claude									■			
Argousier									■			
Groseilles à maquereau							■					
Raisins									■			
Griottes							■					
Pruneaux									■			

Source: Société Suisse de Nutrition (SSN)

	Janv.	Févr.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Artichauts												
Aubergines												
Laitue batavia												
Chou-fleur												
Haricots												
Brocoli												
Endives												
Tomates cerises												
Chou chinois												
Chicorée, rouge												
Laitue iceberg												
Chicorée endive												
Petits pois												
Chou kale												
Fenouil												
Pommes de terre précoces												
Concombres												
Carottes												
Pommes de terre												
Pois mange-tout												
Ail												
Céleri-rave												
Chou-rave												
Laitue pommée												
Côtes de bettes												
Courges												
Laitue romaine												
Poireaux												

Source: Société Suisse de Nutrition (SSN)

LÉGUMES ET SALADES

LÉGUMES ET SALADES

	Janv.	Févr.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Lollo rouge												
Dent-de-lion												
Doucette												
Panais												
Poivrons												
Pourpier												
Radis												
Betteraves												
Radis longs												
Chou romanesco												
Chou de Bruxelles												
Chou rouge												
Raves												
Roquette												
Échalotes												
Bette à tondre												
Scorsonère												
Asperges												
Épinards												
Céleri-branche												
Tomates												
Topinambour												
Chou blanc												
Chou frisé												
Courgettes												
Chicorée pain de sucre												
Maïs doux												
Oignons												

Source: Société Suisse de Nutrition (SSN)

«Ça grésille, ça fume et le goût est archaïque»

Heidi Moosmann invite souvent sa Tavolata et ses ami-es à cuisiner en plein air. Des prunes enrobées de lard et de petites brochettes de poisson grésillent alors sur le feu de camp, des pommes de terre mijotent dans les braises. Cette forme de cuisine à l'ancienne est possible tout au long de l'année.

Photos: Kathrin Schulthess



LES RECETTES DE HEIDI

Les femmes de la Tavolata font du feu ensemble, préparent de délicieux plats et aident Heidi, la cheffe du barbecue (à gauche), pour les grillades. Elles servent des produits de saison. En ce jour d'automne, Heidi a choisi des prunes enrobées de lard, des brochettes de viande, de légumes et de poisson, des champignons frais, des pommes de terre et des betteraves. Des bananes grillées complètent ce tour de table culinaire.

En été ou par des températures glaciales, grillade ne signifie pas forcément saucisses. Des photos, des recettes et des astuces pour cuisiner toute l'année sur le feu sont disponibles sur tavolata.ch/fr/outdoor-cooking.

APPLIS, TRUCS ET AIDES



Le site www.migusto.ch propose par exemple de l'inspiration et des recettes.



Le site www.schweizerfeuerstellen.ch liste plus de 500 aires de grillades publiques. Il précise aussi si du bois, une grille de cuisson et des abris sont disponibles.



La bonne (vieille) pomme

La pomme est l'aliment le plus apprécié en Suisse. Il s'agit d'un fruit sain, régional, qui se conserve bien et est donc disponible toute l'année. Voici trois recettes* de toutes les régions du pays qui ont particulièrement séduit la rédaction.



*Toutes les recettes sont prévues pour 2 portions. Invitez quelqu'un ou cuisinez une fois et régaliez-vous deux fois!

TARTE GÉNOISE AUX POMMES

De Josiane et Michel Brique, Villars-sur-Glâne

- 4 œufs
- 200 g de beurre
- 200 g de sucre
- 200 g de farine et une pointe de couteau de poudre à lever
- 1 pincée de sel
- Le zeste d'un citron bio
- 500 g de pommes (ou de rhubarbe)
- 80 g de sucre à saupoudrer (facultatif)

- Battre les œufs et le sucre en mousse, éventuellement au bain-marie. Ajouter délicatement le beurre fondu et refroidi, puis la farine et la poudre à lever et pour finir le zeste de citron râpé. Travailler jusqu'à obtention d'une pâte légère et aérée. Verser la pâte dans un moule rond beurré et fariné.
- Peler les pommes et les couper en quartiers, les répartir sur la pâte et saupoudrer de sucre selon les goûts.
- Cuire à mi-hauteur au four à 170 °C pendant environ une heure.
- Laisser refroidir et démouler.



POMMES AU FOUR AUX NOISETTES

Le grand-père d'Alice Jacot (rédactrice de Bon Appétit!) se souvient de cette recette tessinoise traditionnelle. Nous l'avons trouvée sur migusto.ch.

- 4 Beurre pour le moule
- petites pommes acides (p. ex. Boskoop)
- 1 cs de jus de citron
- 50 g de noisettes moulues
- 40 g de gelée de groseilles
- 0,5 dl de demi-crème
- 10 g de beurre
- 1 dl de vin de glace

- Préchauffer le four à 200 °C, chaleur voûte/sole. Beurrer un plat à four. Couper le chapeau des pommes. Retirer le trognon au vide-pomme. Verser quelques gouttes de jus de citron sur les coupes. Disposer les pommes dans le plat.
- Mélanger les noisettes, la gelée de groseilles et la crème. Remplir les pommes du mélange. Remettre leur chapeau sur les pommes, répartir le beurre en flocons sur le dessus. Verser le vin de glace autour des pommes. Cuire env. 20 minutes à mi-hauteur du four.



CONSEILS

Les pommes accélèrent le mûrissement d'autres variétés de fruits. Attention en cas de corbeille de fruits mixte! Quand la pomme est servie en quartiers, cet en-cas sain a plus de succès.

PUNCH THYM ET POMME

Découvert sur migusto.ch

- 20 g de gingembre
- 5 dl d'eau
- Bâton de cannelle
- 1 fleur d'anis étoilé
- 1 sachet d'infusion citron/thym
- 4 dl de jus de pomme
- Petite pomme

- Éplucher le gingembre et le couper en tranches. Porter l'eau à ébullition à couvert. Retirer la casserole du feu. Ajouter les tranches de gingembre, le bâton de cannelle, l'anis étoilé et le sachet d'infusion et laisser infuser env. 5 minutes. Ajouter le jus de

pomme et mélanger. Laver la pomme, retirer le trognon au vide-pomme. Couper la pomme en 8 tranches. Réchauffer à nouveau le punch et le verser dans des tasses. Utiliser les tranches de pomme en décoration ou les ajouter au punch. Servir.

REDÉCOUVERTE DE VARIÉTÉS ANCIENNES

Saviez-vous qu'en 1900, il existait encore bien plus de 3000 variétés de fruits en Suisse? Un millier environ a définitivement disparu. Au total, 1900 variétés de fruits poussent sur 15 000 arbres de 150 vergers répartis dans toute la Suisse, situés pour la plupart dans des jardins privés. Tous les arbres sont enregistrés dans la base de données. S'il en meurt un, il est remplacé.

www.prospecierara.ch/fr/vegetaux/nos-vegetaux/fruits.html

ProFrutteti a sauvé plus de 250 variétés anciennes de fruits à Capriasca (TI).

www.capriascambiente.ch/progetti/profrutteti

FICHE SIGNALÉTIQUE: LA POMME

Consommation annuelle par personne: 16 kg
Calories: 55
Vitamine C: 5 mg (env. 5% de l'apport journalier recommandé)
Teneur en eau: 85%
Teneur en lipides: 0,3%
Teneur en fibres: 2 g
Saison: janvier à décembre
Source: Swissfruit.ch

À table!

Les possibilités de varier les plaisirs à table sont nombreuses. Ces groupes Tavolata ont sans cesse de nouvelles idées pour ne jamais s'ennuyer.



Des jeunes de 11 à 25 ans se retrouvent au «Centro Giovanile Breganzona» pour un tournoi de baby-foot. Ils cuisinent ensuite ensemble leurs menus préférés.
Contact: centrobrega@gmail.com
Tél. 076 303 03 50

TABLES DE MIDI EN SUISSE ROMANDE

Le canton de Fribourg propose un grand choix de «tables de bistrots». Régulièrement, on peut s'asseoir à une table commune, manger sainement pour 20 francs maximum et faire de nouvelles rencontres. Dans les cantons du Jura et de Neuchâtel, ainsi que dans le canton de Fribourg, des dizaines de particuliers proposent des «tables d'hôtes» ouvertes à leur domicile. Les hôtes et hôtesse sont soutenu-es par Tavolata et Pro Senectute Arc jurassien.

Contact: marine.jordan@tavolata.ch

TCCR – TAVOLATA CAFFÈ CULTURALE À REGENSDORF

La Tavolata culturelle de Peter Bähler se choisit à chaque fois un livre, un film, une pièce de théâtre ou une exposition. Puis ses membres se retrouvent pour en discuter autour d'un café et de gâteaux. Les personnes qui le souhaitent font des recherches plus approfondies et expliquent le contexte aux autres. Ainsi, les discussions à table sont toujours passionnantes. La Tavolata se réunit le deuxième mercredi de chaque mois impair à Regensdorf, de 14 h 30 à 16 h 30 environ, pour discuter autour d'un café et d'un gâteau maison.

Contact: rbp@bluewin.ch
Tél. 079 446 72 86



TAVOLATA CULTURELLE À SIRNACH

La Tavolata se réunit chaque mois pour une excursion d'une journée. Le planning semestriel est établi en juin et en décembre. Les 14 femmes proposent leurs idées et se chargent de l'organisation. Les membres de la Tavolata ont déjà partagé pas mal d'expériences: découverte de plantes qui offrent un habitat aux insectes chez un jardinier nature ou de la production d'huile à partir de graines de lin pressées à froid dans l'entreprise St.Galler Öl à Flawil. Les prochaines excursions mèneront chez le fabricant de boissons appenzellois Goba, aux bains thermaux de Baden et à l'exposition «Der Tod» au Seedamm-Center de Pfäffikon. La sortie est suivie d'un repas lors duquel le groupe discute de ce qu'il vient de découvrir. «Ça fait du bien de se retrouver chaque mois. Ça crée une cohésion», explique Jeanette Högger, qui a cofondé la Tavolata en 2010. «Nous nous demandons régulièrement si notre forme de Tavolata nous convient encore. La réponse est toujours: (Oui, à 100%!)

Contact: hoegger@bluewin.ch
Tél. 071 966 34 45



TAVOLATA AVEC DES PERSONNES MALVOYANTES OU MAL-ENTENDANTES

Le réseau Tavolata se veut une communauté inclusive. Nous avons réuni des conseils pour les groupes dont certains membres sont malvoyants ou malentendants:

- Les personnes atteintes d'une déficience visuelle ou auditive s'assoient idéalement dos à la fenêtre. Le visage des autres personnes à la table est ainsi mieux éclairé.
- Un mot-clé peut aider les personnes malentendantes lorsqu'elles ont perdu le fil de la conversation. Réintégrez activement la personne malentendante dans la discussion si vous remarquez que son attention faiblit: «Nous venons de discuter de... Qu'en penses-tu?»
- Lorsque vous parlez, tournez votre visage vers la personne malentendante. Ne parlez pas plus fort, mais lentement et distinctement.
- Informez les personnes malvoyantes de choses ou d'événements qu'elles ne peuvent pas percevoir clairement, par exemple: «Monika s'est absentée brièvement, elle ne peut pas t'entendre pour l'instant.»
- Un éclairage très clair sur la table et un couvert aux couleurs contrastées aident les personnes malvoyantes à utiliser au mieux les capacités visuelles qui leur restent durant le repas.
- Convenez avec les personnes malvoyantes ou malentendantes du type d'aide qui leur est utile. Encouragez-les à faire part de leurs souhaits.

Source: Fatima Heussler, Kompetenzzentrum für Sehbehinderung im Alter

Respirer, s'étirer, deviner et se désaltérer

Il n'y a pas que les promenades digestives! Laissez-vous inspirer par ces idées sportives et veillez aussi à faire travailler vos zygomatiques!

ENTRAÎNEMENT POUR L'ESPRIT

Jdi Bitter et sa Tavolata AAA+ se maintiennent en forme avec des jeux d'esprit simples. Il y a chaque fois des devoirs à la maison:

- Le groupe s'échange des livres de cuisine et chacun-e donne son point de vue.
- Tout le monde reçoit le même texte. Le groupe en extrait un mot composé et trouve un mot qui commence par chacune des lettres. Vinaigre donne par exemple vin, impasse, nounours, aigle, gâteau, raifort, expérience. Chaque personne écrit une courte histoire avec ces mots et la lit aux autres lors de la rencontre suivante.
- Une personne note une phrase sur une feuille sur un thème comme «Mon premier jardin». La feuille circule ensuite et chacun-e ajoute une phrase. On obtient une histoire comme celle-ci:

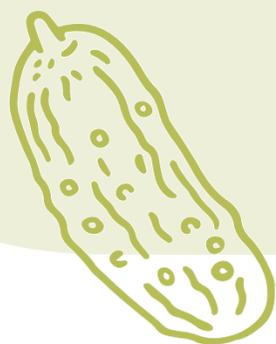


«MON PREMIER JARDIN»

Je me rends compte rétrospectivement que le jardin comptait beaucoup pour ma mère. Un soir, il y a eu un violent orage, des éclairs, de la grêle, une tempête. Nous, les enfants, nous serrions les uns contre les autres sur le banc d'angle de la cuisine. Notre chère mère n'a rien trouvé de mieux à faire que de mettre son chapeau de pluie rouge à larges bords et sa pèlerine pour aller couvrir des légumes quelconques. Nous avons soufflé un grand coup quand elle est rentrée saine et sauve.

Évidemment, j'ai voulu tout faire différemment quand nous avons eu un jardin ouvrier alors que nous étions jeunes mariés. Je voulais faire des conserves des nombreux petits cornichons. Mais elles n'avaient pas le même goût que chez ma belle-mère!

Oui, maintenant j'apprécie d'avoir du terrain et des légumes frais. Mon mari passe beaucoup de temps à entretenir le jardin. Cette saison, j'ai à nouveau semé du souci qui se porte bien. Une copine de Tavolata m'a dit: «Attention, il prolifère tu n'en viendra plus à bout!» Ça ne m'inquiète pas parce que je voulais en cultiver depuis des années. Ces petites fleurs orange me rappellent les vacances au bord de la Moselle!



EXERCICES DE RESPIRATION POUR LE CORPS ET L'ESPRIT

Des exercices de yoga simples, comme la respiration de feu («kapalabhati») contribuent à stimuler la digestion.

YOGA:



PROSENECTUTE:



ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

Inspirer et expirer profondément, relâcher les articulations et s'étirer dans toutes les directions: des exercices simples font du bien, surtout après le repas. Pro Senectute Arc Jurassien a mis au point un programme d'exercices simple: «Ça bouge à la maison». Il est disponible sur différentes chaînes de télé ou sur Internet.

BOIRE EN ABONDANCE

N'oubliez pas de boire beaucoup! Le mieux est de vous préparer une cruche d'eau ou d'infusion non sucrée aux fruits ou aux plantes le matin et de la boire répartie sur la journée. Vous trouverez plus de conseils de santé dans l'aide-mémoire consultable avec le code QR ci-contre.

VOIR LE PDF:



Mignon et pratique: le Spongy

Il crisse, gratte et brille joliment: le Spongy est une éponge idéale pour la vaisselle, tricotée dans une laine spéciale. Jdi Bitter de la Tavolata AAA+ l'a conçue avec sa copine de Tavolata Ruth Illi. Fabriquez un Spongy poisson en moins de deux heures!

Photos: Jdi Bitter

INSTRUCTIONS PAS À PAS POUR LE POISSON

Téléchargez les instructions de tricot détaillées sur www.tavolata.ch/fr/spongy.

Temps nécessaire: **90 à 120 minutes**
Matériel: **fil polyester Bubble (disponible dans le commerce spécialisé)** et **3 aiguilles à tricoter taille 3,5**

1 Prenez deux aiguilles et montez 12 mailles sur chacune.



2 Tricotez alternativement les rangs de droite et de gauche suivant les instructions.



3 Augmentez et diminuez les mailles selon les instructions pour donner sa jolie forme au poisson.

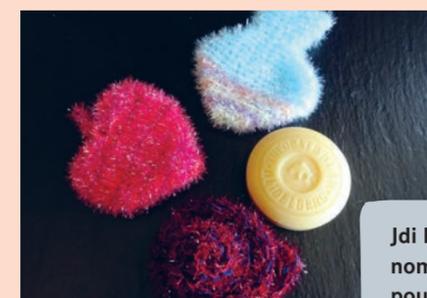


2



4 Utilisez une couleur différente pour la tête si vous le souhaitez. Le poisson est prêt!

4



5 Jdi Bitter a testé de nombreuses formes pour son éponge abrasive Spongy.

5

Jdi Bitter adore tricoter. Elle a conçu le Spongy avec sa copine de Tavolata Ruth Illi.



Buen camino!*

Tout a commencé en 1984 par une randonnée à Saint-Jacques-de-Compostelle. Un an plus tard, il y a eu une suite en Bourgogne avec un ami d'université et un collègue. Le trio s'est dès lors retrouvé chaque année. C'est ainsi que sont nées des amitiés de toute une vie. Robert Sempach raconte l'histoire de sa Tavolata des hommes «arricchita».

Interview: Anina Torrado Lara
Photos: privées

Quand la Tavolata des hommes est-elle née?

Après mes études à l'université, j'étais employé comme assistant et j'ai voulu faire une pause. Vivre une aventure! J'ai pris trois mois de congé pour me rendre à Saint-Jacques-de-Compostelle à pied. Un copain au chômage à ce moment-là s'est joint à moi. Deux autres nous ont rejoints à Pampelune. Nous avons parcouru toute l'Espagne. À l'époque, le chemin de Compostelle n'était pas très couru. Il n'y avait que peu de descriptions et pas d'Internet. Nous autres «pèlerins» étions accueillis chaleureusement dans tous les villages ou presque et invités à manger.

Cette expérience vous a-t-elle soudés?

Tout à fait! Nous avons décidé de randonner ensemble un moment chaque année. L'année suivante, nous avons marché de Dijon à Cluny à trois. Au fil des ans, trois autres camarades se sont joints à nous. Depuis, notre groupe est au complet et nous nous retrouvons à la fin de chaque été pour des randonnées transfrontalières.

Où êtes-vous allés en dernier?

À Binn en Valais. Nous sommes montés à la cabane du Binntal (2250 m d'altitude), nous avons passé la nuit au refuge du CAS et traversé les Alpes sur le sentier des chèvres. De l'Alpe Dèvero, nous sommes descendus à Domodossola. L'important pour nous, c'est que le rythme et le degré de difficulté soient adaptés à chacun.



Quand est-ce que le repas commun s'est rajouté?

Lorsque j'ai développé Tavolata en tant que responsable de projet affaires sociales du Pour-cent culturel Migros en 2010, il m'a semblé évident de tester moi-même le concept. J'ai donc posé la question à mon groupe de randonnée. Depuis, nous nous retrouvons régulièrement entre les randonnées pour manger ensemble.

Comment fonctionne une telle Tavolata des hommes?

Chacun de nous reçoit les autres à tour de rôle. L'hôte cuisine, les autres se régaler.

Que cuisinez-vous?

Notre devise est: «Aussi simple que possible». Parfois, nous dégustons des menus très raffinés. Mais nous ne voulons

pas que ça se transforme en concours de cuisine, on peut aussi servir des patates en robe des champs ou des spaghettis. Personnellement, j'aime bien cuisiner, mais pas en suivant des recettes. J'ai appris sur le tard, vers 40 ans, quand les enfants étaient petits.

Qu'as-tu servi la dernière fois?

Un tajine de légumes, un plat mijoté nord-africain. Je trouve pratique de tout préparer tranquillement l'après-midi. Le plat est déjà au four quand les invités arrivent. Ça m'évite d'être coincé en cuisine. L'investissement dans le plat à tajine en argile cuite en valait la peine!

De quoi parlez-vous?

De tout ce qui nous préoccupe: de politique, de questions environnementales,

de nos situations personnelles, de nos vacances ou de sport. Nous tenons à inclure les autres dans notre vie. Mes amis m'ont aussi demandé comment je me sens en tant que jeune retraité.

Et?

Je suis heureux, je profite de ma nouvelle liberté et d'un rythme de travail plus serein! Une fois par semaine, je travaille à la ferme de ma mère, je récolte et je cuisine pour elle. Elle a 90 ans passés. J'assume aussi quelques mandats qui me font plaisir. Et j'apprécie d'entreprendre des activités avec ma femme, nos fils et mes ami-es.

La retraite a-t-elle marqué un tournant pour votre Tavolata?

Le départ à la retraite a sans doute été l'élément le plus marquant au cours de nos 30 ans d'amitié. Certains ont traversé une crise et dû se reconstruire. La Tavolata est une importante ligne de vie, parce que parlons ouvertement de ce que nous ressentons. Nous discutons aussi de notre propre finitude et du fait que dans 20 ans, nous ne franchirons probablement plus de cols. Notre «running gag», c'est qu'on se contentera alors de city-trips.

Vous avez volontairement décidé de ne pas inviter vos compagnes à participer à la Tavolata?

On en a parlé. Mais on trouve qu'il faut aussi faire des choses séparément. En tant qu'hommes, ça nous fait de bien de nous charger des courses, de la cuisine et de la vaisselle.

«L'intolérance et l'étroitesse d'esprit sont meurtrières pour l'amitié.»

Robert Sempach

Comment cultive-t-on des amitiés pendant des décennies?

Une amitié se nourrit de conversations ouvertes et personnelles et d'activités communes organisées avec une certaine régularité. Il faut que quelqu'un propose activement des dates et des lieux. Et il faut que l'alchimie fonctionne, qu'on s'apprécie et qu'on se laisse des libertés. Si nous avons encore des discussions animées après toutes ces années, c'est sans doute

aussi parce que notre groupe est très hétéroclite: l'informaticien rencontre le technologue en denrées alimentaires, l'enseignant en école professionnelle le commissaire fiscal, le cinéaste le psychologue nutritionniste.

Quelles sont les erreurs à éviter?

La situation devient compliquée quand on arrête d'écouter vraiment l'autre parce qu'on pense avoir raison. Si on ne comprend pas pourquoi quelqu'un a une autre vision des choses, il vaut mieux l'interroger avec curiosité plutôt que d'insister sur son propre point de vue. Nous avons tendance à oublier à quel point les gens sont différents. Je pense que l'intolérance et l'étroitesse d'esprit sont meurtrières pour l'amitié.

* «Buen camino!», entend-on souvent sur le chemin de Compostelle. Cette salutation de pèlerin signifie «Bonne route!».



VERS LA RECETTE:



TAJINE AUX LÉGUMES

Tajine de légumes au four. Si vous n'avez pas de plat à tajine, utilisez un plat à four.

PORTRAIT DE ROBERT SEMPACH

Robert Sempach a développé Tavolata en 2010 dans le cadre de sa fonction de responsable de projet affaires sociales à la Fédération des coopératives Migros (2003 à 2021). Après ses études de psychologie et de pédagogie à l'Université de Zurich, il a d'abord travaillé comme psychologue nutritionniste. Robert est à la retraite depuis 2021. Il vit à Zurich avec sa femme Sabine et a trois fils adultes.



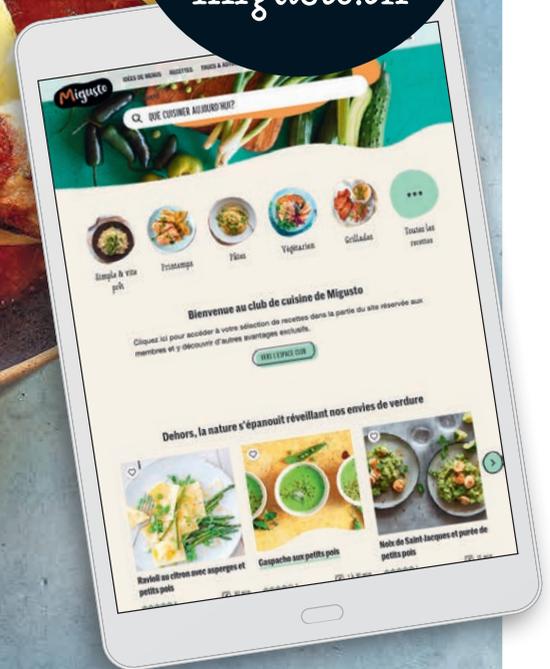
Robert Sempach (au centre) randonne avec ses amis de la Tavolata depuis 30 ans



Migusto

LA CUISINE CRÉATIVE
À LA PORTÉE DE TOUS.

RETROUVEZ
D'AUTRES
RECETTES SUR
migusto.ch



MIGROS

Simplement bien vivre

Avec plus de 7000 recettes, migusto.ch est une formidable source d'inspiration pour tous les jours et toutes les occasions avec des astuces, des tutos vidéo et de passionnants reportages. En outre, chaque semaine, une newsletter vous suggère de délicieuses recettes de saison! **À bientôt sur migusto.ch**