



RESEAU
RETE
RAIT
NETZWERK

DES PAYSAGES DE GOÛT – 20 recettes des parcs suisses



Impressum

Editeur : Réseau des parcs suisses, Berne
Rédaction : Andreas Weissen et Cécile Wiedmer
Photos : fournies par le Réseau des parcs suisses
Cartographie : Tamara Estermann, Réseau des parcs suisses
Graphisme: Christina Ritler, s+z:gutzumdruck.
Impression: s+z:gutzumdruck.
Date: November 2014

Sommaire

Images des parcs suisses et de leurs produits	2
Des paysages de goût et le label Produit	3
Parc Naziunal Svizzer – Parc National Suisse	4
Recette N° 1 « Maluns » (plat principal)	5
Projet de Parc national d'Adula	6
Recette N° 2 « Furtem Caura » (plat principal)	7
Projet de Parc national du Locarnese	8
Recette N° 3 « Minestra di farina bona » (entrée)	9
Biosphère UNESCO d'Entlebuch	10
Recette N° 4 « Petites têtes de sérac à la menthe de la Biosphère » (dessert)	11
Parc naturel régional de Thal	12
Recette N° 5 « Soupe au vin soleuroise » (entrée)	13
Biosfera Val Müstair	14
Recette N° 6 « Soupe à l'orge grisonnaise » (entrée)	15
Parc du Jura argovien	16
Recette N° 7 « Clafoutis aux cerises » (dessert)	17
Parc naturel de la Vallée de Binn	18
Recette N° 8 « Chouera » (plat principal)	19
Parc naturel régional Chasseral	20
Recette N° 9 « Courgette à la Tête de Moine » (entrée)	21
Parc naturel régional du Diemtigtal	22
Recette N° 10 « Soupe au vin et à la crème » (entrée)	23
Carte de la Suisse des parcs	24/25
Parc Ela	26
Recette N° 11 « Capuns » (plat principal)	27
Parc naturel régional du Gantrisch	28
Recette N° 12 « Pot-au-feu au chou » (plat principal)	29
Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut	30
Recette N° 13 « Soupe de chalet » (entrée)	31
Parc naturel régional Beverin	32
Recette N° 14 « Rôti de bœuf braisé au foin » (plat principal)	33
Parc naturel régional du Doubs	34
Recette N° 15 « Truite du Doubs aux fines herbes » (plat principal)	35
Parc naturel régional Jura vaudois	36
Recette N° 16 « Vacherin Mont d'Or au four » (plat principal)	37
Parc naturel régional Pfyng-Finges	38
Recette N° 17 « Mousse de fromage d'Oberems » (entrée)	39
Projet de Parc naturel régional du Neckertal	40
Recette N° 18 « Galette Schlorzi du Toggenbourg » (dessert)	41
Projet de Parc naturel régional de Schaffhouse	42
Recette N° 19 « Tarte aux oignons schaffhousoise » (plat principal)	43
Wildnispark Zurich-Sihlwald	44
Recette N° 20 « Minestrone aux champignons » (entrée)	45
Parcs et catégories de parcs	46
Aperçu des produits labélisés	47
Adresses des parcs suisses	48



Les parcs suisses et leurs ambassadeurs culinaires

La beauté particulière de certains paysages ainsi que leurs caractéristiques naturelles et culturelles uniques sont des critères pour obtenir le label « Parcs suisses » de la Confédération.

La population des communes d'un parc, fière de son patrimoine, s'engage à le protéger et à le gérer durablement. Les produits de qualité certifiés sont quant à eux les ambassadeurs de la richesse et la diversité culinaire des parcs.

Des paysages de goûts

Les multiples paysages ruraux de la Suisse sont le fruit du travail séculaire des familles paysannes. Celui-ci transforme la matière première agricole en spécialités régionales délicieuses, préserve des recettes traditionnelles et crée sans cesse de nouvelles compositions.

Les divers arômes et saveurs issus des parcs invitent de ce fait à la dégustation et à la visite des régions d'origines des produits. Vous serez étonnés : la Suisse offre sur son petit territoire une diversité paysagère, culturelle et culinaire extraordinaire comme il s'en trouve rarement ailleurs.

Label Produit « Parcs suisses »

Depuis 2007, des régions peuvent présenter leur candidature pour obtenir le label Parc suisses. Quatorze parcs naturels régionaux et un parc périurbain ont dès lors obtenus le titre de « Parc d'importance nationale ». Quatre autres régions sont actuellement candidates à ce titre.

Les parcs en gestion peuvent accorder le label « Parcs suisses » à des denrées



alimentaires, de l'artisanat et des services. Le carré vert arborant un écrit en forme de croix garantie que les aliments remplissent les exigences des produits régionaux et que les services sont principalement fournis à l'intérieur du périmètre du parc. D'autre part, les entreprises contribuent à appliquer les objectifs du parc, à savoir l'entretien des paysages ruraux et de leur biodiversité ainsi que le renforcement de l'économie régionale. Une procédure de certification préétablie par la Confédération assure le suivi de ces critères.

Par l'achat de produits et de services certifiés, les consommatrices et consommateurs contribuent à leur tour à maintenir les paysages ruraux caractéristiques de notre pays et à assurer la transmission de ce précieux patrimoine aux générations futures.



Parc Naziunal Svizzer

100 ans de nature authentique

Le Parc National Suisse (PNS) est aujourd'hui centenaire. Depuis un siècle, il se caractérise par sa nature laissée à son libre cours. Ses paysages vierges de présence humaine offrent des expériences inoubliables et constituent les atouts indéniables de ce parc.

Faits et chiffres

Situation :	Engadine, à env. 170 km de Zürich
Canton :	Grisons
Superficie :	170,3 km ²
Nombre d'habitants :	0
Nombres de communes :	5

Produits labélisés

Aucun produit n'est fabriqué dans le parc



Parc Naziunal Svizzer

Chastè Planta-Wildenberg

7530 Zernez

Tél 081 851 41 41

info@nationalpark.ch

www.nationalpark.ch

Maluns

Indication de temps

60 minutes

Ingrédients

600 g de pommes de terre cuites 2 jours auparavant
200 g de farine
Une pincée de sel
50 g de beurre

Préparation

Éplucher les pommes de terre et les râper avec la râpe à rösti.
Répandre le sel et la farine sur les pommes de terre et bien mélanger.
Faire fondre le beurre dans une poêle, y verser les pommes de terre
et remuer le tout constamment à chaleur moyenne et former des petites boulettes à l'aide d'une cuillère

Conseil

Servir avec une mousse aux pommes ou un morceau de fromage d'alpage des Grisons.

Remarque

Un café au lait se marie également bien avec ce plat.

Auteur

Flavio Cahenzli,
Parc National Suisse





Parc Adula

Des trésors haut perchés

Candidat au titre de Parc national, le Parc « Adula » est situé au cœur de l'arc alpin. C'est l'un des plus grands espaces naturels d'un seul tenant de Suisse qui n'a pas subi d'interventions humaines importantes. Le nom du parc vient de l'Adula.

Faits et chiffres

Situation :	zone limitrophe entre le nord du Tessin et les Grisons. De Bellinzone : 20 km jusqu'au Val Calanca ; de Coire : 50 km jusqu'à Splügen ou Trun
Canton :	Tessin, Grisons
Superficie :	zone centrale = 170 km ² , zone périphérique = 894 km ² , total = 1064 km ²
Nombre d'habitants :	13 948
Nombres de communes :	20



Produits labélisés

Le parc est en phase de création.
Il pourra certifier des produits dès
qu'il sera en gestion.

Parc Adula

Residenza al Mai, Strada Cantonale
6535 Roveredo
Tél 091 827 37 65
info@parcadula.ch
www.parcadula.ch

Furtem Caura (ragoût de chevreau)

Indication de temps

2 heures

Ingrédients (pour 4 personnes)

800 g – 1 kg de ragoût avec os (épaule, dos, poitrine)
2 cs d'huile
1 cs de farine
2 dl de vin rouge
6 dl de bouillon de bœuf
4 carottes épluchées et
taillées en bâtonnets
2 oignons grossièrement coupés
4 gousses d'ail
1 poireau moyen,
coupé en quart d'environ 5 cm
2 feuilles de laurier
4 clous de girofle
4 baies de genièvre broyées
poivre noir moulu
sel



Préparation

Chauffer l'huile dans la sauteuse. Ajouter la viande et la faire rissoler de tous les côtés. Saler, poivrer et saupoudrer de farine. Ajouter le vin rouge, les légumes, l'oignon, l'ail et le reste des épices et faire revenir brièvement. Remplir de bouillon de bœuf, recouvrir et laisser cuire à feu doux environ 90 minutes.

Conseil

Ajouter 2 morceaux de pieds de porcs au moment du rissolage.

Variante

De l'agneau ou de la poitrine de porc peuvent très bien remplacer le chevreau. Avec l'agneau, on peut ajouter un ½ chou blanc coupé grossièrement. Une toute petite touche de safran donne une note toute particulière à l'agneau.

Auteur

Aluis Albin, Hotel Vallatscha 7184 Curaglia/GR, www.vallatscha.com



Progetto Parco nazionale del Locarnese

À la jonction de l'Afrique et de l'Europe

Le Projet Parc National du Locarnese se situe dans le sud de la Suisse, où se heurtent les plaques continentales européenne et africaine, et où les luxuriantes îles subtropicales de Brissago sont à un jet de pierre des cimes des Alpes tessinoises.

Faits et chiffres

Situation :	sud-ouest du Tessin, à 5 km de Locarno
Canton :	Tessin
Superficie :	222 km ²
Nombre d'habitants :	2000
Nombres de communes :	13



Produits labélisés

Le parc est en phase de création.
Il pourra certifier des produits
dès qu'il sera en gestion.

Progetto Parco Nazionale del Locarnese

Via F. Rusca 8 – CP 323
6601 Locarno
Tél 091 751 83 05
info@parconazionale.ch
www.parconazionale.ch

Minestra di farina bòna

Indication de temps

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 5 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes)

1.2 L d'eau

100 g de farina bòna

20 g de bouillon en cube (selon le goût)

10 g de bolets séchés, herbettes (ciboulette, persil haché, etc.),
ou des flocons de châtaignes

1.5 dl de crème ou de lait

Préparation

Porter l'eau avec le bouillon à ébullition. Verser la farina bòna dans le bouillon et remuer continuellement avec un fouet afin d'empêcher la formation de grumeaux.

Ajouter les bolets séchés et les herbettes ou les flocons de châtaignes.

Cuire à nouveau 2–3 minutes. Laisser ensuite reposer 3 minutes.

Selon le goût, ajouter la crème ou le lait.



Remarque

La traduction de farina bòna donne « bonne farine » en français. Pour l'obtenir, les grains séchés de maïs sont d'abord grillés à la poêle jusqu'à ce qu'ils explosent comme du pop-corn. Ils sont ensuite broyés en fine farine. La farina bòna constituait autrefois la nourriture quotidienne des habitants de la vallée d'Onsernone et du Val Vergeletto, tout comme le vin ou l'eau. www.farinabona.ch

Auteur

Thomas Lucas, Berzona
(Valle Onsernone)



Biosphère UNESCO d'Entlebuch

Comme sur de la ouate !

Paysages de tourbière et de karst, panoramas à couper le souffle: un univers mystérieux, enchanteur et apaisant s'étend sur 400 kilomètres carrés.

Faits et chiffres

Situation :	Suisse centrale, entre Lucerne et Berne
Canton :	Lucerne
Superficie :	394 km ²
Nombre d'habitants :	17 000
Nombre de communes :	7



Produits labélisés (assortiment)

- Tisane/infusion
- Viande et produits carnés
- Produits laitiers (fromages, glace, beurre, yaourt, lait, crème, quark)
- Poisson

UNESCO Biosphère Entlebuch

Chlosterbüel 28
6170 Schüpfheim
Tél 041 485 88 50
zentrum@biosphaere.ch
www.biosphaere.ch

Petites têtes de sérac à la menthe de la Biosphère

Indication de temps

Préparation : 30 minutes

Temps de refroidissement : 6 heures

Ingrédients (pour 4 personnes)

320 g	de sérac frais d'Entlebuch
3	œufs frais
120 g	de sucre
40 g	de sucre en poudre
2 dl	de sirop de menthe « Echt Entlebuch »
4 dl	de crème de la fromagerie
10 feuilles	de gélatine



Préparation

Ramollir la gélatine dans l'eau chaude et fouetter la crème. Blanchir les œufs avec le sucre. Ajouter le sérac, le sucre en poudre et le sirop. Incorporer la gélatine et bien mélanger. Adjoindre la crème au tout. Remplir des petits moules du mélange et laisser reposer pendant 6 heures dans le réfrigérateur.

Conseil

Variantes : le sirop de menthe peut être remplacé par d'autres sirops d'Entlebuch (par ex. mélisse citronnée, monarde). La gélatine et les œufs peuvent être remplacés par 400 g de QimiQ.

Auteur

Willi Kuster, Ferien- und Wellnesshotel Rischli, Sörenberg



Parc naturel régional de Thal

À chacun son rythme !

Le chemin du parc naturel passe entre d'étroites gorges s'ouvrant sur le Thal avec ses châteaux, fermes pittoresques, chemins de randonnée et pistes cyclables.

Faits et chiffres

Situation :	Jura soleurois, à 25 km à l'est de Soleure et à 22 km à l'ouest d'Olten
Canton :	Soleure
Superficie :	139 km ²
Nombre d'habitants :	14 400
Nombre de communes :	9



Produits labélisés (assortiment)

- Fromage
- Charcuterie
- Farine
- Pâtes
- Huile de colza

Naturpark Thal

Hölzlistrasse 57
4710 Balsthal
Tél 062 386 12 30
info@regionthal.ch
www.naturparkthal.ch

Soupe au vin soleuroise

Indication de temps

30 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes)

Soupe :

Ciboulette
6 dl de bouillon de viande
3 dl de vin blanc
1,5 dl de crème pour sauce
3 jaunes d'œufs
Sel, poivre

Couvercle :

250 g de pâte feuilletée
1 jaune d'œuf

Préparation

Faire bouillir le bouillon avec le vin. Battre la crème avec les jaunes d'œufs et les ajouter au bouillon tout en remuant. Faire bouillir et assaisonner. Remplir de soupe des tasses qui résistent à la cuisson, saupoudrer de ciboulette et les laisser refroidir.

Auteur

www.foodnews.ch





Biosfera Val Müstair

Où la nature est reine

Une petite vallée d'importance mondiale: les paysages entourant le couvent de St-Jean et le Parc national sont reconnus désormais comme biosphère par l'UNESCO.

Faits et chiffres

Situation :	Val Müstair, à 60 km de St. Moritz et 130 km de Coire
Canton :	Grisons
Superficie :	198 km ²
Nombre d'habitants :	1558
Nombre de communes :	1

Produits labélisés

Le parc ne possède pas encore de produits labélisés « Parcs suisses ».
Il utilise une propre marque de produits.



Biosfera Val Müstair

Chasa Cumünala
7532 Tschierv
Tél 081 850 09 09
info@biosfera.ch
www.biosfera.ch

Soupe à l'orge grisonnaise (Schoppa da jotta)

Indication de temps

120 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes)

1 cs d'huile d'olive
200 g de légumes : carottes, céleri-rave, oignons, poireaux
60 g d'orge perlée
50 g de viande séchée des Grisons
50 g de jambon cru des Grisons
1 L de bouillon de légumes
1 feuille de laurier
1 dl de crème
1 cs d'herbes aromatiques hachées

Préparation

Peler les carottes, les poireaux et le céleri-rave et les découper en petits morceaux. Peler l'oignon et le hacher grossièrement.

Couper la viande en petits morceaux.

Faire revenir les légumes dans de l'huile, ajouter l'orge perlée et la viande séchée et faire revenir brièvement. Y verser le bouillon de légumes, faire bouillir puis laisser mijoter à couvert pendant 90 minutes. Assaisonner éventuellement la soupe avant de servir, y ajouter la crème et les herbes aromatiques hachées.

Remarque

Des petits sacs d'orges peuvent être achetés/ commandés à la Manufactura Tessanda (www.tessanda.ch)

Auteur

Roman Hohenegger
Hôtel Landgasthof Staila
Via Maistra 20
7533 Fuldera im Val Müstair
www.hotel-staila.ch





Parc du Jura argovien

Un poumon de verdure

Les collines alternent avec des roches escarpées et des vergers fleuris: le Parc du Jura argovien offre de nombreuses possibilités de s'immerger dans la nature.

Faits et chiffres

Situation :	Jura argovien, à 40 km de Zurich, 8 km d'Aarau, 25 km de Bâle
Canton :	Argovie
Superficie :	244 km ²
Nombre d'habitants :	37 000
Nombre de communes :	29

Produits labélisés (assortiment)

- Fruits et produits fruitiers
- Farine
- Fromage
- Viande et produits carnés
- Vinaigre
- Huile
- Pain



Jurapark Aargau

Linn 51
5225 Bözberg
Tél 062 877 15 04
info@jurapark-aargau.ch
www.jurapark-aargau.ch

Clafoutis aux cerises

Indication de temps

Préparation de la pâte : 15 minutes

Temps de repos de la pâte : 30 minutes

Cuisson : 30–40 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes)

750 g	de cerises avec noyau (par ex. de la ferme Söhrenhof à Bözen)
100 g	de farine
100 g	de sucre
1 paquet	de sucre vanillé
1 pincée	de sel
4	œufs
2 dl	de lait
2 dl	de crème
1 cs	d'huile
1 cs	de kirsch (par ex. de la distillerie Häseli, Gipf-Oberfrick)

Préparation

Battre les œufs et constituer une pâte avec la farine, le sucre et le sel. Ajouter lentement la crème, le lait et le kirsch et mélanger le tout pour obtenir une pâte lisse (elle doit faire des bulles d'air). Laisser reposer la pâte 30 minutes. Graisser le moule à gâteau avec du beurre et saupoudrer de sucre en poudre.

Disposer les cerises dans le moule et recouvrir de pâte. Préchauffer le four à 200°C. Enfourner le clafoutis et réduire la température à 175°C après 25 minutes.

Le temps de cuisson complet se monte à 30-40 minutes.

Recouvrir le clafoutis de sucre en poudre et servir tiède.

Auteur

Jurapark Aargau





Parc naturel de la Vallée de Binn

Une richesse étonnante

Le parc de la vallée de Binn est un paradis pour randonneurs et amoureux de la nature, et son village ravira aussi les amateurs d'architecture et de gastronomie.

Faits et chiffres

Situation :	Haut-Valais, à env. 13 km de Brigue
Canton :	Valais
Superficie :	180 km ²
Nombre d'habitants :	1300
Nombre de communes :	6



Produits labélisés (assortiment)

- Fromage d'alpage et fromage à raclette AOP

Landschaftspark Binntal

Postfach 20

3996 Binn

Tél 027 971 50 50

info@landschaftspark-binntal.ch

www.landschaftspark-binntal.ch

Chouera

Indication de temps

Préparation de la pâte : 10 minutes
Préparation de la farce : 30 minutes
Cuisson : 50 minutes

Ingrédients (pour 4 à 6 personnes)

Pâte :

350 g de farine
0.5 cc de sel
125 g de beurre froid
1 dl d'eau froide

Farce :

400 g de pâte à gâteau ou pâte feuilletée
400 g de pommes de terre en robe des champs de la veille
200 g d'oignon haché
500 g de fromage à raclette coupé en tranches
400 g de pommes coupées en tranches (idéalement une variété légèrement acidulée, comme par ex. Gravenstein, Boskoop ou Reinette du Canada)
50 g de beurre
Sel, poivre

Préparation

Tamiser la farine dans un plat, mélanger avec le sel, joindre le beurre en flocons et mélanger entre les doigts jusqu'obtention d'une texture grumeleuse. Ajouter l'eau et former rapidement une pâte lisse (ne pas la pétrir trop longtemps pour éviter qu'elle devienne dure à la cuisson). Emballer la pâte dans un film de protection et laisser reposer au frais au minimum 30 minutes. Abaisser la pâte de manière à ce qu'elle soit deux fois plus grande que la plaque à gâteau. Éplucher les pommes de terre, les découper en tranches et les faire sauter légèrement dans du beurre avec l'oignon haché, saler et poivrer. Poser une première couche de pommes de terre sur la pâte. Déposer ensuite une couche de tranches de pommes sur les pommes de terre. Recouvrir les tranches de pommes de terre de tranches de fromage à raclette. Recommencer la superposition des couches, pommes de terre, pommes, fromage à raclette. Recouvrir la chouera avec le reste de la pâte et piquer avec une fourchette. Mettre au four préchauffé à 200°C (chaleur combinée sole/voûte) pendant 30 minutes puis diminuer la température à 180°C et cuire encore 15–20 minutes.

Conseil

Les pommes peuvent être remplacées par des poires et l'oignon par du poireau. Il est aussi possible d'utiliser deux pâtes feuilletée ou à gâteau achetées et préalablement abaissées. La chouera peut aussi être préparée dans un moule.

Auteur

David Gehrig, Restaurant Drei Tannen, Niederwald





Parc régional naturel Chasseral

Vivez vrai

La région est une terre d'accueil, par exemple au XVI^e siècle pour les anabaptistes. Aujourd'hui, le Chasseral offre à ses visiteurs une vue imprenable du Mont-Blanc au Säntis.

Faits et chiffres

Situation :	à 10 km de Bienne, de Neuchâtel et de La Chaux-de-Fonds
Canton :	Berne, Neuchâtel
Superficie :	387 km ²
Nombre d'habitants :	35 000
Nombre de communes :	22



Produits labélisés (assortiment)

- Produits carnés
- Produits laitiers
- Vins
- Fruits et légumes

Parc régional Chasseral

Place de la Gare 2 – CP 219
2610 Saint-Imier
Tél 032 942 39 49
info@parcchasseral.ch
www.parcchasseral.ch

Courgettes à la Tête de Moine

Indication de temps

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 3 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 grande courgette, coupée dans le sens de la longueur (pour former des rubans)
- Rosaces de Tête de Moine AOP
- Poivre rose
- Vinaigre balsamique

Préparation

Pocher les rubans de courgettes quelques instants dans de l'eau salée. Sécher sur un linge. Enrouler un ruban de courgette autour d'une rosace de Tête de Moine, de façon à ce que l'on voit le haut de la rosace.

Conseil

Disposer sur un plat de service, ajouter un filet de vinaigre balsamique autour du plat. Parsemer de poivre rose.

Auteur

Recette tirée de l'ouvrage «Recettes paysannes de l'Arc jurassien», disponible auprès de la Fondation rurale interjurassienne (www.frij.ch).





Parc naturel régional du Diemtigtal

Notre vallée, votre parc

Un petit bijou, mais de grandes ambitions: le Diemtigtal est une oasis de 16 km de long qui arbore fièrement le prix Wakker et le label «Familles bienvenues».

Faits et chiffres

Situation :	Oberland bernois, à env. 44 km de la ville de Berne
Canton :	Berne
Superficie :	135,4 km ²
Nombre d'habitants :	2140
Nombre de communes :	2



Produits labélisés (assortiment)

- Fromage d'alpage
- Lait d'alpage

Naturpark Diemtigtal

Bahnhofstrasse 20
3753 Oey
Tél 033 681 26 06
info@diemtigtal.ch
www.diemtigtal.ch

Soupe au vin et à la crème

Indication de temps

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 2–3 heures

Ingrédients (pour 4 personnes)

5 dl de vin blanc
2 L de bouillon
5 dl de crème
100 g de carottes coupées en dés
100 g de poireau coupé en dés
100 g d'oignons coupés en dés
Sel, poivre
2 cs de farine
1 cs d'huile

Préparation

Faire revenir les légumes et saupoudrer de farine.
Arroser de vin et de bouillon. Laisser mijoter 2–3 heures à feu doux.
Ajouter un peu de crème.

Remarque

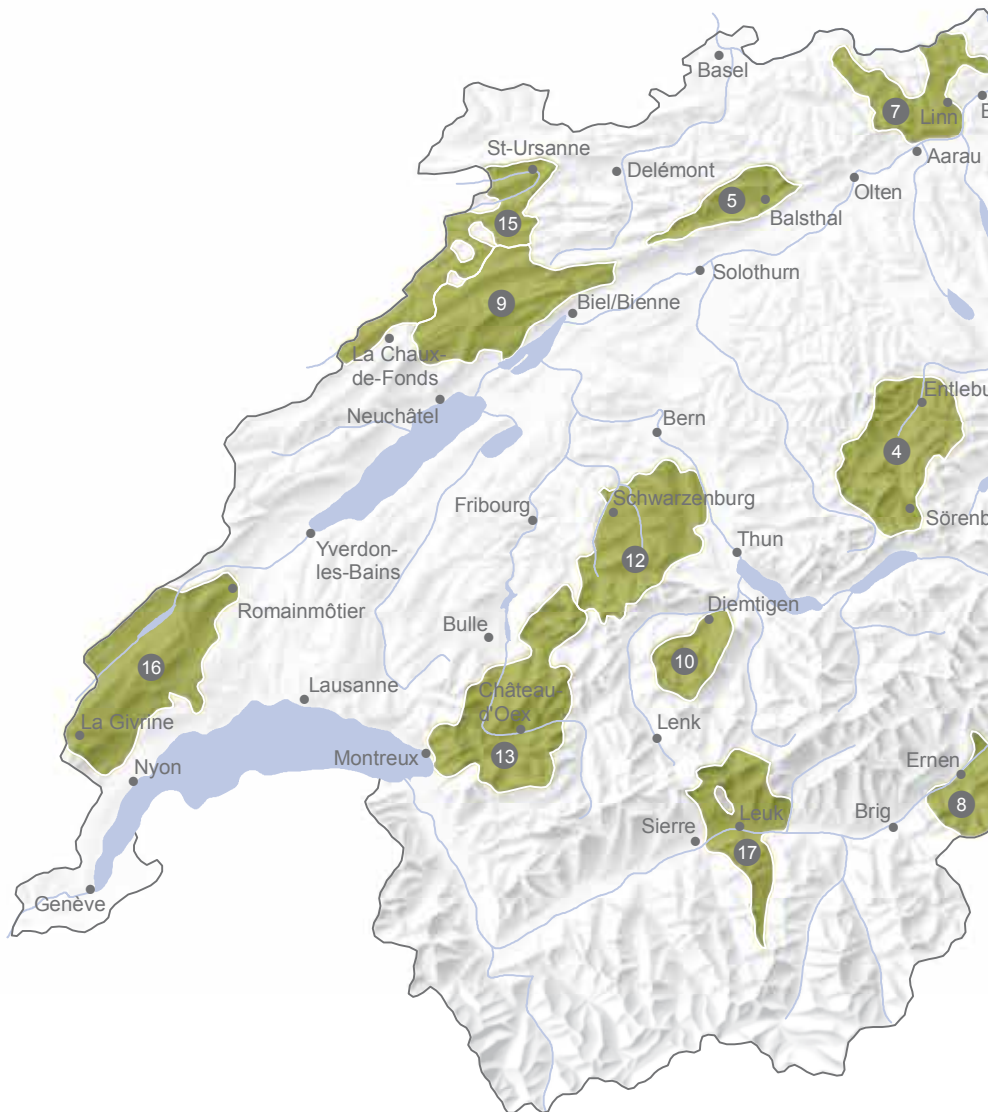
La soupe peut également être servie comme plat principal.

Auteur

Barbara Wiedmer,
Bergrestaurant
Sennhütte Menigwald,
Zwischenflüh,
www.menigwald.ch



Les parcs suisses



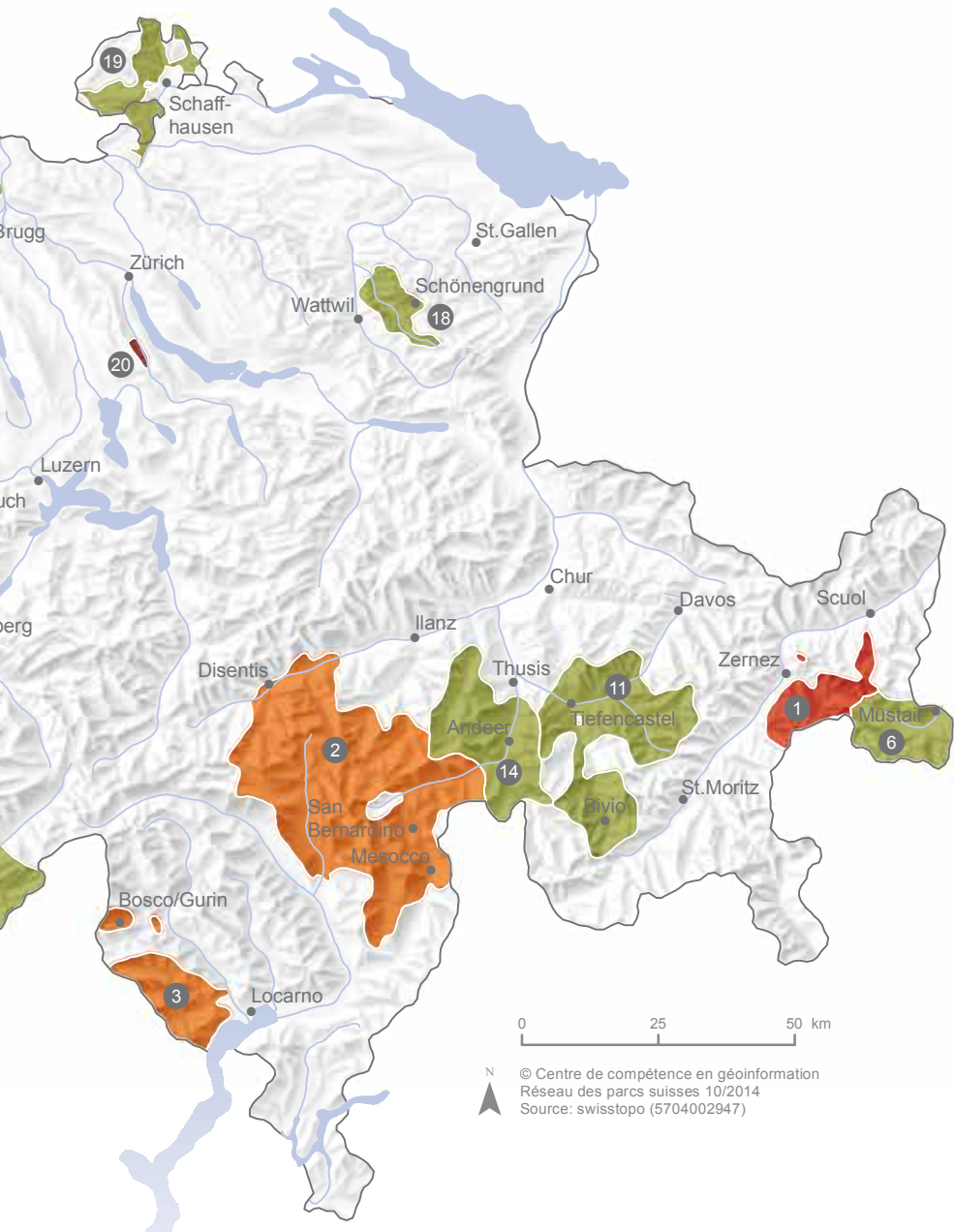
1 Parc Naziunal Svizzer GR

Parc national

- 2 Parc Adula GR (candidat)
- 3 Progetto Parco Nazionale del Locarnese TI (candidat)

Parc naturel régional

- 4 UNESCO Biosphère Entlebuch LU
- 5 Naturpark Thal SO
- 6 Biosfera Val Müstair GR
- 7 Jurapark Aargau AG/SO
- 8 Landschaftspark Binntal VS
- 9 Parc régional Chasseral BE/NE
- 10 Naturpark Diemtigtal BE



0 25 50 km

N
 © Centre de compétence en géoinformation
 Réseau des parcs suisses 10/2014
 Source: swisstopo (5704002947)

- 11 Parc Ela GR
- 12 Naturpark Gantersch BE/FR
- 13 Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut VD/FR
- 14 Naturpark Beverin GR
- 15 Parc du Doubs JU/BE/NE
- 16 Parc Jura vaudois VD
- 17 Naturpark Pfyn-Finges VS

- 18 Naturpark Neckertal SG/AR (candidat)
- 19 Naturpark Schaffhausen SH/D (candidat)

Parc naturel périurbain

- 20 Wildnispark Zürich Sihlwald ZH



© Lorenz A. Fischer

Parc Ela

Découvertes et expériences multiples

Randonnées à thème et histoires: entre Albula, Julier et Septimer, nature intacte, villages rustiques, imposants châteaux et site inscrit au Patrimoine mondial.

Faits et chiffres

Situation :	centre des Grisons, Bergün, Filisur, Savognin et Bivio, à env. 30 km de Coire
Canton :	Grisons
Superficie :	548 km ²
Nombre d'habitants :	5500
Nombre de communes :	19

Produits labélisés

Le parc ne possède pas encore de produits labélisés « Parcs suisses ». Il utilise une propre marque de produits.



Parc Ela

Info- und Buchungsstelle
7460 Savognin
Tél 081 659 16 18
info@parc-ela.ch
www.parc-ela.ch

Capuns

Indication de temps

Préparation : env. 45 minutes

Cuisson : 5–10 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes)

200 g de farine blanche Gran Alpin
50 ml de lait
2 œufs
1 pincée de sel
20 g de jambon cru
20 g de viande séchée des Grisons
20 g de salsiz (saucisse sèche)
10 g de poireau
20 g de poireau
2 dl de bouillon
1 dl de crème
env. 40 bettes à tondre



Préparation

Faire une pâte non grumeleuse avec la farine, le lait, les œufs et le sel. Découper la viande et les légumes en dés et les faire revenir dans un peu de beurre. Les verser ensuite dans la pâte et mélanger. Déposer une cuillère à soupe de pâte sur une feuille de bette puis enrouler cette dernière. Faire bouillir le bouillon avec la crème et cuire les capuns dans celui-ci.

Conseil

Les capuns peuvent aussi être gratinés ou simplement servis dans le bouillon. On peut laisser la viande de côté pour des capuns végétariens que l'on cuira dans de l'eau salée et que l'on servira avec un peu de sauce tomate.

Remarque

Les capuns se congèlent très bien, il est donc possible d'en produire en grande quantité. Si l'on possède un jardin, les bettes se cultivent très facilement et peuvent être récoltées tout au long de l'été.

Auteur

Hotel Restaurant Albula, 7482 Bergün/Bravuogn, www.hotelalbula.ch



Parc naturel régional du Gantrisch

Un parc sauvage et enchanteur à proximité de la capitale

Vastes forêts et profonds canyons: observez la faune sauvage, relevez des défis, savourez des spécialités régionales et parcourez les beaux chemins panoramiques.

Faits et chiffres

Situation :	entre Berne, Fribourg et Thoune
Canton :	Berne et Fribourg
Superficie :	402 km ²
Nombre d'habitants :	43 500
Nombre de communes :	25, plus Belp, commune d'entrée



Produits labélisés (assortiment)

- | | |
|-----------------------|--|
| ■ Pain/tresse | ■ Préparation/
mélanges boulangerie |
| ■ Pâtisserie | ■ Fruits et |
| ■ Risotto de céréales | ■ légumes séchés |
| ■ Confiture | ■ Tisane/infusion |
| ■ Liqueur | ■ Pâtes |
| ■ Viande séchée | ■ Charcuterie |

Naturpark Gantrisch
Schloss, Schlossgasse 13
3150 Schwarzenburg
Tél 031 808 00 20
info@gantrisch.ch
www.gantrisch.ch

Pot-au-feu au chou

Indication de temps

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 20 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes)

800 g de carottes fermes à la cuisson

800 g de chou blanc

500 g de viande hachée

Graisse de cuisson ou huile

Sel, poivre du moulin

2 cs de farine

2 dl de crème acidulée

Préparation

Peler les carottes et les découper en dés. Couper finement le chou.

Cuire les légumes dans un peu de bouillon.

Faire rissoler entretemps la viande hachée dans un peu de graisse ou d'huile. Épicier, ajouter la farine et faire brièvement revenir. Dès que les carottes et le chou sont cuits, ajouter la viande hachée et bien mélanger. Compléter avec la crème acidulée et assaisonner à nouveau.

Auteur

Susanne Rüeggsegger, Riggisberg (BE)





Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut

Des paysages et des hommes

Tout tourne autour des célèbres fromages Gruyère et Etivaz, au goût fleuri. Des sentiers de découverte traversent ces paysages marqués par l'économie alpestre.

Faits et chiffres

Situation :	à 80 km de Lausanne et env. 60 km de Fribourg
Canton :	Fribourg et Vaud
Superficie :	503 km ²
Nombre d'habitants :	12 500
Nombre de communes :	13



Produits labélisés (assortiment)

- Fromage
- Lait
- Crème
- Beurre
- Fondue

Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut

Place du Village 6

1660 Château-d'Oex

Tél 026 924 76 93

info@gruyerepaysdenhaut.ch

www.gruyerepaysdenhaut.ch

La soupe de chalet



Indication de temps

45–60 minutes

Ingrédients (pour 5 litres de soupe, environ 10 personnes)

50 g de beurre
400 g d'oignon, émincer les oignons
800 g de poireau, couper le poireau env. 1 cm
2,5 L d'eau
500 g de pommes de terre, couper les pommes de terre en petits cubes
130 g de cornettes moyennes
1 L de lait
250 g de crème acidulée
1 poignée d'épinards sauvages, couper grossièrement l'épinard
1 poignée d'orties (facultatif)
Sel, poivre
Bouillon
Ciboulette
Gruyère râpé
Croûtons, dorer les croûtons de pain au beurre

Préparation

Faire revenir les oignons dans le beurre. Ajouter le poireau, faire suer quelques minutes. Mettre 200 g de lard fumé (facultatif). Mouiller et laisser mijoter quelques minutes. Ajouter la moitié des pommes de terre. Assaisonner et laisser mijoter 20 minutes. Ajouter le solde des pommes de terre, les cornettes et le lait. Cuire à feu doux pendant 30 minutes. Introduire la crème et les épinards. Laisser mijoter encore 5 minutes. Au moment de servir, ajouter la ciboulette. Les croûtons et le Gruyère râpé sont servis à côté. Bon appétit !

Remarque

L'épinard sauvage que l'on trouve aux alentours des chalets peut être remplacé par de l'épinard du jardin. Vous pouvez remplacer le bouillon en cuisant un morceau de lard fumé dans la soupe.

Auteur

Philippe Roch, Restaurant La Croix de Fer, Rte d'Allières 96, 1669 Montbovon



Parc naturel régional Beverin

La patrie des bouquetins

L'âme de ce parc culmine à 2998 m: tout autour du Piz Beverin se trouvent des vallées traversées par des voies de communication historiques, comme la Viamala.

Faits et chiffres

Situation :	région Centre des Grisons, à env. 35 km au sud-ouest de Coire et env. 160 km de Zurich
Canton :	Grisons
Superficie :	373 km ²
Nombre d'habitants :	2483
Nombre de communes :	11



Produits labélisés (assortiment)

- Fromage d'alpage

Naturpark Beverin

Center da Capricorns

7433 Wergenstein

Tél 081 650 70 10

info@naturpark-beverin.ch

www.naturpark-beverin.ch

Rôti de bœuf braisé au foin

Indication de temps

Préparation : 15 minutes

Faire revenir 15 minutes

Cuisson : 2–3 heures à basse température

Ingrédients (pour 4 personnes)

800 g de rumsteak avec le gras

40 g d'huile de tournesol riche
en acide oléique

80 g de mirepoix multicolore

40 g de couenne de porc

24 g de purée de tomates

120 g de vin rouge

0.5 sachet d'épices

520 g de fond de veau brun

280 g de demi-glace

20 g de madère

8 g de féculé de maïs

100 g de foin bio



Préparation

Éponger la viande, éventuellement la ficeler. Couper la mirepoix.

Saler et poivrer la viande dans une braisière (sauteuse), la faire rissoler de tous les côtés dans de l'huile chaude et la sortir. Ajouter le mirepoix et la couenne de porc

et les faire également bien revenir. Égoutter l'excédent d'huile. Ajouter la purée de tomates, faire revenir aussi pour la coloration et arroser de vin rouge, laisser réduire.

Mettre la moitié du foin dans la braisière et poser la viande par-dessus, la recouvrir avec le restant de foin et ajouter le sachet d'épices. Remplir avec le fond de veau brun

et la demi-glace jusqu'au tiers de la hauteur de la viande. Couvrir et faire mijoter au four à feu doux. Ajouter de temps en temps de l'eau au jus. Sortir la viande, enlever le

foin et garder au chaud. Dégraisser la sauce, épaissir un peu, lier avec la féculé de maïs et assaisonner. Filtrer la sauce et mettre une touche de madère.

Auteur

Gasthaus Rathaus, Unterplatz 39, 7107 Safien Platz, www.gasthaus-rathaus.ch



Parc naturel régional du Doubs

La rivière, frontière et trait d'union

Le Parc est le paradis du cheval, des randonneurs tranquilles et des cyclistes, sans oublier deux villes inscrites au Patrimoine mondial de l'UNESCO.

Faits et chiffres

Situation :	nord-ouest de la Suisse, à env. 60 km de Bâle et 20 km de Neuchâtel
Canton :	Jura, Neuchâtel, Berne
Superficie :	293,5 km ²
Nombre d'habitants :	59 700
Nombre de communes :	16



Produits labélisés

Le parc ne possède par encore de produits labélisés « Parcs suisses ».

Parc naturel régional du Doubs

6 Place du 23 Juin – CP 316
2350 Saignelégier
Tél 032 420 46 70
info@parcdoubs.ch
www.parcdoubs.ch

Truite du Doubs aux fines herbes

Indication de temps

Préparation 30 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes)

4 truites du Doubs
2 oignons
1 bouquet de persil
1 bouquet de ciboulette
1 bouquet d'aneth
150 g de beurre
2 dl de crème
Sel, poivre



Préparation

Sauce :

Emincer les oignons et hacher les fines herbes.
Faire revenir les oignons dans 50 g de beurre. Ajouter ensuite les fines herbes et le reste du beurre. Laisser fondre. Saler et poivrer.
Ajouter la crème et laisser mijoter quelques minutes.

Truites :

Chauffer quelques gouttes d'huile dans une poêle.
Saler et poivrer les truites à l'intérieur. Faire revenir les truites de chaque côté entre 8 et 12 minutes selon leur taille. Dresser les truites dans les assiettes et arroser de sauces aux fines herbes.

Conseil

Servir les truites avec des pommes-de-terre vapeurs et un légume de saison.

Auteur

Natacha Stauffer, Union des paysannes neuchâteloises



Parc naturel régional Jura vaudois

Entre nature et culture

Du chemin des crêtes du Jura et ses 3 cols à la Vallée de Joux, des villages du Pied du Jura à Romainmôtier, le Parc Jura Vaudois vous invite à découvrir ses paysages variés, son patrimoine naturel, culturel et ses excellents produits du terroir.

Faits et chiffres

Situation :	Jura vaudois, à 25 km d'Yverdon-les-Bains et 35 km de Lausanne
Canton :	Vaud
Superficie :	531 km ²
Nombre d'habitants :	32 000
Nombre de communes :	30



Produits labélisés (assortiment)

- Produits carnés
- Miel

Parc naturel régional Jura vaudois

Rte du Marchairuz 2 – CP 33

1188 St-George

Tél 022 366 51 70

info@parcjuravaudois.ch

www.parcjuravaudois.ch

Vacherin Mont d'Or au four

Indication de temps

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 25 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 1 bon Vacherin Mont-d'Or
- 1 dl de vin blanc ou de vin jaune du Jura
- De l'ail selon le goût et un peu de poivre

Préparation

Prendre un Vacherin Mont-d'Or. Le chemiser d'une feuille d'aluminium. Le piquer à la fourchette (comme on le fait avec la pâte à gâteaux). Il est également possible d'y insérer 1 ou 2 gousses d'ail. Verser un décilitre de vin blanc sec à sa surface et un peu de poivre dessus. Le mettre 25 minutes au four préchauffé à 200°. Le Vacherin Mont-d'Or au four est prêt.

Conseil

Le Vacherin peut être présenté de deux façons différentes:

- soit accompagné simplement de pain frais et d'un verre de vin blanc ou rouge.
- soit servi avec des pommes de terre en robe des champs.

Auteur

Parc Jura vaudois





Parc naturel régional Pfyn-Finges

Haut-lieu de la biodiversité à la frontière linguistique

Un paysage sculpté par les laves torrentielles et le puissant Rhône avec une touche méridionale, des vallées sauvages, des glaces éternelles et une riche culture.

Faits et chiffres

Situation :	Valais central, à 25 km de Viège
Canton :	Valais
Superficie :	279 km ²
Nombre d'habitants :	27 124
Nombre de communes :	12



Produits labélisés (assortiment)

- Vin

Naturpark Pfyn-Finges

CP 65, 3970 Salgesch
Tél 027 452 60 60
admin@pfyn-finges.ch
www.pfyn-finges.ch

Mousse au fromage d'Oberems sur chips de pain de seigle

Indication de temps

20 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes)

½ feuille de gélatine
180 g de fromage à pâte dure d'Oberems
3,5 dl de crème
Jus de citron
Sel, poivre
Noix de muscade moulue
Quelques herbettes selon le goût
8 chips de pain de seigle

Préparation

Tremper la gélatine dans l'eau pour la ramollir. Râper finement le fromage. Battre la crème. Faire fondre la gélatine dans une poêle et l'incorporer à la crème. Incorporer le fromage râpé à la crème (à l'aide d'un fouet ou d'une spatule en caoutchouc).

Saler, poivrer, ajouter de la noix de muscade et un peu de jus de citron. Mélanger éventuellement avec quelques herbettes. Etaler la mousse de fromage sur les chips de pain de seigle et garnir.

Auteur

Geschwister Bregy,
Hôtel-Restaurant Emshorn,
Dorfstrasse 3, 3948 Oberems





Parc naturel régional du Neckertal

Au cœur de la Suisse orientale

De part et d'autre de la rivière Necker s'étend une mosaïque de forêts, de prairies et de collines parsemée d'habitations. Découvrez cette région aux mille visages et ses délicieuses spécialités, loin des grands centres touristiques.

Faits et chiffres

Situation :	Toggenbourg, au cœur de la Suisse orientale
Canton :	Saint-Gall et Appenzell Rhodes-Extérieures
Superficie :	100,5 km ²
Nombre d'habitants :	6873
Nombre de communes :	6



Produits labélisés

Le parc est en phase de création. Il pourra certifier des produits dès qu'il sera en gestion.

Naturpark Neckertal

Dorfstrasse 2
9125 Brunnadern
Tél 071 377 10 71
kontakt@naturpark-neckertal.ch
www.naturpark-neckertal.ch

Galette Schlorzi du Toggenbourg

Indication de temps

1 heure

Ingrédients (pour 4 à 6 personnes)

Pâte Brisée sucrée :

300 g de farine
200 g de beurre
100 g de sucre
1 œuf
1 pincée de sel

Farce :

500 g de farce aux poires
4 œufs
4 dl de crème entière
2 cs de sucre



Préparation

Pâte Brisée sucrée :

Préchauffer le four à 180°C. Mélanger tous les ingrédients et pétrir jusqu'à constitution d'une boule de pâte. Recouvrir une plaque à gâteau de Ø28 cm de papier sulfurisé (les bords également). Abaisser la pâte en rond et la déposer sur la plaque à gâteau de manière à ce qu'elle recouvre aussi les bords de la plaque.

Farce :

Étaler la farce aux poires sur la pâte et la lisser.
Fouetter la crème, les œufs, le sucre et répartir sur le gâteau.

Pour terminer :

Cuire 45 minutes à 180°C. Servir chaud.

Conseil

Le gâteau est meilleur lorsqu'il est encore légèrement tiède. On peut cependant le réchauffer sans problème au four le deuxième jour.

Remarque

Il est contraignant de faire la farce aux poires soi-même. Les poires séchées sont passées dans un hachoir à viande pour être ramollies et sont ensuite assaisonnées avec des épices à pain d'épice et de l'eau-de-vie de fruits, puis tamisées.

Auteur

Sabine Bertin, Gashaus Rössli Mogelsberg, www.roessli-mogelsberg.ch



Parc naturel régional de Schaffhouse

Randen, le vignoble et le Rhin

La région de Schaffhouse offre un paysage culturel unique traversé par le Rhin. Les collines du Randen et des vignobles à perte de vue en sont les joyaux.

Faits et chiffres

Situation :	zone frontière à cheval entre l'Allemagne et la Suisse, au nord du Rhin et à 30 km au nord de Zurich
Canton :	Schaffhouse (CH) ; district de Waldshut (DE)
Superficie :	161 km ² , dont 127 km ² en Suisse
Nombre d'habitants :	14000
Nombre de communes :	10, dont deux en territoire allemand



Naturpark Schaffhausen

Hauptstrasse 45

8217 Wilchingen

Tél 058 934 55 79

info@naturpark-schaffhausen.ch

www.naturpark-schaffhausen.ch

Produits labélisés
Le parc est en phase de création. Il pourra certifier des produits dès qu'il sera en gestion.

Tarte aux oignons schaffhousoise

Indication de temps

Préparation : 30 minutes

Temps de repos de la pâte : 30 minutes

Cuisson : 40 minutes



Ingrédients (pour 4 personnes)

Pâte :

200 g de farine

½ cc de sel

70 g de beurre

1 dl d'eau

Garniture :

4 oignons

1 cc de beurre

100 g de lardons

1 cs de fécule de maïs (ou maïzena)

3 dl de crème

2 œufs

Sel, poivre

Préparation

Mélanger la farine et le sel, ajouter peu à peu le beurre froid coupé en morceaux et travailler le mélange. Ajouter l'eau petit à petit afin de constituer une pâte mais ne pas la pétrir. Laisser reposer à couvert au minimum 30 minutes.

Pour la garniture, découper les oignons en rondelles fines et les faire revenir dans du beurre, ajouter les lardons et faire revenir le tout.

Abaisser la pâte en rond et la déposer sur une plaque à gâteau (Ø 32 cm) recouverte de papier sulfurisé, (les bords de la plaque doivent être recouverts).

Piqueter plusieurs fois la pâte avec une fourchette et y verser le mélange d'oignons et de lardons.

Délayer la fécule de maïs avec un peu de crème, ajouter les œufs et le reste de la crème. Saler, poivrer et verser ce mélange sur les oignons et lardons.

Dans un four préchauffé à 180°C, laisser cuire environ 40 minutes.

Conseil

Servir chaud avec une salade.

Remarque

Convient très bien comme accompagnement d'apéritif avec un vin blanc.

Auteur

Recette tirée du livre de cuisine « Schaffhauser Landfrauen kochen ».

Edition/Rédaction : « Landfrauen kochen » en coopération avec l'association « Schaffhauser Landfrauen ».



© Switzerland Tourism – BAFU

Wildnispark Zürich-Sihlwald

Une forêt pas comme les autres

Aux portes de Zürich, le Sihlwald est le premier parc périurbain de Suisse. A voir aussi le zoo de Langenberg, où les animaux évoluent dans leur habitat naturel. Le «Wildnispark Zürich» permet les expériences sauvages dans le rythme de la nature.

Faits et chiffres

Situation :	à 20 km au sud de la ville de Zurich
Canton :	Zurich
Superficie :	12 km ²
Nombre d'habitants :	20
Nombre de communes :	7 communes riveraines / 13 communes en charge du fonctionnement du parc



Produits labélisés

Le parc ne fabrique pas de produits. La récolte de champignons et de baies est autorisée dans la zone de transition, mais interdite dans la zone centrale.

Wildnispark Zürich Sihlwald

Alte Sihlthalstrasse 38
8135 Sihlwald
Tél 044 722 55 22
info@wildnispark.ch
www.wildnispark.ch

Minestrone aux champignons

Indication de temps

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 30 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes)

6 cs d'huile d'olive
1 oignon finement haché
3 gousses d'ail émincées
2 feuilles de laurier
1 brin de thym
Diverses herbes aromatiques selon le goût
1 kg de champignons des bois lavés et coupés grossièrement
Environ 1,5 L de bouillon de légumes
1-2 tasses de haricots cuits (par ex. cannellini, borlotti ou fèves)
Sel, poivre
Parmesan râpé

Préparation

Chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Faire revenir les oignons, ajouter l'ail et les herbes et laisser prendre. Ajouter les champignons et faire revenir à nouveau. Arroser avec un peu de bouillon et remuer. Verser le reste du bouillon et laisser mijoter environ 10 minutes. Ajouter les haricots et laisser à nouveau mijoter 5 minutes. Enlever les feuilles de lauriers et le thym, saler et poivrer. Servir et parsemer de Parmesan.



Conseil

Préparer soi-même le bouillon de légumes. A déguster avec des toasts

Remarque

Il est important de faire contrôler les champignons récoltés en forêt. Ne pas utiliser les champignons lactaires.

Auteur

Susi Hofmann,
Fondation Wildnispark Zürich

La Suisse des parcs

Les paysages les plus authentiques de Suisse se trouvent dans les parcs suisses. Ils sont en grande partie encore intacts, diversifiés, dynamiques et naturels et dessinent un cadre de vie proche de la nature pour les humains.

Fondé il y a cent ans et premier parc national des Alpes, le Parc National Suisse en Engadine est le plus célèbre d'entre eux. Depuis peu, deux autres parcs sont candidats au titre de « Parc national » : le Parc Adula et le Projet de parc national du Locarnese.

Depuis 2007, quatorze parcs naturels régionaux sont entrés en gestion et deux autres parcs naturels régionaux candidats se trouvent en phase de création. Enfin, la Suisse dispose également d'un parc périurbain.

Nous différencions trois catégories de parcs :

Parcs nationaux

Les processus naturels ont libre court dans la zone centrale des parcs nationaux. Dans leurs zones périphériques, les paysages ruraux traditionnels sont maintenus et exploités de manière durable. Contrairement au Parc National Suisse, les activités économiques sont souhaitées dans les nouveaux parcs nationaux.

Parcs naturels régionaux

Les parcs naturels régionaux poursuivent deux objectifs : d'un côté le maintien et la valorisation de la nature et du paysage, de l'autre côté le renforcement d'une économie régionale durable.

Parcs périurbains

A proximité des agglomérations urbaines, la zone centrale des parcs périurbains offrent à la faune et à la flore un environnement de vie intact laissé à la libre évolution des processus naturels. Les zones de transition permettent des activités de découverte de la nature et jouent un rôle tampon contre les atteintes dommageables.

Faits et chiffres (état au 1er novembre 2014)

20 parcs suisses

- 1 Parc National
- 2 parcs nationaux candidats
- 14 parcs naturels régionaux
- 2 parcs naturels régionaux candidats
- 1 parc périurbain

15.3% de la surface de la Suisse est situé dans un parc.

265 communes font partie d'un parc.

Aperçu de l'assortiment des produits des parcs suisses

Jusqu'à présent, 11 des 14 parcs naturels régionaux ont certifié des denrées alimentaires. Plus de 600 produits portent le label « Parcs suisses ».

Naturpark Thal

- Fromage
- Charcuterie
- Farine
- Pâtes
- Huile de colza

Parc naturel régional Gruyère

Pays-d'Enhaut

- Fromage
- Lait
- Crème
- Beurre
- Fondue

Jurapark Aargau

- Fruits et produits fruitiers
- Farine
- Fromage
- Viande et produits carnés
- Vinaigre
- Huile
- Pain

Naturpark Pfyn-Finges

- Vin

Landschaftspark Binntal

- Fromage AOP (fromage d'alpage et fromage à raclette)

Naturpark Diemtigtal

- Fromage d'alpage
- Lait d'alpage

Naturpark Ganttrisch

- Pain / tresse
- Préparation/mélange boulangerie
- Pâtisserie
- Risotto de céréales
- Fruits et légumes séchés
- Confiture
- Tisane/infusion
- Liqueur
- Pâtes
- Viande séchée
- Charcuterie

Naturpark Beverin

- Fromage d'alpage

UNESCO Biosphäre Entlebuch

- Tisane/infusion
- Viande et produits carnés
- Lait
- Fromage

Parc régional Chasseral

- Produits carnés
- Produits laitiers
- Vin
- Fruits et légumes

Parc Jura vaudois

- Produits carnés
- Miel

Les produits labélisés « Parcs suisses » peuvent se trouver à la ferme, directement chez les productrices et producteurs, dans les magasins situés dans les parcs et dans certaines grandes surfaces comme COOP.

Parc Naziunal Svizzer

Chastè Planta-Wildenberg, 7530 Zernez
Tel. 081 851 41 41, info@nationalpark.ch
www.nationalpark.ch

Parc Adula

Residenza al Mai, Strada Cantonale
6535 Roveredo, Tel. 091 827 37 65
info@parcadula.ch, www.parcadula.ch

Progetto Parco Nazionale del Locarnese

Via F.Rusca 8 – CP 323, 6601 Locarno
Tel. 091 751 83 05, info@parconazionale.ch
www.parcnazionale.ch

UNESCO Biosphäre Entlebuch

Chlosterbüel 28, 6170 Schüpfheim
Tel. 041 485 88 50, zentrum@biosphaere.ch
www.biosphaere.ch

Naturpark Thal

Hölzlistrasse 57, 4710 Balsthal
Tel. 062 386 12 30, info@regionthal.ch
www.naturparkthal.ch

Biosfera Val Müstair

Chasa Cumünala, 7532 Tschierv
Tel. 081 850 09 09, info@biosfera.ch
www.biosfera.ch

Jurapark Aargau

Linn 51, 5225 Bözberg
Tel. 062 877 15 04, info@jurapark-aargau.ch
www.jurapark-aargau.ch

Landschaftspark Binntal

Postfach 20, 3996 Binn
Tel. 027 971 50 50
info@landschaftspark-binntal.ch
www.landschaftspark-binntal.ch

Parc régional Chasseral

Place de la Gare 2 – CP 219, 2610 Saint-Imier
Tel. 032 942 39 49
info@parcchasseral.ch
www.parcchasseral.ch

Naturpark Diemtigtal

Bahnhofstrasse 20, 3753 Oey
Tel. 033 681 26 06, info@diemtigtal.ch
www.diemtigtal.ch

Parc Ela

Info- und Buchungsstelle, 7460 Savognin
Tel. 081 659 16 18, info@parc-ela.ch
www.parc-ela.ch

Naturpark Gantrisch

Schloss, Schlossgasse 13, 3150 Schwarzenburg
Tel. 031 808 00 20, info@gantrisch.ch
www.gantrisch.ch

Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut

Place du Village 6, 1660 Château-d'Oex
Tel. 026 924 76 93, info@gruyerepaysdenhaut.ch
www.gruyerepaysdenhaut.ch

Naturpark Beverin

Center da Capricorns, 7433 Wergenstein
Tel. 081 650 70 10, info@naturpark-beverin.ch
www.naturpark-beverin.ch

Parc naturel régional du Doubs

6 Place du 23 Juin – CP 316, 2350 Saignelégier
Tel. 032 420 46 70, info@parcdoubs.ch
www.parcdoubs.ch

Parc naturel régional Jura vaudois

Rte du Marchairuz 2 – CP 33, 1188 St-George
Tel. 022 366 51 70, info@parcjuravaudois.ch
www.parcjuravaudois.ch

Naturpark Pfyn-Finges

CP 65, 3970 Salgesch
Tel. 027 452 60 60, admin@pfyn-finges.ch
www.pfyn-finges.ch

Naturpark Neckertal

Dorfstrasse 2, 9125 Brunnadern
Tel. 071 377 10 71
kontakt@naturpark-neckertal.ch
www.naturpark-neckertal.ch

Naturpark Schaffhausen

Hauptstrasse 45, 8217 Wilchingen
Tel. 058 934 55 79
info@naturpark-schaffhausen.ch
www.naturpark-schaffhausen.ch

Wildnispark Zürich Sihlwald

Alte Sihlthalstrasse 38, 8135 Sihlwald
Tel. 044 722 55 22, info@wildnispark.ch
www.wildnispark.ch



40 recettes de plus

Sur le site Internet www.paerke.ch, vous trouverez 40 autres recettes d'entrées, de plats principaux et de desserts provenant des parcs suisses.

App dans les parcs

Organisez votre prochaine sortie dans un parc suisse avec l'application des parcs. Celle-ci vous offre d'innombrables informations sur les curiosités à voir, des conseils de randonnées et d'itinéraires à vélo, des propositions de restaurant et d'hôtels et plus encore.





Réseau des parcs suisses

Monbijoustrasse 61

CH-3007 Berne

Tél.

+41 (0)31 38110 71

info@parke.ch

www.parke.ch