

Raphael's Healthy Kitchen

LE RÉPERTOIRE DE SAISONNALITÉ SUISSE & IDÉES RECETTES

Pour une cuisine vivante, écoresponsable, et ancrée dans le terroir helvétique au fil des mois

Cuisiner de manière durable, c'est avant tout calquer nos assiettes sur le rythme de la nature. Inspiré des données officielles des paysannes et paysans suisses, ce répertoire complet répertorie les variétés locales du terroir helvétique, leurs périodes de disponibilité optimales, et vous propose pour chacune d'elles une orientation culinaire saine et créative signée *Raphael's Healthy Kitchen*. Acheter localement et directement à la ferme préserve l'environnement en évitant les longs transports tout en valorisant le savoir-faire artisanal de nos régions.

I. LES LÉGUMES DU TERROIR

Le pilier végétal de nos assiettes : fraîcheur, fibres et vitalité.

Produit	Disponibilité Principale (Suisse)	Orientation Culinaire & Idée Recette « Healthy »
Ail	<i>Juillet à Décembre (Stock: Jan-Juin)</i>	À rôtir en chemise au four pour enrichir vos émulsions et vinaigrettes saines.
Artichaut	<i>Juillet à Octobre</i>	Cuit à la vapeur douce, servi avec une sauce légère au kéfir et moutarde à l'ancienne.
Asperge	<i>Mai à Juin</i>	Simplement blanchies, servies tièdes en salade printanière avec des éclats d'amandes.
Aubergine	<i>Juillet à Octobre</i>	Caviar d'aubergine au four à l'huile d'olive, ail et cumin, parfait en tartinade végétale.
Betterave	<i>Août à Avril</i>	Râpée crue en salade de vitalité avec des pommes locales ou rôtie au four en dés.
Brocoli	<i>Juin à Novembre</i>	Sauté croquant minute au wok avec un filet d'huile de sésame grillé et graines de lin.
Cardon	<i>Novembre à Décembre</i>	Spécialité de terroir, préparé en gratin léger à la crème d'avoine et muscade.
Carotte	<i>Disponible toute l'année</i>	Jus de vitalité pressé à froid avec du gingembre, ou émincée en étuvée douce.
Chicorée (Pain de sucre, Endive, etc.)	<i>Août à Mars</i>	Salade d'hiver croquante associée à des cerneaux de noix pour les minéraux.
Choux (Blanc, Rouge, Frisé, Bruxelles)	<i>Disponible presque toute l'année</i>	Émincé finement en salade croquante (coleslaw sain) ou chou rouge braisé aux pommes.
Chou palmier / Chou plume (Kale)	<i>Octobre à Février</i>	Chips de kale déshydratées doucement au four avec votre sel aromatique fait maison.

Produit	Disponibilité Principale (Suisse)	Orientation Culinaire & Idée Recette « Healthy »
Chou-fleur / Romanesco	<i>Juin à Novembre</i>	Râpé cru en "semoule" végétale légère pour un taboulé revisité sans gluten.
Concombre	<i>Juin à Septembre</i>	Taillé en dés dans votre salade estivale de quinoa façon risotto ou en gaspacho glacé.
Courge / Potimarron	<i>Septembre à Février</i>	Velouté onctueux sans crème, mixé avec des châtaignes rôties et graines de courge.
Courgette	<i>Juin à Octobre</i>	Taillée en spaghettis végétaux crus ou tombée minute à la poêle avec du basilic.
Céleri (Branche & Pomme)	<i>Disponible presque toute l'année</i>	Céleri-pomme en purée légère ou dés de céleri-branche dans un bouillon de légumes maison.
Côte de bette	<i>Mai à Novembre</i>	Les côtes sautées à l'ail et les feuilles vertes cuisinées comme des épinards frais.
Échalote / Oignon	<i>Disponible toute l'année</i>	Sués doucement en base aromatique pour vos risottos, et pelures gardées pour le sel de terroir.
Épinard (et jeunes pousses)	<i>Avril à Novembre</i>	Pousses crues utilisées sans équeuter comme base de votre Salade estivale rapide au saumon.
Fenouil	<i>Mai à Novembre</i>	Émincé ultra-fin à la mandoline en salade d'été rafraîchissante aux agrumes.
Haricots / Petits pois	<i>Juin à Septembre</i>	Blanchis minute pour préserver leur couleur verte éclatante, parfaits tièdes en salade.
Navet / Panais / Racine de persil	<i>Septembre à Mars</i>	Légumes racines rôtis doucement au four avec un filet d'huile d'olive et de romarin.
Poireau	<i>Disponible toute l'année</i>	Fondu de poireaux à l'étuvée ou ingrédient maître d'un bouillon réconfortant.
Poivron	<i>Juillet à Octobre</i>	Poivrons grillés au four, pelés et marinés à l'huile d'olive de première pression et à l'ail.
Pomme de terre	<i>Disponible toute l'année</i>	Cuite avec la peau à la vapeur douce pour préserver ses minéraux et son index glycémique.
Radis (Petits & Grand radis/Rave)	<i>Avril à Octobre</i>	Rondelles croquantes pour apporter du relief et du peps à vos salades composées.
Rampon (Mâche)	<i>Octobre à Mars</i>	La salade d'hiver par excellence, à servir avec des œufs pochés et une huile de noix.
Rhubarbe	<i>Avril à Juin</i>	Compotée acidulée à la cannelle sans sucre raffiné, idéale pour napper un skyr matinal.
Roquette	<i>Mai à Octobre</i>	Lit de verdure poivré sous un filet de poisson ou mixée en pesto végétal original.

Produit	Disponibilité Principale (Suisse)	Orientation Culinaire & Idée Recette « Healthy »
Tomate (et Tomates cerises)	<i>Juin à Octobre</i>	Crues en finitions esthétiques et juteuses sur vos salades de riz, quinoa ou épinards.
Topinambour / Scorsonère	<i>Novembre à Mars</i>	Oubliés d'hiver, cuisinés en mousseline fine au goût subtil d'artichaut.

II. LES LÉGUMINEUSES, GRAINES & PSEUDO-CÉRÉALES LOCALES

Les piliers de l'apport protéique végétal et des glucides complexes de haute qualité.

Produit	Disponibilité / Stock	Orientation Culinaire & Idée Recette « Healthy »
Quinoa (Suisse)	<i>Disponibile toute l'année</i>	La pseudo-céréale aux superpouvoirs : préparez-la en Salade estivale façon risotto pour un profil d'acides aminés complet indispensable.
Lentilles / Pois chiches (Locaux)	<i>Disponibile toute l'année</i>	En salade tiède aux herbes fraîches ou mixés en houmous maison sans huile raffinée.
Lupin / Soja (Suisse)	<i>Disponibile toute l'année</i>	Excellentes sources de protéines végétales, à intégrer dans vos bols de céréales ou sautés de légumes.
Graines (Lin, Tournesol, Sésame)	<i>Disponibile toute l'année</i>	Ingrédients maîtres de votre Pain « Super-Graines » sans gluten express cuit à l'Airfryer.

III. LES FRUITS DE NOS RÉGIONS

Des touches sucrées naturelles, riches en antioxydants, vitamines et fibres vivantes.

Produit	Disponibilité Principale (Suisse)	Orientation Culinaire & Idée Recette « Healthy »
Abricot / Mirabelle / Pruneau	<i>Juillet à Septembre</i>	À déguster crus au pic de leur maturité ou rôtis minute avec une touche de romarin.
Baies (Fraises, Framboises, Myrtilles, Mûres, Groseilles)	<i>Juin à Septembre</i>	Le plein d'antioxydants vivants pour surmonter votre Crème Budwig ou vos bowls du matin.
Cerise	<i>Juin à Juillet</i>	Fraîches à croquer, ou intégrées dans un clafoutis léger à la poudre d'amande.
Coing	<i>Octobre à Novembre</i>	Compotée douce et parfumée sans sucre, parfaite pour accompagner vos laitages de brebis.
Figues	<i>Août à Octobre</i>	Tranchées fraîches sur une salade de rampon d'automne avec quelques noix de terroir.
Grappe de raisin	<i>Septembre à Octobre</i>	À croquer pour un regain d'énergie naturelle avant une séance physique.
Kiwi / Mini-kiwi (Suisse)	<i>Novembre à Avril</i>	La bombe locale en vitamine C d'hiver à couper en dés dans vos rituels matinaux.
Pomme / Poire	<i>Disponibile toute l'année (Stock)</i>	Râpées crues minute à la dernière seconde pour libérer le jus de votre Crème Budwig matinale.

IV. LES HERBES AROMATIQUES VIVANTES

Le secret des Chefs pour donner du relief et de la personnalité sans surcharger en sel.

Produit	Disponibilité Principale	Orientation Culinaire & Idée Recette « Healthy »
Ail des ours	<i>Mars à Mai</i>	Transformé en pesto sauvage à l'huile de noix locale pour réveiller les plats printaniers.
Basilic	<i>Juin à Octobre</i>	Ciselé brut au dernier moment dans la vinaigrette de votre Salade de quinoa façon risotto.
Thym / Romarin	<i>Disponible toute l'année</i>	Idéal séché pour parfaire le profil terroir de votre Sel des Alpes aromatisé zéro déchet.
Ciboulette / Persil / Aneth	<i>Avril à Novembre</i>	Hachés menus pour apporter de la fraîcheur minérale à vos sauces blanches légères et kéfirs.
Menthe poivrée / Mélisse	<i>Mai à Octobre</i>	En infusion rafraîchissante d'été ou ciselée fine sur une salade de fruits frais de saison.
Sauge / Origan / Marjolaine	<i>Mai à Novembre</i>	Pour parfumer vos étuvées de légumes racines ou vos sauces tomates faites maison.

Raphaël Stadtmüller

Chef cuisinier avec Brevet Fédéral