

# Fourchette intergénérationnelle - découvrez les recettes!

## Un projet qui réunit les générations en cuisine

Fourchette verte Suisse et cinq cantons romands ont lancé en août 2021 la Fourchette intergénérationnelle, un projet qui veut rapprocher les générations dans le cadre d'une activité gourmande où chaque classe d'âge pourra apprendre des autres.

Pour participer à ce projet, des équipes de deux à trois personnes mêlant les générations ont proposé une recette équilibrée et durable selon les [critères](#) d'équilibre alimentaire de Fourchette verte et en privilégiant les ingrédients bruts, de provenance locale, de saison, les sources de protéines végétales ainsi que le lien au terroir (d'ici ou d'ailleurs).

Une vingtaine d'équipes a participé au projet et parmi elles quelques-unes ont été sélectionnées pour réaliser des tutoriels de cuisine ! Retrouvez sur cette page toutes les vidéos. Nous espérons qu'elles vous inspireront de beaux moments de partage en cuisine !

## Les tutos

[Télécharger toutes les recettes \(PDF\)](#)

Le gâteau au pain d'Odette



Glace à la fraise et son bricelet



Mille-feuille de polenta aux légumes



Veggie Burger automnal



Dahl de lentilles et boulgour



Galettes d'aubergines



Bouquette sédunoise



Ballotines de volaille au pesto de courgettes



Poulet grillé aux épices



Cette initiative est le fruit d'une collaboration entre les cantons de Fribourg, Jura, Neuchâtel, Valais, Vaud et Fourchette verte Suisse.

Elle est intégrée dans les Programmes d'action cantonaux (PAC) et bénéficie du soutien de Promotion Santé Suisse et de la Loterie Romande.

Tiré de <https://fourchetteverte.ch/article/fourchette-intergenerationnelle-decouvrez-les-recettes/fr/>