

Zeitschrift: Suisse magazine = Swiss magazine
Herausgeber: Suisse magazine
Band: - (2016)
Heft: 319-320

Artikel: Mangeons en Unterwald!
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-864594>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

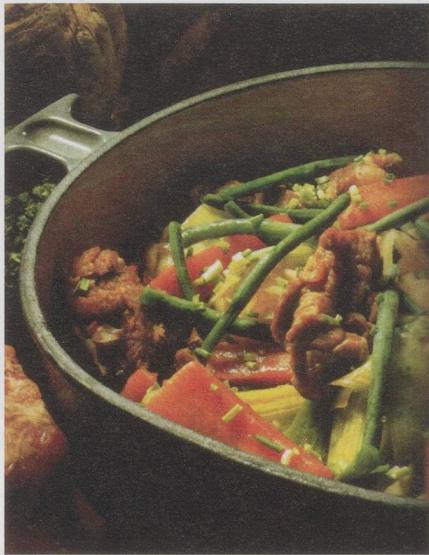
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 20.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

GASTRONOMIE

Mangeons en Unterwald !



Pro Gastronomia, une Fondation Nestlé



Pro Gastronomia, une Fondation Nestlé

Ragoût de porc à l'Unterwaldienne.

Ragoût de porc à l'Unterwaldienne

La cuisine rustique des cantons primitifs ne saurait s'imaginer sans ces potées qui, composées au gré des produits de la ferme, suffisaient à nourrir d'un coup toute une famille, après avoir passé de longues heures sur le feu. L'appellation « Stungis » vient du reste de ce que l'on cuisait les légumes jusqu'à ce qu'ils puissent être réduits en purée.

Pour 5 personnes. Temps de préparation : 20 min, temps de cuisson : 1 h 15 min.

Ingrédients : 750 g de cou de porc en morceaux, 40 g de saindoux, 150 g de carottes en bâtonnets, 100 g de poireaux coupés gros, 150 g de haricots verts fins, 150 g de céleri-boule en bâtonnets, 150 g de chou blanc coupé gros, 100 g d'oignons hachés, 500 g de pommes de terre en gros dés, 70 cl de bouillon de bœuf, thym, marjolaine, ciboulette et persil hachés.

Préparation : Colorer la viande dans la graisse et laisser suer 10 min. Assaisonner. Faire suer les oignons et les légumes,

excepté les poireaux et les pommes de terre. Mouiller au bouillon. Ajouter le thym et la marjolaine. Étuvier dans une casserole fermée durant 45 min. À mi-cuisson, ajouter les pommes de terre et les poireaux. Saupoudrer avec ciboulette et persil.

Remarque : Dresser cette spécialité dans un plat rustique creux.

Boisson accompagnante : dorin de la Côte ou salvagnin. Le cidre « Suurgrauech » se prête très bien aussi.

Beignets aux poires

Victimes d'une campagne d'élimination, les poiriers à cidre qui protégeaient autrefois les vallées contre le vent et servaient d'abris aux oiseaux se sont raréfiés au pays de Nidwald. On n'a toutefois pas renoncé à confectionner ces beignets qu'on retrouve sur presque toutes les tables à l'époque du Carnaval.

Pour 20 personnes. Temps total de préparation : environ 1 h 15 min.

Ingrédients : 1 kg de pâte brisée, 1 kg de pommes et poires séchées, 100 g de marrons épluchés séchés, 80 g de raisins secs, 80 g de noix hachées, 5 g de cannelle en poudre, une pincée d'anis en poudre, une pincée de coriandre en poudre, 10 cl de kirsch, 100 g de sucre, 1 œuf battu, huile pour friture.

Préparation : Faire des morceaux rectangulaires de pâte de 10 x 16 cm environ. Faire tremper les pommes, les poires et les marrons quelques heures. Les cuire à l'eau, les égoutter et les passer au presse-purée de grosseur moyenne. Incorporer les autres ingrédients et mélanger le tout, laisser refroidir. Remplir avec la farce les morceaux de pâte sur la moitié du rectangle. Passer le pinceau avec l'œuf sur les bords du rectangle. Rabattre la partie non farcie sur l'autre, presser pour coller. Faire doré dans la friture. Tourner les beignets dans du sucre additionné d'anis en poudre.

Boisson accompagnante : cidre de poire (poiré).