

[← Zurück](#)

Légumes

Légumes

[Espèces de légumes](#)

[La culture maraîchère en chiffres](#)

[Podcast "Enraciné"](#)

[Sentier maraîcher](#)

[Questions fréquentes](#)

2 à 3 cs **de jus de pomme**

1 cc **de moutarde**

3 cs **de vinaigre de pomme**

5 cs **d'huile de colza**

sel, poivre

NOIX

50 g **de noix, hachées**

1 cc **de romarin, haché**

Un peu **de beurre**

sel

Voici comment faire

1 de 4

Rezeptvideo

2 de 4

SALADE

Répartir la salade dans des bols ou sur des assiettes. Faire griller le lard et les pommes dans le beurre à rôtir chaud, assaisonner et mettre sur la salade.

3 de 4

SAUCE

Bien mélanger tous les ingrédients.

4 de 4

NOIX

Faire griller les noix avec le romarin dans le beurre, saler. Verser la sauce sur la salade et parsemer de noix.

CONSEIL

Variante végétarienne sans bacon.

Les légumes suisses de saison sont toujours meilleurs.

Ces légumes sont de saison à présent.



[Vers le calendrier des saisons](#)

Ces recettes pourraient aussi vous plaire.



[Vous trouverez d'autres recettes ici.](#)

Deviens maraîchère/maraîcher !

Les maraîchères et les maraîchers cultivent les légumes les plus divers en plein champ et sous serre. Cela demande beaucoup de travail et une bonne planification jusqu'à ce que les carottes, les tomates, les salades etc. se retrouvent dans nos assiettes.

Apprends-en plus sur la formation variée de maraîchère/maraîcher !

[La formation de maraîcher/ère](#)

En tant qu'organisation professionnelle des maraîchères et maraîchers suisses, l'UMS défend leurs intérêts.

Changer de langue:

Allemand

Français

Italien

Suivez-nous:

Calendrier des saisons

Recettes

Magasins d'exploitation

La culture maraîchère en chiffres

Podcast "Enraciné"

Sentier maraîcher

Questions fréquentes

Espèces de légumes

Légumes frais

Légumes de garde

Légumes de transformation

Asperges suisses

Endives suisses

Choucroute et compote aux raves suisses

La formation de maraîcher/ère

Formation professionnelle

Liste des places d'apprentissage

Formation continue

Informations pour les formatrices et formateurs

Contact

Médias

Impressum

Protection des données

Union maraîchère suisse

© 2026 UMS · Union maraîchère suisse

