

Betty Bossi

Spätzli

TOUR DE SUISSE



SOMMAIRE

Valais / Vaud / Genève

- 4 Spätzlis au safran et fromage à raclette
- 4 Spätzlis au poireau et saucisson vaudois
- 4 Spätzlis au citron et omble chevalier

Berne / Fribourg

- 6 Spätzlis verts, lardons et fondue d'oignons
- 6 Spätzlis à l'Emmentaler et côtes de bettes
- 6 Gratin de spätzlis fribourgeois

Argovie / Zurich

- 8 Salade carottes-spätzlis
- 8 Escalopes à la crème et spätzlis

Glaris / Schwyz / Uri

- 10 Spätzlis au Schabziger
- 10 Potée de l'abbaye d'Einsiedeln et escalopes à la moutarde
- 10 Potée de chou à l'agneau et spätzlis

Thurgovie / Appenzell

- 12 Spätzlis, compote de pommes et chapelure grillée
- 12 Spätzlis appenzellois
- 12 Spätzlis aux poires

Tessin

- 14 Spätzlis au basilic et graines de maïs
- 14 Spätzlis aux cèpes et luganighe
- 14 Spätzlis au gratin et marrons

Grisons

- 16 Emincé de chevreuil et spätzlis aux coings

Des spätzlis à la vitesse grand V.

Tout le monde en raffole: les spätzlis maison sont imbattables au goût. Grâce au nouveau Spätzleur, la préparation jusque-là fastidieuse de cette spécialité devient un jeu d'enfant. Versez tous les ingrédients requis directement dans le Spätzleur, mélangez et passez la pâte – c'est prêt! En seulement quelques minutes, vous confectionnez vos propres spätzlis bien formés. Travailler est un plaisir avec ce nouvel appareil. Vous n'aurez besoin d'aucun autre ustensile et votre cuisine restera propre.

Avez-vous envie d'un émincé de chevreuil avec des spätzlis aux coings ou êtes-vous tenté-e par des spätzlis au safran et fromage à raclette? Aujourd'hui, c'est plutôt des spätzlis au gratin avec des marrons?

Accompagnez-nous dans un voyage culinaire à travers plusieurs régions de notre pays. Ce «Tour de Suisse» vous fera découvrir des recettes régionales typiques qui raviront votre famille. Dans notre recueil, vous trouverez d'une part des recettes dans lesquelles les spätzlis jouent le principal rôle secondaire et, d'autre part, des plats principaux ainsi que des gratins aux spätzlis.

Savourez les diverses variétés suisses de spätzlis et faites-en des spécialités personnelles que vous préparerez rapidement et aisément grâce à notre nouveau Spätzleur.

Cordialement,

Betty Bossi



Le Spätzleur (art. n° 24824) est composé de trois éléments en matière synthétique. Avant la première utilisation, lavez-le à l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle. Toutes les pièces passent au lave-vaisselle.

Recette de base pour préparation avec le Spätzleur.

1. Mettre les ingrédients:

Vérifier que le fond en matière synthétique rouge soit bien encastré et tienne au bol.

Mettre **3 œufs** et **1½ dl de lait coupé d'eau** (moitié lait, moitié eau) dans le Spätzleur ouvert (jusqu'à hauteur de la maque inférieure). Ajouter **200 g de farine**, **100 g de farine à knöpfli** et **1 c. c. de sel** (jusqu'à hauteur de la maque supérieure).

2. Mélanger:

Poser le couvercle muni du mélangeur et tourner dans le sens des aiguilles d'une montre. Relever la poignée et actionner verticalement le mélangeur pendant env. 1 min jusqu'à obtenir une pâte sans grumeaux.

Ne pas laisser reposer la pâte, mais la passer sans tarder.

3. Préparer les spätzlis:

Rabattre la poignée, appuyer sur le mélangeur. Tenir fermement le bol d'une main et ôter le fond rouge du bol. En tournant lentement la manivelle (dans le sens des aiguilles d'une montre), faire tomber les spätzlis dans l'eau salée bouillante. Faire pocher les spätzlis jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface, retirer avec une écumoire, égoutter.

Conseil:

- Pour préparer des spätzlis verts colorés de manière homogène, réduire les œufs, les fines herbes et le liquide en purée à l'aide d'un mixeur plongeant.
- Si la pâte a attendu trop longtemps ou qu'elle est trop épaisse, ouvrir le couvercle et ajouter un peu de liquide. Remettre le couvercle et mélanger encore une fois à fond.
- Spätzlis sans lactose: remplacer le lait ordinaire par du lait sans lactose.

Important:

Grâce aux deux marques, nul besoin de recourir à une balance ou un verre mesureur.

Il suffit de mettre les ingrédients dans le bol de manière qu'ils atteignent les marques respectives (3 œufs et env. 1½ dl de liquide pour atteindre la marque inférieure, env. deux tiers de farine et un tiers de farine pour knöpfli pour atteindre la marque supérieure).

Quantité des recettes:

La quantité des recettes est prévue pour 4 personnes.





Spätzlis au safran et fromage à raclette

Préparer 1 portion de spätzlis (p. 3), en ajoutant à la farine 1 dosette de safran.

250 g de fromage à raclette, en tranches
100 g de concombres au vinaigre, coupés en deux

50 g d'oignons grelots

½ c. c. de paprika

un peu de poivre

1. Disposer les spätzlis dans un plat à gratin graissé d'env. 2 litres. Répartir par dessus le fromage, les concombres et les grelots.

2. Gratiner: env. 5 min dans la moitié supérieure du four préchauffé à 240°C. Parsemer de paprika et de poivre.

Portion: 562 kcal, pro 31 g, glu 56 g, lip 23 g



Spätzlis au poireau et saucisson vaudois

Préparer 1 portion de spätzlis (p. 3).

1 c. s. de beurre

300 g de poireau, en rondelles d'env. 1 cm d'épaisseur

1 saucisson vaudois (d'env. 350 g), en tranches

½ c. c. de carvi

3 dl de crème entière

2 dl de vin blanc

sel, poivre, selon goût

1. Chauffer le beurre dans une grande casserole. Faire revenir le poireau env. 2 minutes. Ajouter le saucisson et le carvi, faire revenir.

2. Verser la crème et le vin, porter à ébullition, baisser le feu, laisser cuire doucement env. 10 minutes. Ajouter les spätzlis, mélanger et bien chauffer.

Portion: 951 kcal, pro 30 g, glu 61 g, lip 63 g



Spätzlis au citron et omble chevalier

Préparer 1 portion de spätzlis (p. 3), en ajoutant au lait coupé d'eau 1 citron bio (un peu de zeste râpé et 3 c. s. de jus). Réserver au chaud.

4 filets d'omble chevalier
 (d'env. 150 g chacun)

1 c. c. de sel

2 c. s. de farine

huile pour la cuisson

2 c. s. de beurre

1 citron bio, en petits dés

3 c. s. de persil plat, ciselé

sel, poivre, selon goût

1. Saler les filets de poisson et passer dans la farine assaisonnée. Bien chauffer l'huile dans une poêle anti-adhésive. Saisir les filets de poisson env. 2 min sur chaque face, retirer, réserver au chaud.

2. Chauffer le beurre dans la même casserole. Faire revenir brièvement les dés de citron et le persil, saler, poivrer, répartir sur les spätzlis et servir avec le poisson.

Portion: 116 kcal, pro 5 g, glu 10 g, lip 7 g



À l'avant: Spätzlis au safran et fromage à raclette
 Au fond: Spätzlis au poireau et saucisson vaudois





Spätzlis verts, lardons et fondue d'oignons

Préparer 2 portions de spätzlis (p. 3), en ajoutant aux oeufs et au lait coupé d'eau 1 bouquet de persil ciselé ou réduit en purée dans le Spätzleur. Réserver au chaud.

150 g de lardons

3 oignons, en lanières

2 gousses d'ail, pressées

Dorer lentement les lardons dans une poêle jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Ajouter les oignons et l'ail. Dorer et répartir sur les spätzlis.

Portion: 809 kcal, pro 37 g, glu 113 g, lip 22 g



Spätzlis à l'Emmentaler et côtes de bettes

Préparer 1 portion de spätzlis (p. 3). Réserver au chaud.

1 c. s. de beurre

1 oignon, en lanières

400 g de côtes de bettes, en morceaux
d'env. 1 cm de large

50 g de noisettes, grillées, grossièrement hachées

1/2 c. c. de sel, un peu de poivre

150 g d'Emmentaler, grossièrement râpé

1. Chauffer le beurre dans une casserole. Faire revenir l'oignon, ajouter les côtes de bettes et les noisettes; faire revenir pendant env. 5 min, saler, poivrer.

2. Mélanger les spätzlis et l'Emmentaler, répartir les légumes par dessus.

Portion: 619 kcal, pro 29 g, glu 60 g, lip 28 g



Gratin de spätzlis fribourgeois

Préparer 1 portion spätzlis (p. 3).

2 dl de crème double

1/2 c. c. de paprika

1/2 c. c. de sel, un peu de poivre

500 g de choucroute cuite, égouttée

8 tranches de jambon

150 g de Gruyère, grossièrement râpé

1. Disposer les spätzlis dans un plat à gratin graissé d'env. 2 litres. Assaisonner la crème, verser sur les spätzlis.

2. Egoutter la choucroute, bien presser, répartir sur les tranches de jambon, rouler et disposer sur les spätzlis. Parsemer du gruyère.

3. **Gratiner:** env. 15 min au milieu du four préchauffé à 220°C.

Portion: 796 kcal, pro 42 g, glu 58 g, lip 43 g



À l'avant: Spätzlis verts, lardons et fondue d'oignons

Au fond: Gratin de spätzlis fribourgeois





Salade carottes-spätzlis

Préparer 1 portion de spätzlis (p. 3), en utilisant du jus de carottes à la place du lait coupé d'eau. Réserver au chaud.

300 g de carottes en botte, en rondelles,
quelques fanes
eau salée, bouillante

2 blancs de poulet

4 c. s. de jus de citron

6 c. s. d'huile de colza

1 c. s. de miel liquide

1 c. c. de curry

$\frac{3}{4}$ de c. c. de sel, un peu de poivre

30 g de roquette

1. Cuire doucement les carottes env. 5 min dans l'eau salée, retirer, réserver.

2. Plonger le poulet dans la même eau, faire pocher env. 10 min sur feu doux. Retirer, couper en lanières.

3. Mélanger le jus de citron et tous les ingrédients jusqu'au poivre compris, ajouter spätzlis, carottes, poulet et roquette. Mélanger.

Portion: 617 kcal, pro 32 g, glu 68 g, lip 24 g



Escalopes à la crème et spätzlis

Préparer 1 portion de spätzlis (p. 3). Réserver au chaud.

2 c. s. de farine

$\frac{1}{4}$ de c. c. de paprika

$\frac{3}{4}$ de c. c. de sel, un peu de poivre

8 escalopes de porc (p. ex. filet,
d'env. 80 g)

huile pour la cuisson

1 oignon, haché finement

250 g de champignons de Paris, coupés
en quatre

1 c. s. de jus de citron

2½ dl de bouillon de légumes

2 dl de demi-crème à sauce

sel, poivre, selon goût

1. Mélanger la farine, le paprika, le sel et le poivre. Passer les escalopes par portions dans la farine assaisonnée. Bien chauffer l'huile dans une poêle. Saisir les escalopes par portions, env. 1 min sur chaque face, retirer, réserver au chaud.

2. Faire sauter l'oignon et les champignons de Paris env. 2 min dans la même poêle. Ajouter le jus de citron, le bouillon de légumes et la crème. Laisser cuire env. 6 min. Remettre la viande dans la poêle, chauffer un court instant. Servir avec les spätzlis.

Portion: 701 kcal, pro 54 g, glu 62 g, lip 26 g



Salade carottes-spätzlis





Spätzlis au Schabziger

Préparer 1 portion de spätzlis (p. 3).

2½ dl de demi-crème

100 g Schabziger, râpé, dont 2 c. s. réservées
un peu de poivre

Chauffer la crème et le Schabziger dans une même poêle, poivrer. Ajouter les spätzlis, mélanger et bien chauffer. Parsemer du reste de Schabziger.

Complément idéal: une salade.

Portion: 530 kcal, pro 24 g, glu 56 g, lip 23 g



Potée de l'abbaye d'Einsiedeln et escalopes à la moutarde

Préparer 1 portion de spätzlis (p. 3), en mélangeant au lait coupé d'eau 5 c. s. de moutarde à gros grains. Réserver au chaud.

Beurre à rôtir pour la cuisson

400 g de viande hachée (bœuf, porc)

500 g de poireaux, en fines lanières

5 dl de bouillon de légumes

150 g de fromage frais aux herbes

(p. ex. Boursin), en morceaux

1. Bien chauffer le beurre à rôtir dans une cocotte. Faire revenir la viande par portions, retirer. Baisser le feu, essuyer la cocotte, ajouter un peu de beurre à rôtir.

2. Faire revenir le poireau, verser le bouillon, porter à ébullition, baisser le feu, remettre la viande, laisser cuire doucement env. 15 min à couvert. Ajouter le fromage frais, bien mélanger, le temps de bien chauffer. Servir avec les spätzlis.

Portion: 767 kcal, pro 40 g, glu 62 g, lip 40 g



Potée de chou à l'agneau et spätzlis

Préparer 1 portion de spätzlis (p. 3), en ajoutant à la farine 1 c. s. de paprika.

Huile pour rôtir

600 g de ragoût d'agneau (p. ex. épaule),
en dés d'env. 2 cm

2 oignons, en lanières

2 gousses d'ail, pressées

800 g de chou blanc, coupé en quatre,
tronc et côtes épaisses retirés,
en morceaux d'env. 3 cm de large

2½ dl de bouillon de viande

¼ de c. c. de noix de muscade

1½ c. c. de sel, un peu de poivre

1. Bien chauffer l'huile dans une cocotte. Faire revenir la viande par portions env. 2 min, retirer. Baisser le feu, essuyer la poêle, ajouter un peu d'huile.

2. Faire revenir l'oignon et l'ail, ajouter le chou et faire revenir env. 5 min de plus. Verser le bouillon, porter à ébullition, assaisonner, baisser le feu. Remettre la viande, laisser mijoter à couvert env. 1½ heure sur feu doux. Servir avec les spätzlis.

3. Faire chauffer les spätzlis avec un peu de beurre dans une poêle, servir avec le ragoût.

Portion: 641 kcal, pro 47 g, glu 64 g, lip 22 g

→

À l'avant: Potée de chou à l'agneau et spätzlis
Au fond: Potée de l'abbaye d'Einsiedeln et escalopes à la moutarde





Spätzlis, compote de pommes et chapelure grillée

Préparer 2 portions de spätzlis (p. 3). Réserver au chaud.

500 g de pommes (p. ex. Boskoop), pelées, en morceaux

1 c. s. d'eau

1 c. s. de jus de citron

1 c. s. de sucre

¼ de c. c. de cannelle

100 g de beurre

80 g de chapelure

1. Cuire à couvert les pommes et tous les ingrédients jusqu'à la cannelle comprise (env. 10 min sur feu doux), réduire en purée.

2. Chauffer le beurre dans une poêle. Ajouter la chapelure, dorer sur feu moyen, répartir sur les spätzlis. Servir avec la compote de pommes.

Portion: 979 kcal, pro 32 g, glu 139 g, lip 32 g



Spätzlis appenzellois

Préparer 1 portion de spätzlis (p. 3). Réserver au chaud.

2 c. s. de beurre à rôtir

4 cervelas, en rondelles

2 tomates, en petits quartiers

150 g d'Appenzeller, en petits dés

2 c. s. de ciboulette, ciselée

Bien chauffer le beurre à rôtir dans une poêle. Saisir les cervelas pendant env. 3 min, ajouter les tomates, faire revenir, répartir le tout sur les spätzlis. Mélanger l'Appenzeller et la ciboulette, répartir en dernière couche.

Portion: 798 kcal, pro 37 g, glu 56 g, lip 47 g



Spätzlis aux poires

Préparer 1 portion de spätzlis (p. 3).

200 g de demi-crème à sauce

1 dl de jus de poire

2 c. c. de maïzena

2 poires (p. ex. louise bonne)

50 g de noix

1 poire (p. ex. louise bonne), en deux, en tranches

50 g de beurre, liquide

1. Mélanger dans un bol la crème avec le jus de poire et la maïzena, ajouter les poires passées à la mandoline, mélanger, disposer dans un plat à gratin graissé d'env. 2 litres. Répartir les spätzlis par dessus.

2. Répartir les noix et les poires par dessus. Verser le beurre liquide.


3. **Cuisson:** env. 20 min au milieu du four préchauffé à 220°C.

Portion: 701 kcal, pro 18 g, glu 72 g, lip 38 g



Spätzlis, compote de pommes et chapelure grillée





Spätzlis au basilic et graines de maïs

Préparer 1 portion de spätzlis (p. 3), en utilisant seulement 1 dl de lait coupé d'eau et 100 g de séré à la crème avec 3 c. s. de basilic ciselé. Réserver au chaud.

2 épis de maïs, égrenés avec un couteau
eau salée, bouillante

80 g de fromage Gottardo, râpé

200 g de crème fraîche

$\frac{3}{4}$ de c. c. de sel, un peu de poivre

1. Cuire doucement les graines de maïs env. 5 min dans l'eau salée, retirer, réserver au chaud. Incorporer le fromage aux spätzlis réservés au chaud.

2. Saler et poivrer la crème fraîche, mélanger aux graines de maïs, présenter à part.

Portion: 620 kcal, pro 20 g, glu 66 g, lip 30 g



Spätzlis aux cèpes et luganighe

Préparer 1 portion de spätzlis (p. 3), en ajoutant à la farine 20 g de cèpes séchés hachés très finement ou moulus.

Beurre à rôtir pour la cuisson

2 Ticinella Luganighe (2 × 280 g),
en rondelles épaisses de 2 cm

2 échalotes, en lanières

1 dl de bouillon de légumes

2 dl de crème

sel, poivre, selon goût

Bien chauffer le beurre à rôtir dans une poêle. Faire revenir brièvement les échalotes et les luganighe. Ajouter le bouillon et la crème, porter à ébullition, baisser le feu, laisser cuire doucement env. 5 min. Ajouter les spätzlis, mélanger et bien chauffer.

Portion: 890 kcal, pro 44 g, glu 59 g, lip 53 g



Spätzlis au gratin et marrons

Préparer 1 portion de spätzlis (p. 3), en utilisant de la farine de marron à la place de la farine pour knöpfli.

100 g de lardons

1 oignon, haché finement

400 g de Trevisano, en lanières

200 g de marrons surgelés, partiellement
dégelés, coupés en deux

$\frac{1}{2}$ dl de bouillon de légumes

**100 g de fromage de chèvre à pâte
mi-dure**, râpé

1. Disposer les spätzlis dans un plat à gratin graissé d'env. 2 litres.

2. Rissoler les lardons dans une poêle sans matière grasse, retirer, réserver, baisser le feu. Faire revenir l'oignon, ajouter le Trevisano, les marrons et le bouillon, cuire doucement env. 3 min, répartir sur les spätzlis.

3. Mélanger le chèvre et les lardons réservés, répartir sur le gratin.

4. **Gratiner:** env. 20 min au milieu du four préchauffé à 200°C.

Portion: 624 kcal, pro 26 g, glu 80 g, lip 22 g

→

À l'avant: Spätzlis au gratin et marrons

Au fond: Spätzlis au basilic et graines de maïs





Emincé de chevreuil et spätzlis aux coings

Préparer 1 portion de spätzlis (p. 3), en utilisant seulement 1 dl de lait coupé d'eau et 100 g de gelée de coings délayée. Réserver au chaud.

Beurre à rôtir pour la cuisson

500 g d'émincé de chevreuil

$\frac{3}{4}$ de c. c. de sel, un peu de poivre

1 échalote, hachée finement

200 g de girolles fraîches, évent. coupées en deux

1 c. s. de baies de genièvre

1 dl de vin blanc

1 $\frac{1}{2}$ dl de bouillon de viande

2 c. s. de confiture d'airelles

200 g de crème fraîche

sel, poivre, selon goût

1. Bien chauffer le beurre à rôtir dans une poêle. Faire revenir la viande par portions env. 2 minutes, retirer, réserver au chaud. Baisser le feu, rajouter évent. un peu de beurre à rôtir.

2. Faire revenir l'échalote, les girolles et les baies de genièvre dans la même poêle. Mouiller avec le vin blanc et le bouillon, porter à ébullition, laisser cuire env. 5 min sur feu moyen. Ajouter la confiture et la crème fraîche, mélanger, saler, poivrer. Remettre la viande, chauffer un court instant. Servir avec les spätzlis.

Complément idéal: du chou rouge

Portion: 711 kcal, pro 40 g, glu 75 g, lip 27 g

