

LE MENU

N° 1-2 janvier-février 2019 www.lemenu.ch CHF 9.80

Saint-Valentin
Un menu pour
les amoureux

En famille
Cuisiner au
feu de bois



Série
AU FOUR:
la pâte
brisée

Un parfum d'exotisme

*Des soupes
qui réchauffent*



DUROMATIC® COMFORT

CUISINER SOUS PRESSION EN TOUTE SIMPLICITÉ



© Olivier Remualdo



Andrea Mäusli
Direction culinaire du MENU

Chères lectrices, chers lecteurs,

Ce premier numéro de l'année est placé tout entier sous le signe de l'hiver et de ses bons côtés!

De magnifiques souvenirs d'enfance me sont revenus en mémoire lorsque j'ai regardé la descente en luge de la page 21. Et les recettes à réaliser en extérieur sont absolument jouissives. La crème glacée hivernale soft vous surprendra, c'est sûr. Je trouve cette recette particulièrement raffinée et amusante. Et qui plus est, délicieuse!

Vous aimez le fromage, la viande ou le poisson fumés? Avez-vous déjà sublimé un plat avec du sel fumé? Le fumage est le plus ancien mode de conservation des denrées alimentaires. Sans compter l'irrésistible saveur des produits fumés. En page 36, mon collègue Stefan Wälti vous explique comment fumer des denrées en toute simplicité chez vous.

J'ai eu la chance de concevoir une rubrique des plus alléchantes: les soupes de nouilles! En cette saison, elles réchauffent le corps et l'âme. Et elles ravivent chez moi le souvenir de magnifiques journées en Asie. Si elles sont exotiques, ces soupes n'en sont pas moins faciles à réaliser, principalement avec des ingrédients de chez nous.

Je vous souhaite beaucoup de plaisir.

Andrea



À découper et à conserver



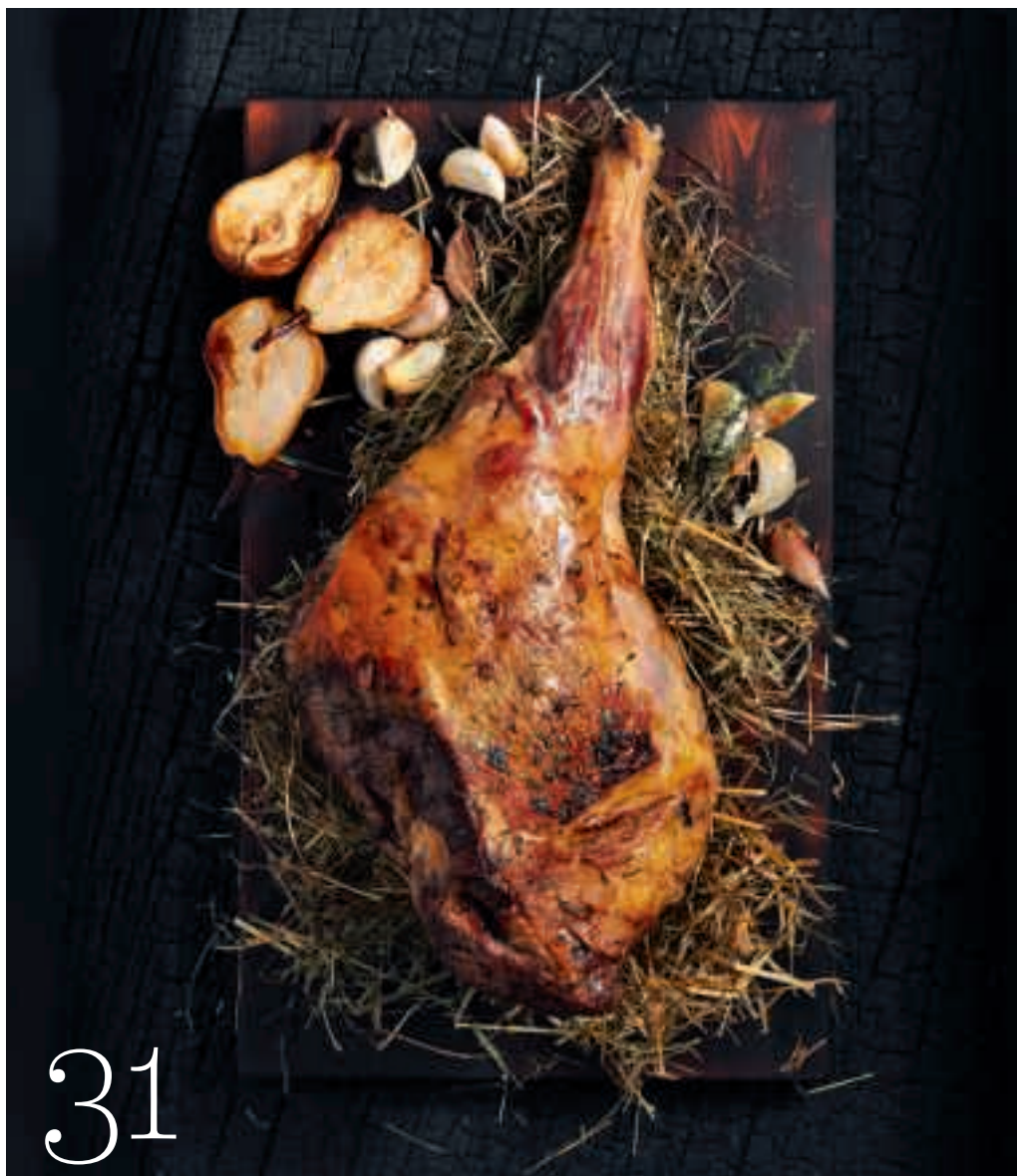
**économiseur
d'espace**



WENKO®
DIE BESSERE IDEE

dipius SA - Rte du Bleuet 7 - 1762 Givisiez
Tel: 026 470 47 47 - Fax: 026 470 47 40
E-Mail: info@dipius.ch - www.dipius.ch

Bonnes
Affaires
page 50



31

Point de vue

Le fumage est tendance! Nous allons vous révéler comment utiliser cette ancienne méthode de cuisson dans votre cuisine.



62

Au four

Le dixième volet de notre série «Au four» est consacré à la pâte brisée sucrée. Par exemple avec cette tarte fruitée aux oranges sanguines.

Sommaire

- | | | | |
|----|--|----|---|
| 6 | Le grand classique
Saucisson vaudois sur lit de
pommes de terre et poireaux | 60 | Au four
La pâte brisée sucrée |
| 8 | Frais du marché
De saison: le topinambour | 68 | Simple & rapide
Recettes éclair pour janvier |
| 10 | Variations
Soupes de nouilles asiatiques | 76 | L'ABC du vin
Quel verre pour quel vin? |
| 20 | En famille
En luge à Savognin | 80 | Concours
Le plaisir du jeu et de fabuleux
prix à la clé |
| 26 | Point de vue
Le fumage | 81 | Avant-goût/Impressum
Levons le voile sur
LE MENU 3/2019 |
| 36 | Le saviez-vous?
Fraîchement fumé! | 82 | Index des recettes
Toutes les recettes de
janvier et février |
| 38 | Le coup de main
Poireaux en plumeau sur lit de
lentilles Beluga | | |
| 40 | Régaler ses amis
Menu de la Saint-Valentin | | |
| 52 | Bon App!
Les recettes de l'émission | | |

Bonnes affaires

- 49 Poêles et marmites
- 50 Économiseur d'espace
- 51 Tout pour la cuisine
- 75 DEGU-BOX 5



70

Simple & rapide

Recettes savoureuses avec peu
d'ingrédients et des préparations
brèves pour le quotidien.

La céréale précieuse.



Le PurEpeautre – une graine suisse authentique

Laissez la fantaisie entrer dans votre fournil avec PurEpeautre! Les deux livres nous proposent des recettes pour concocter des plats sains et savoureux. Illustré par des images alléchantes, ils nous mettent l'eau à la bouche – aucune limite ne s'impose à l'utilisation de cette céréale ancestrale suisse au goût unique et incomparable.

Commander les livres
par téléphone ou en ligne:

034 409 37 38

purepeautre.ch

Le grand classique



Potée vaudoise

*Un classique de la cuisine familiale.
Poireaux et pommes de terre mijotent
longuement, à feu doux, dans du vin blanc.
L'ensemble est rehaussé de crème et servi
avec de la saucisse aux choux, du saucisson
vaudois ou du boutefas.*

Recette: Stefan Wälty
Stylisme et accessoires: Andrea Mäusli
Photo: Dennis Savini

Saucisson vaudois sur lit de pommes de terre et poireaux

Pour 4 personnes
PRÉPARATION: env. 45 minutes

- 600 g de poireaux en fines rondelles
- 2 cs de beurre
- 500 g de pommes de terre à chair ferme en fines rondelles
- 1,5 dl de vin blanc
- sel, poivre
- 2 dl de crème entière
- 2 saucissons vaudois

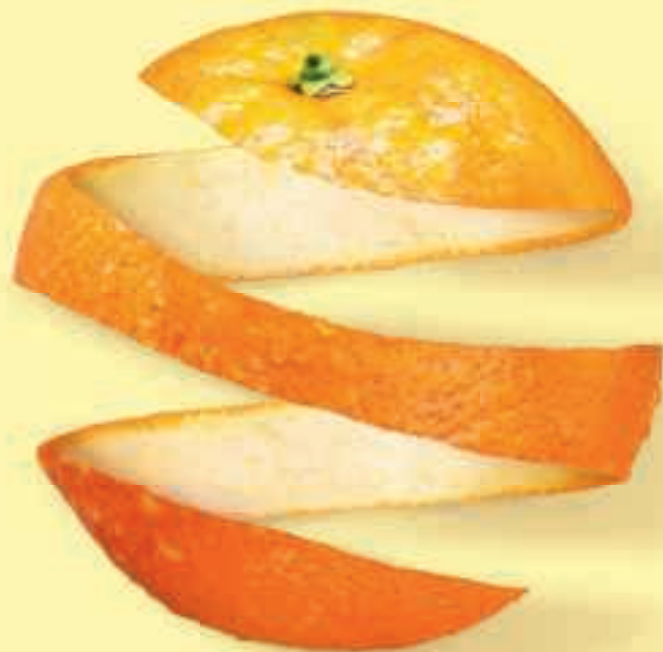
1 Faire revenir env. 5 min les poireaux dans le beurre chaud. Ajouter les pommes de terre et poursuivre la cuisson quelques instants. Ajouter le vin, faire réduire, saler et poivrer. Ajouter la crème et cuire env. 5 minutes. Déposer les saucissons sur les légumes et laisser mijoter à feu doux et à couvert une trentaine de minutes. Piquer les saucissons pour que le jus coule sur les légumes.

2 Couper les saucissons en rondelles, en biseau, et les disposer sur les légumes.

Conseil

Servir avec de la moutarde.

**Le bonheur est
dans le zeste.**



**Traitement 100% naturel. Pour
cuisiner ou faire des pâtisseries.**

Plus d'infos sur les
citrons et les oranges
sur [migros.ch/
fruits-legumes](http://migros.ch/fruits-legumes)

MIGROS

M comme Marque de fraîcheur.

De saison

Le topinambour

Originaire d'Amérique du Nord et d'Amérique centrale, le topinambour arrive en Europe au début du XVII^e siècle. Cette plante, dont les tiges ornées de fleurs jaunes pointent à trois mètres, appartient à la famille des astéracées et au même genre que le tournesol. À l'instar de la pomme de terre, elle développe des rhizomes porteurs de tubercules de formes et de couleurs variables. L'aspect du topinambour n'est pas sans évoquer le gingembre ou le galanga. Aussi connu sous les noms d'«artichaut de Jérusalem» ou de «soleil vivace», ce légume d'hiver se trouve dans la grande distribution et sur les étals des maraîchers d'octobre à mars. Sa récolte débute en effet à l'automne et se poursuit jusqu'au printemps.

Peu caloriques, les tubercules allongés du topinambour n'en sont pas moins très rassasiants, grâce à leur forte teneur en fibres, nettement supérieure à celle de la pomme de terre, par exemple. Le topinambour est en outre riche en inuline, une fibre hydrosoluble à laquelle on attribue un effet positif sur la digestion et la santé des intestins.

La douce saveur de noix du topinambour rappelle celle de l'artichaut. Les tubercules peuvent être mangés crus, en salade, ou cuits. Il n'est pas nécessaire de les éplucher: il suffit de bien les laver et de les brosser. Comme la pomme de terre, le topinambour est délicieux frit. Il donne alors de savoureuses chips à consommer en guise d'en-cas ou d'accompagnement. Finement coupé, il fera merveille en gratin. Mais il peut aussi être rôti au four et servi avec du chèvre chaud, et un trait d'une huile de qualité.



Le topinambour © iStock



L'heure est à la fondue avec Mauler

Un fromage local associé au meilleur des mousseux romands. Avec cet ensemble, les amateurs de fondue seront aux anges.

Pour son pack fondue, la maison Mauler de Môtiers (Neuchâtel) mise sur les produits régionaux et le terroir. Le mélange pour fondue, composé de fromages suisses AOP, vient de la fromagerie de La Brévine. Ce fromage de premier choix est accompagné de la Cuvée Prestige Brut de Mauler – une

gouleyante cuvée spéciale à base de chardonnay romand de grande classe.

Mauler – La Fondue – est disponible en pack pour deux ou quatre personnes.

www.mauler.ch

Gros plan
sur les plantes

La sarriette

D'origine méditerranéenne, la sarriette est aussi appelée «poivrée d'âne» ou «herbe de saint Julien».

Les Romains lui prêtaient des propriétés aphrodisiaques.

Botanique

Dans le commerce, on en trouve principalement deux variétés: la sarriette d'été, annuelle, *Satureja hortensis*, et la sarriette d'hiver, ou de montagne, persistante et pluriannuelle, *Satureja montana*. Toutes deux appartiennent à la famille des labiacées. La sarriette d'été présente des tiges et des feuilles plus tendres, mais les feuilles plus charnues de sa cousine d'été ont une saveur plus intense. La sarriette d'hiver atteint 70 cm, tandis que la variété d'été culmine à 50 cm.



Récolte et conservation

C'est juste avant sa floraison que la saveur de la sarriette est la plus intense. On peut néanmoins en couper quelques brins tout au long de la saison. La sarriette s'ajoute en début de cuisson. Même séchée, elle déploie son plein arôme. Pour la sécher, on la suspend en bouquets, tête en bas, dans une pièce aérée et ombragée. Ensuite, ses feuilles se conservent dans des contenants opaques et hermétiques.



Arôme et saveur

La sarriette possède un arôme épicé très intense, avec une note poivrée. Elle fait merveille avec les haricots et avec d'autres légumineuses. Elle relève les légumes, parfume les pizzas, rehausse les beures «maître d'hôtel», et donne du peps aux soupes de pomme de terre et aux plats de viande et de poisson.



Santé

En infusion, la sarriette a un effet antispasmodique, antibactérien, anti-inflammatoire et apéritif. Elle stimule en outre l'estomac.

Un paradis du Sbrinz en plein cœur de Lucerne



Avis aux amateurs de Sbrinz: la plus grande cave de Sbrinz AOP vous attend dans le quartier de Saint Karli à Lucerne. Construite en 1926, cette cave d'affinage implantée dans les locaux d'Emmi Suisse est encore utilisée aujourd'hui. Située en partie sous le niveau de la Reuss, elle peut accueillir jusqu'à 60 000 meules de cette spécialité de Suisse centrale – posées sur

la tranche, verticalement, et non à plat. Authentique produit naturel, le Sbrinz est fabriqué à base de lait cru, de sel et de présure. Le lait est produit par des vaches dont l'alimentation est composée d'au moins 70% d'herbe ou de foin. Le label AOP garantit un fromage fabriqué et affiné exclusivement dans son terroir d'origine, conformément à de strictes exigences de qualité. Le Sbrinz AOP est fabriqué dans des fromageries d'alpage et de plaine sélectionnées de Suisse centrale.

Visite

Plongez dans le monde du Sbrinz AOP. Visitez les impressionnantes caves traditionnelles de Sbrinz dans le quartier de Saint Karli à Lucerne et découvrez la saveur de ce fromage. Inscriptions/demandes de visite: anmeldung@sbrinz.ch.

LÉGUMES
SUISSES
*Proches
& FRAIS*
legume.ch

Union maraîchère suisse

Suisse. Naturellement.





Raffinées

Soupes de nouilles

*Fumantes, parfumées, savoureuses et maison:
des soupes asiatiques pour passer l'hiver en forme!*

*Recettes: Andrea Mäusli Stylisme et accessoires: Andrea Mäusli
Photos: Dennis Savini*



Soupe wonton

Pour 4 personnes
PRÉPARATION: env. 40 min
POCHAGE: env. 25 min

Les wonton (raviolis chinois)

- 300 g de magret de canard, la peau retirée et réservée, la viande émincée
- 70 g de noix de cajou
- 1 gousse d'ail
- 1 cm de racine de gingembre
- 2 cs de jus de citron vert
- 1½ cs de sauce soja
- 20 feuilles de wonton

La soupe

- 1 l de bouillon de volaille
- 1 oignon frais en botte, haché finement
- 1 carotte, en petits dés
- 100 g de céleri, en petits dés
- 5 g de champignons séchés mu-err, trempés dans l'eau froide, égouttés
- 2 feuilles de laurier
- 2 cm de racine de galanga, en fines lamelles

1 Wonton: mettre la peau de canard dans une poêle froide, chauffer lentement, tourner de temps en temps et récupérer la graisse fondue.

2 Passer les noix de cajou, l'ail et le gingembre avec le jus de citron vert, la sauce soja et la graisse de canard récupérée au hachoir électrique. Ajouter la viande, hacher également.

3 Mettre 2 cc de cette masse sur une feuille de wonton, humecter les bords avec de l'eau et rassembler les coins en diagonale, presser pour faire adhérer. Procéder de même avec le reste de masse et de feuilles de wonton.

4 Soupe: porter tous les ingrédients à ébullition, faire pocher env. 20 minutes. Ajouter les wonton, faire pocher env. 5 min, servir sans attendre.

 léger

Nouilles dandan

Pour 4 personnes
PRÉPARATION: env. 40 min
CUISSON: env. 30 min

- 200 g de viande de porc hachée
- 1 cs d'huile de sésame
- ½ cs de sauce soja
- 2 oignons frais en botte, ciselés
- 3 cm de racine de gingembre, haché finement
- 3 gousses d'ail, hachées finement
- 1 piment rouge, haché finement
- 2 cc de poivre de Sichuan, concassé au mortier
- 2 cs de pâte de sésame
- 1 dl d'alcool de riz
- 1 l de bouillon de volaille
- 2 pak-choïs, coupés en quatre
- 200 g de nouilles chinoises aux œufs
- 1 cs de sauce soja, selon goût
- 50 g de cacahuètes salées, hachées grossièrement
- 1 bouquet de coriandre, effeuillé

1 Faire saisir la viande dans l'huile chaude sur toutes les faces env. 5 min, ajouter la sauce soja, laisser réduire un peu. Ajouter les oignons, le gingembre, l'ail, le piment et le poivre de Sichuan, faire revenir env. 3 minutes.

2 Ajouter la pâte de sésame, bien mélanger. Verser l'alcool de riz et le bouillon, porter à ébullition, laisser mijoter env. 30 minutes. Ajouter le pak-choï, faire pocher env. 10 minutes.

3 Cuire les nouilles dans l'eau salée bouillante al dente, égoutter, mettre dans la soupe. Rectifier l'assaisonnement avec de la sauce soja. Servir avec les cacahuètes et la coriandre.





Soupe de poule aux nouilles de riz

Pour 4 personnes

PRÉPARATION: env. 45 min

CUISSON: env. 30 min

- 5 cm de racine de gingembre, haché finement
- 2 cm de racine de curcuma, haché finement
- 2 tiges de citronnelle, en morceaux
- 3 échalotes, coupées en deux
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 1 cs d'huile d'arachide
- 8 dl de bouillon de volaille
- 1 anis étoilé
- 1 clou de girofle
- 4 blancs de poulet
- 1 carotte, en bâtonnets
- 150 g de nouilles de riz larges
- 50 g d'épinards
- ½ botte de ciboulette ou un bouquet de coriandre, ciselée
- 1 citron vert, rincé à l'eau chaude, essuyé, en quartiers

1 Faire revenir le gingembre et tous les ingrédients, ail compris, dans une grande casserole dans l'huile chaude.

2 Verser le bouillon, ajouter les épices, laisser mijoter env. 10 minutes.

3 Ajouter les blancs de poulet et les carottes, cuire 20 min au seuil de l'ébullition. Pendant ce temps, cuire les nouilles al dente dans de l'eau bouillante salée.

Égoutter les nouilles. Retirer le poulet de la soupe, le couper en fines tranches. Ajouter les nouilles à la soupe, puis les épinards, mélanger.

4 Servir la soupe avec le poulet, les herbes et le citron vert.

 léger



Bouillon aux raviolis chinois

Pour 4 personnes

PRÉPARATION: env. 40 min

POCHAGE: env. 20 min

La farce

- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 2 cm de racine de gingembre, haché finement
- 1 cs d'huile de sésame
- 100 g de champignons shiitake, hachés très fins
- 100 g de tofu fumé, haché très fin
- ½ cs sauce soja
- ½ botte de ciboulette, ciselée
- 2 rouleaux de pâte à nouilles, env. 125 g chacun
- 1 blanc d'œuf, battu

La soupe

- 1 litre de bouillon de poule léger
- 20 g de lard fumé, en tranches

- 4 cm de racine de gingembre, en lamelles
- 1 cs de sauce soja
- 1 cs de vinaigre de riz
- 1 pak-choï, coupé en quatre

1 Farce: faire revenir l'ail et le gingembre dans l'huile chaude, ajouter les champignons et le tofu, faire revenir, ajouter la sauce soja, porter à ébullition, mélanger avec la ciboulette, laisser refroidir.

2 Dérouler les rouleaux de pâte à nouilles, couper en carrés d'env. 8×8 cm. Répartir 1 cs de farce au milieu des morceaux de pâte. Badigeonner les bords avec un peu de blanc d'œuf et replier les carrés de pâte en formant des triangles. Replier deux coins des triangles vers le centre et presser pour faire adhérer. Replier le troisième coin vers l'arrière.

3 Soupe: porter tous les ingrédients à ébullition, faire pocher env. 15 min, ajouter les raviolis et pocher env. 5 minutes.

 léger



Soupe de ramen au bœuf

Pour 4 personnes
PRÉPARATION: env. 40 min
CUISSON AU FOUR: env. 55 min

La viande

- 500 g de côte couverte de bœuf
- crème à rôtir
- 1 cc de sel
- poivre

La soupe

- 1 l de bouillon de bœuf
- 3 cm de racine de gingembre, en lamelles
- 300 g de courge, en quartiers
- 100 g de champignons shiitake, coupés en morceaux
- 200 g de nouilles fraîches udon
- 1 oignon frais en botte, en fines rouelles

1 Viande: la saisir env. 5 min sur toutes les faces dans la crème à rôtir chaude, saler et

poivrer. Poser la viande sur un plat allant au four, piquer un thermomètre à viande dans la partie la plus charnue. Cuire 45–55 min au milieu du four préchauffé à 100° C, jusqu'à ce que la température à cœur de la viande atteigne 55° C. Retirer du four, envelopper dans du papier d'aluminium, laisser reposer 5–10 minutes.

2 Soupe: porter le bouillon à ébullition avec le gingembre, ajouter la courge et les champignons, faire pocher env. 15 minutes.

3 Cuire les nouilles al dente séparément dans de l'eau bouillante salée, égoutter, ajouter à la soupe. Couper la viande en tranches fines, dresser sur la soupe, parsemer avec les oignons.

Conseil

Compléter le bouillon de bœuf avec 2 dl de bouillon dashi. Il s'agit d'un bouillon japonais avec un léger goût fumé. Vous pouvez obtenir un goût similaire en ajoutant un morceau de lard fumé.

léger

Soupe miso au saumon et nouilles soba

Pour 4 personnes
PRÉPARATION: env. 20 min

- 1 litre d'eau
- 2 cs de pâte miso
- 1 oignon, en quartiers
- 1 gousse d'ail, en fines lamelles
- 300 g de chou de Bruxelles, effeuillés
- 100 g de nouilles soba
- 4 tranches de filet de saumon, env. 120 g chacune
- 1 cs de beurre à rôtir
- sel
- 60 g de cresson des fontaines
- 1 citron bio, en quartiers

1 Porter l'eau à ébullition, ajouter la pâte miso. Ajouter l'oignon, l'ail et les feuilles de chou de Bruxelles, cuire env. 10 min en gardant croquant.

2 Cuire les nouilles soba al dente séparément dans de l'eau bouillante salée, égoutter, ajouter à la soupe.

3 Faire dorer le saumon dans le beurre à rôtir chaud env. 3 min sur chaque face, saler. Dresser sur la soupe aux nouilles avec le cresson. Servir les quartiers de citron en accompagnement.

rapide léger





Laksa au poulet et aux nouilles de riz

Pour 4 personnes

PRÉPARATION: env. 40 min

POCHAGE: env. 20 min

- 2 cs de pâte de curry rouge ou jaune
- 1 cs de beurre à rôtir
- 2 échalotes, coupées en quatre
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 5 cm de racine de gingembre, en lamelles

- 2 tiges de citronnelle, coupées en deux, écrasées
- 7 dl de bouillon de poule
- 400 g de blanc de poulet, en lanières d'env. 1 cm
- 100 g de nouilles de riz
- 2 dl de lait de coco
- 1 piment rouge, haché finement
- ½ bouquet de basilic, effeuillé
- 2 citrons verts, rincés à l'eau chaude, essuyés, coupés en quatre

1 Faire revenir la pâte de curry dans du beurre à rôtir chaud. Ajouter les échalotes, l'ail, le gingembre et la citronnelle, faire

revenir. Verser le bouillon, porter à ébullition.

2 Ajouter le poulet et les nouilles de riz, faire pocher env. 15 min, jusqu'à ce que le poulet et les nouilles soient cuits. Verser le lait de coco, mélanger, réchauffer.

3 Servir la soupe avec le piment, le basilic et le citron vert.

Soupes plaisir

AVEC LES FAITOUTS DE WMF!

Le faitout haut de la série Quality One est idéal pour cuisiner en quantité.

Grâce à sa grande contenance, il permet de réussir à la perfection soupes, plats mijotés ou spaghettis. Sans oublier les bouillons de viande et de volaille. Régalez-vous!

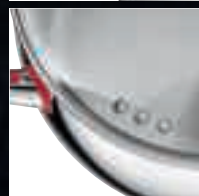
ADIEU LES MANIQUES!

Grâce à la technologie Cool+, signalée par des points rouges, les poignées en acier ne chauffent jamais.



ORIFICES POUR LA VAPEUR

Le couvercle en verre résistant à la chaleur est solidement intégré à la casserole. La vapeur s'échappe par trois petits orifices.



UNE CASSEROLE TOUS FEUX

Les faitouts en inox Cromargan® ont un fond diffuseur TransTherm® qui convient à toutes les tables de cuisson.



ENSEMBLE PRATIQUE

La batterie de cuisine 4 pièces avec couvercles comprend 3 faitouts hauts (2,0, 4,1 et 6,8 l) et un faitout bas (3,4 l).



VOIR L'OFFRE
POUR LES
LECTEURS
EN PAGE 49.

WMF

De la piste au feu de bois

Les joies de l'hiver! Après avoir dévalé la piste de luge de la Schlittada Run à Savognin dans les Grisons, la famille Röthlisberger savoure des cornettes, des paninis et du chocolat chaud, préparés au feu de bois au milieu de la neige.

Recettes et stylisme: Claudia Stalder Photos: Dennis Savini

Plus d'infos
sur la
Schlittada
Run sur
savognin.ch

Tout schuss sur des virages serrés sur la piste de luge parfaitement damnée, en direction de Savognin.



Apprendre à diriger sa luge au départ.



Au bout de 40 min, les cornettes sont cuites. Mais l'attente en valait la peine!



Comme cela sent bon! Un plat qui n'est jamais assez copieux.



On se réchauffe autour du feu pendant que les paninis crépitent.



Bientôt l'arrivée! Et la récompense: des boissons chaudes et un repas réconfortant.



Pas si simple de cuisiner au feu de bois avec ces moules chauds.

Cornettes au feu de bois

Pour 6 personnes
PRÉPARATION: env. 40 min
1 marmite allant au feu de bois d'env. 15 litres

- 2 cs de paprika
- 1 cs de sel
- 2 cubes de bouillon de bœuf, émiettés
- 2 cs de farine
- 1-2 oignons, hachés
- 100 g de lardons
- 800 g de viande de bœuf hachée
- 1,5 l d'eau
- 500 g de cornettes

1 Préparation: mettre le paprika et tous les ingrédients, oignons compris, dans un récipient hermétique.

2 Chauffer la marmite allant au feu de bois au-dessus du feu. Y faire dorer les lardons, ajouter la moitié de la viande, faire revenir. Ajouter le reste de viande et faire dorer en remuant de temps en temps pendant 3-5 minutes. Parsemer le mélange d'épices, farine et oignons dessus, faire revenir 2 minutes.

3 Verser l'eau, porter à ébullition. Ajouter les cornettes, cuire al dente en remuant de temps en temps.

Conseils

- Pour faciliter la cuisson en plein air, les épices, la farine et les oignons peuvent être préparés à la maison et mélangés dans un récipient hermétique.
- Les cornettes au feu de bois sont aussi délicieuses préparées sur une plaque de cuisson.

🕒 rapide

Paninis au feu de bois

Pour 4 pièces

PRÉPARATION: env. 5 min

Presse à panini

- 8 tranches de pain, p. ex. pain aux noix
- 150 g de viande séchée des Grisons, coupée finement
- 250 g de fromage des montagnes des Grisons, en bâtonnets
- poivre

1 Mettre la viande séchée des Grisons et le fromage sur la moitié des tranches de pain, assaisonner, couvrir avec les autres tranches de pain.

2 Faire griller les sandwiches par portions dans la presse à panini 8-10 minutes.

 rapide



Chocolat chaud aux épices

Pour 4-6 personnes

PRÉPARATION: env. 10 min

1 marmite allant au feu de bois d'env. 2 litres

- 1 l de lait
- 1-2 cc de mélange d'épices pour pain de poire
- 100 g de chocolat noir, haché finement
- 80 g de chocolat au lait, haché finement
- 4-6 bâtons de cannelle
- un peu de mélange d'épices pour pain de poire, pour saupoudrer, selon goût

1 Bien mélanger le lait avec le mélange d'épices dans la marmite allant au feu de bois, mettre sur le feu et porter à ébullition.

2 Mettre le chocolat dans des tasses, ajouter le lait chaud. Mettre un bâton de cannelle dans chaque tasse, bien mélanger jusqu'à ce que le chocolat soit fondu. Saupoudrer avec le mélange d'épices selon goût.

Conseil

Le chocolat chaud aux épices est aussi excellent préparé sur une plaque de cuisson.

🍏 végétarien ⌚ rapide

Crème glacée hivernale soft

Pour 2 personnes

PRÉPARATION: env. 10 min

2 sachets de congélation solides d'env. 5 litres et 20 litres

2 tasses d'env. 1,5 dl

- env. 5 l de neige
- 6-8 cs de sel
- 3 dl de crème entière
- 50 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé

1 Mettre la neige et le sel dans le grand sachet de congélation.

2 Mettre la crème, le sucre et le sucre vanillé dans le petit sachet de congélation, bien fermer.

3 Mettre le sachet avec la crème dans le sachet avec la neige et le fermer avec soin.

4 Secouer les deux sachets vigoureusement 1-2 min, puis mettre dans la neige 2-3 min. Répéter l'opération à trois reprises, jusqu'à ce que la masse à la crème soit ferme.

5 Retirer le sachet contenant la crème du sachet avec la neige, couper un coin du sachet et verser la crème glacée ainsi obtenue dans les tasses.

🍏 végétarien ⚡ rapide



Le chocolat chaud aux épices réchauffe et il est délicieux.





SIGNAUX DE FUMÉE

*De la fabrique de bas au fumoir: Patrick Marxer
fume pratiquement tout ce qui lui tombe sous la main.*

Texte: Esther Bieler Photos: Beat Bieler

Ombre de
60 centimètres
au fumage.

Alchimiste et pape
de la fumaison dans
l'Oberland zurichois:
Patrick Marxer de
DasPure.





Patrick Marxer a installé son antre de fumeur, DasPure, dans une ancienne fabrique de la vallée de l'Aa, près de Zurich. Ici, il confère une saveur fumée aux poissons et aux viandes, mais aussi aux légumes, aux noix et même à l'eau. À chaud, dans le four, ou à froid, dans le fumoir. Un plaisir pour les sens.



Le four en acier crépite. Et de la fumée ne tarde pas à s'élever. Patrick Marxer dépose encore quelques bûches de hêtre dans le tiroir à bois et referme la porte du four. À présent, il lui faut suspendre le poisson au crochet. Le bel omble de 60cm brille d'un éclat argenté, ses points rouges reluisent dans la lumière du matin. Il a passé la nuit en saumure. Lorsque le four aura atteint une centaine de degrés, le poisson prendra son bain de fumée. Le reste est affaire de patience.

L'heure est à l'explication technique. «On distingue fumage à froid et fumage à chaud, précise le professionnel. Le fumage à froid a été découvert par hasard à l'âge de pierre. Cette technique permet de conserver les aliments périssables. Quant à lui, le fumage à chaud est tout simplement une technique de cuisson qui met l'accent sur les arômes fumés. Et pour autant que cette saveur ne soit pas trop présente, c'est un régal pour le palais.»

Patrick Marxer a pour ainsi dire le fumage dans le sang. En 2009, il a fait d'une ancienne manufacture de bas située au bord de l'Aa, à Wetzikon, son «antre de fumeur». Il l'a baptisé DasPure. Un nom qu'il voit à la fois comme un engagement et comme une ligne de conduite. Il s'approvisionne en poissons au Kundelfingerhof, une ferme d'élevage de Schlatt (TG), où ils sont élevés dans de l'eau de source. Il ne lui faut pas grand-chose d'autre: du bois de fumage, du sel, des herbes. Tout le reste est une question de feeling: la bonne température, le temps nécessaire... Même la météo joue un rôle. Si la bise souffle la nuit, la température et l'humidité du fumoir en seront modifiées.

Fumage sauvage

Tout a commencé dans les bois. Patrick Marxer n'avait pas trouvé de saumon fumé répondant à ses exigences pour Noël. Il a alors décidé, sur un coup de tête, d'en fumer un lui-même. Avec ses amis, il a construit un fumoir en tôles de récupération au milieu des bois enneigés. Ils ont ôté les arêtes du saumon sur une table de ping-pong et ont appelé cela «fumage sauvage».

On imagine aisément la scène. Au premier regard, Patrick Marxer pourrait d'ailleurs tout aussi bien être forestier. Ou alchimiste. La forêt, le bois, la fumée, travailler de ses mains – cela lui va comme un gant. Mais les apparences sont trompeuses. Patrick Marxer est laborantin en microbiologie de formation. Ses connaissances lui sont d'ailleurs très utiles dans l'affinage des aliments. Plus tard, il a été travailleur social dans le domaine de l'asile, avant de faire de la fumaison son grand œuvre.

Aujourd'hui, il traite jusqu'à cinq tonnes de produits par mois à Wetzikon. Dont trois de burgers. Le reste se compose de poissons, d'amandes, de noix, de sel et de légumes. Pour l'heure, il enfile des colliers de piments rouges pour les fumer. Ensuite, les légumes seront séchés et moulus. À vrai dire, on peut tout fumer, explique Patrick Marxer. Du fromage, du beurre, de la farine... Un client lui a même déjà demandé de fumer de l'eau. De l'eau ? «Les cuisiniers utilisent l'eau fumée pour aromatiser des sauces, par exemple», précise-t-il.

Une nouvelle activité: la fermentation

Pour autant, Patrick Marxer n'a pas abandonné l'expérimentation microbiologique. Actuellement, il s'essaie à la fermentation. Dans de grandes cuves frémissent des sauces à base de lupin, de poisson et de miso. Sans le moindre glutamate ni fèves de soja gorgées de pesticides. Ces sauces pourraient bien devenir une nouvelle activité, car la fermentation naturelle est actuellement très demandée dans la restauration.

Mais les poissons fumés restent son cœur de métier. Le plus gros spécimen que Patrick Marxer ait jamais fumé était un silure de 60kg pêché dans le lac de Zurich. Pour ce faire, il a eu besoin d'un four spécial, tout en hauteur.

Il est grand temps de vérifier où en est notre omble. Patrick Marxer arrache une nageoire ventrale. Si elle se détache facilement, le poisson a atteint la bonne température à cœur. Quand on vous disait que c'était une question de feeling...

Autres conseils et informations sur le fumage: page 36



FUMOIR DASPURE WETZIKON

Les produits fumés de DasPure sont disponibles directement au fumoir (Zürcherstr. 47, 8620 Wetzikon) ou dans la boutique en ligne. Patrick Marxer organise aussi des dégustations de poisson fumé et donne des cours de confection de saucisses.

Toutes les infos sur www.daspure.ch



Fumage

*La plus ancienne méthode de conservation
des aliments. Ses arômes subliment les viandes.*

Recettes: Stefan Wüty Photos et accessoires: Ruth Küng



Gigot d'agneau fumé sur foin et poires au four

Pour 6 personnes

PRÉPARATION: env. 45 min

FUMAGE: env. 15 min

CUISSON AU FOUR: env. 2 h

Cocotte

Papier d'aluminium

Le gigot d'agneau fumé

- 3 cs de crème à rôtir
- ½ bouquet de thym, effeuillé
- 2 cs de gros sel
- poivre
- 1 gigot d'agneau avec l'os, env. 2 kg
- 8 gousses d'ail en chemise, pressées
- 30 g de sciure pour fumage, p. ex. sciure de hêtre
- 40 g de foin bio

Les poires

- 4 petites poires, coupées en deux
- 2 cs de beurre
- 2 cs de sucre
- 2 cs d'eau

1 Gigot d'agneau: mélanger la crème à rôtir, le thym, le sel et le poivre et enduire la viande de ce mélange. Saisir 5 min à feu vif dans une poêle avec les gousses d'ail.

2 Fumage: faire chauffer la cocotte, y verser la sciure, faire torréfier celle-ci 5 min jusqu'à ce que de la fumée apparaisse. Couvrir la sciure de papier d'aluminium et disposer le foin sur le papier. Déposer le gigot, l'ail et les poires par dessus et couvrir à l'aide d'un couvercle ou d'une feuille d'aluminium. Fumer à feu doux pendant 15 minutes.

3 Enfourner le gigot à découvert au milieu du four préchauffé à 80° C et le cuire 1 heure. Monter la température à 100° C et poursuivre la cuisson pendant 60 à 70 min (température à cœur de 60°C).

4 Poires: retirer les poires, les faire revenir dans du beurre avec du sucre en laissant caraméliser. Déglacer à l'eau et faire réduire 5 minutes.

5 Trancher l'agneau et servir avec les poires et l'ail.

Conseils

- Vous trouverez de la sciure pour fumage dans les magasins d'articles de pêche ou sur Internet.
- Vous pouvez acheter du foin chez un agriculteur.
- Délicieux avec du risotto.



Tartare de mostbröckli et salades amères

Pour 4 personnes

PRÉPARATION: env. 30 min

Cercle à dresser de 5 cm Ø

Le tartare de mostbröckli

- 150 g de mostbröckli en petits dés
- 2 cs de pignons de pin grillés et hachés
- 50 g d'abricots secs en petits dés
- 2 cs d'huile de noisette
- 2 cs d'huile de colza pressée à froid
- 1 cs de vinaigre de cidre
- 1 cs de persil, haché fin
- sel, poivre

Les salades amères

- 1/2 cc de moutarde à l'ancienne
- 2 cs de vinaigre de cidre
- 4 cs d'huile de colza pressée à froid
- 1 cc de miel liquide
- sel, poivre
- 80 g de salades amères en mélange, p. ex. trévisse, endives, parées

Conseil

Accompagner ce plat de pain aux poires, de pumpernickel ou de baguette croquante.

 rapide  léger

- 1** Tartare: bien mélanger le mostbröckli et tous les ingrédients, persil inclus. Assaisonner.
- 2** Salades: mélanger la moutarde, le vinaigre, l'huile et le miel, assaisonner. Ajouter aux salades, mélanger.
- 3** Façonner de petites tours de tartare à l'aide du cercle à dresser et servir avec les salades amères.

Entrecôte double et beurre au sel fumé

Pour 4 personnes

PRÉPARATION: env. 30 min

FUMAGE: env. 30 min

CUISSON BASSE TEMPÉRATURE: env. 40 min

Gaze de 15 x 15 cm

Ficelle de cuisine

Le beurre au sel fumé

- 20 g de sciure pour fumage, p. ex. de hêtre
- 2 cs de gros sel
- 1 bouquet de romarin, haché finement
- 250 g de beurre, mou
- 2 cs de persil, haché finement
- 1 cc de moutarde à l'ancienne

L'entrecôte double

- 2 entrecôtes doubles, env. 380 g chacune

- sel, poivre
- 1 cs de beurre à rôtir

1 Beurre au sel fumé: répartir la sciure dans une petite poêle et la torrifier jusqu'à ce que de la fumée se dégage. Placer le sel et le romarin dans la gaze. Lier avec de la ficelle de cuisine en laissant un morceau suffisamment long pour le suspendre dans la poêle et fumer à petit feu 20 à 30 minutes. Ôter le sel et le romarin de la gaze, laisser refroidir et passer au pilon. Mélanger avec le beurre, le persil et la moutarde.

2 Entrecôte double: préchauffer le four à 80° C, préchauffer un plat et les assiettes. Assaisonner la viande et la saisir 5-8 min sur toutes ses faces, puis la déposer sur le plat préchauffé. Cuire 30 à 40 min au four

préchauffé jusqu'à la température à cœur souhaitée (voir conseils).

3 Trancher la viande perpendiculairement au sens des fibres et servir avec le beurre au sel fumé sur les assiettes préchauffées.

Conseils

– Températures à cœur:

- 55° C: saignant = la viande a un cœur saignant
- 60° C: à point = la viande a un cœur rosé

– Servir avec une purée de pommes de terre ou des pommes de terre rissolées et des légumes de saison.

– Le beurre peut aussi être préparé avec du sel fumé du commerce.

– Le beurre au sel fumé peut se conserver deux mois au congélateur dans un emballage hermétique.





Magret de canard mariné et fumé sur lit de riz noir

Pour 4 personnes

PRÉPARATION: env. 30 min

MARINADE: env. 5 h ou une nuit

FUMAGE: env. 15 min

CUISSON: env. 30 min

1 poêle de 35 cm Ø avec couvercle

1 grille à pâtisserie de 30 cm Ø

Le magret de canard mariné et fumé

- 4 petits magrets, env. 150 g chacun
- 1 cs de miel liquide
- ½ bâton de cannelle
- 1 orange bio, zeste prélevé
- 1 cc de sel
- poivre

- 1 cs de beurre à rôtir
- 30 g de sciure pour fumage, p. ex. de hêtre
- 1 bâton de cannelle
- 2 oranges, en quartiers

Le riz noir

- 200 g de riz noir
- 1 feuille de laurier
- sel, poivre

1 Magret mariné et fumé: mélanger les magrets avec le miel, la cannelle et le zeste d'orange, laisser mariner à couvert au réfrigérateur, 4 à 5 h ou toute une nuit. Retirer la cannelle et le zeste d'orange et assaisonner les magrets.

2 Saisir les magrets dans le beurre chaud côté graisse. Réserver. Saupoudrer le fond

de la poêle de sciure et faire torréfier à feu moyen, jusqu'à ce que de la fumée se dégage. Ajouter le bâton de cannelle. Placer la grille à pâtisserie sur la sciure. Disposer les magrets et les quartiers d'orange sur la grille et fumer à couvert 15-20 minutes.

3 Riz noir: cuire le riz avec la feuille de laurier en suivant les instructions figurant sur l'emballage. Égoutter, retirer la feuille de laurier et assaisonner le riz.

4 Trancher les magrets et servir avec le riz.

Conseil

Décorer de quartiers d'orange fumés avant de déguster.



Rillettes de truite et pain maison

Pour 4 personnes
PRÉPARATION: env. 45 min
LEVAGE: 12-16 h
CUISSON: env. 50 min
 Cocotte avec couvercle
 4 bocaux Weck d'env. 1,5 dl chacun

Le pain

- 400 g de farine blanche
- 1½ cc de sel
- 2 g de levure
- 3 dl d'eau
- farine pour façonner

Les rillettes

- 200 g de truite fumée, hachée fin
- ½ bouquet d'aneth
- ½ citron bio, zeste haché fin et le jus

- 2 cs de crème aigre
- poivre

1 Pain: dans un saladier, mélanger la farine et le sel, ajouter la levure et l'eau, mélanger pour obtenir une pâte (il n'est pas nécessaire de pétrir). Placer le saladier dans un grand sac en plastique, bien fermer. Faire lever la pâte dans un endroit frais (16-18° C) pendant 12 à 16 heures. Elle doit gonfler de 3 à 4 fois son volume. Poser la pâte levée sur un plan de travail fariné et former une boule en procédant de l'extérieur vers l'intérieur, saupoudrer de farine. Laisser à nouveau lever à couvert 30 à 60 minutes. Placer la cocotte avec son couvercle sur la grille dans le bas du four. Préchauffer le four à 230-250° C. Faire glisser la boule de pâte dans la cocotte chaude, refermer immédiatement avec le couvercle chaud

et cuire 30 à 35 min dans le four. Ôter le couvercle, poursuivre la cuisson encore 20 minutes. Sortir le pain, le déposer sur une grille à pâtisserie et le laisser refroidir.

2 Rillettes: bien mélanger tous les ingrédients. Verser dans les bocaux Weck et servir avec le pain encore tiède.

Conseils

- Façonner la pâte: rabattre précautionneusement la pâte de l'extérieur vers l'intérieur sur tout le pourtour à l'aide d'un racloir à pâtisserie.
- Servir les rillettes avec des rondelles d'oignon, du beurre et des radis.

 léger

Fraîchement **FUMÉ!**

Une méthode de cuisson ancestrale qui s'est frayé un chemin jusqu'à nos jours – découvrez comment l'appliquer chez vous.

Texte: Stefan Wälty **Photo:** Ruth Küng

HISTOIRE

La fumaison est presque aussi ancienne que la découverte du feu par l'humanité. Au retour de la chasse, nos ancêtres stockaient le gibier dans des salles spéciales «sous les toits» des cavernes, notamment pour le protéger des rongeurs et autres prédateurs. La fumée qui s'élevait du feu parfumait délicatement la viande et permettait de mieux la conserver.

Le salage n'a été découvert que beaucoup plus tard. Associée au fumage, cette technique a permis de conserver les aliments encore plus longtemps, avec plus de facilité. Avec l'avènement de la réfrigération, cette propriété «conservatrice» n'a plus guère d'intérêt aujourd'hui. Désormais, si nous achetons et dégustons des produits fumés, c'est pour leur texture et leur saveur inimitable.

LES TYPES DE FUMAGE

Il existe deux types de fumage: le fumage à chaud et le fumage à froid. Ce dernier concerne essentiellement les aliments qui sont conservés. Il nécessite un espace dédié aux aliments à cuire, bien séparé du feu ou des braises. La fumée refroidie est acheminée vers le fumoir par un tuyau. Le saumon, par exemple, est fumé délicatement pendant des heures à des températures comprises entre 15 et 25° C.

Quant au fumage à chaud, c'est une méthode de cuisson à 90-120° C, qui confère aux aliments une agréable touche fumée. Il peut être facilement réalisé chez soi ou à l'extérieur. Il suffit d'avoir envie d'expérimenter.





À LA MAISON

Le fumage ne nécessite pas grand-chose: un bon produit de départ, comme une belle truite, de la sciure, une cocotte avec couvercle et un peu de patience.

Mieux vaut faire tremper la truite une nuit dans une saumure légère. Avantage: vous n'aurez plus à vous soucier de l'assaisonner. Comptez une quantité de saumure correspondant à une fois et demie le poids du poisson. Et pour la saumure, rien de plus facile: il faut 30g de sel par litre d'eau.

Parsemez le fond d'une cocotte de sciure de hêtre. Les cocottes en fonte se prêtent très bien à l'exercice, car elles conservent la chaleur de manière optimale. Faites chauffer à feu doux jusqu'à ce que les premières volutes de fumée apparaissent. Sortez la truite de la saumure et épongez-la avec du papier ménage. Déposez-la ensuite au-dessus de la sciure, dans une passoire adaptée. Pour plus de parfum, vous pouvez insérer des herbes ou une rondelle de citron dans le ventre du poisson. Fumez à couvert, à petit feu. La température à cœur de la truite doit atteindre 52° C. Vous n'avez pas de thermomètre sous la main? Essayez cette méthode simple: si la petite nageoire ventrale du poisson se détache facilement, le poisson est cuit. Comptez environ 45 minutes pour une truite entière de 300g.

À L'EXTÉRIEUR

Vous pouvez obtenir d'excellents résultats dehors, sur une flamme nue ou dans un feu ouvert. Veillez cependant à ce que le poisson ou les autres denrées ne soient pas en contact direct avec la flamme ou les braises. Le mieux, pour préserver les aliments, est de procéder de manière indirecte, en plaçant la viande ou le poisson à distance de la source de chaleur. Un peu de petit bois ou quelques branches vous aideront à maintenir une température constante. Les arômes varieront en fonction du bois choisi. Hêtre, sapin ou bouleau... À vous de jouer!

EXPÉRIMENTATION

Il n'y a pas de limites à la créativité dans le fumage, pour autant que l'on respecte quelques règles simples. Jamais trop de chaleur: les aliments brûleraient et auraient un goût âcre. Ne pas être pressé: il faut du temps aux arômes pour se déployer de manière optimale.

Si vous respectez ces règles, il ne peut pratiquement rien vous arriver. Essayez donc avec des blancs de poulet, des noix ou des légumes, et variez les épices et les herbes. Vous trouverez de la sciure, des copeaux, etc. à la scierie du coin, dans un magasin d'articles de pêche ou sur Internet.

Merci à Patrick Marxer, DasPure à Wetzikon.

Le coup de main pas à pas:

Poireaux en plumeau sur lit de lentilles Beluga

Recette: Rolf Caviezel Photos: Anna Schramek-Schneider



1. Inciser le tiers supérieur des poireaux à plusieurs reprises avec un couteau, de manière à former un plumeau.



2. Cuire les poireaux dans une grande casserole d'eau bouillante 8-10 minutes. Retirer de la casserole, plonger dans l'eau froide et essuyer avec un linge de cuisine.



3. Saupoudrer la partie supérieure des poireaux avec de la farine dans un bol, assaisonner.



4. Faire frire 4-5 min dans l'huile chaude à 180° C. Retirer les poireaux de l'huile, égoutter, poser sur la plaque préparée. Cuire 15-20 min au milieu du four préchauffé à 120° C.



5. Lentilles: faire revenir l'oignon dans le beurre chaud. Ajouter les lentilles et la feuille de laurier, verser l'eau. Laisser cuire 15-20 min à couvert, assaisonner les lentilles.

Des questions sur «Le coup de main»?



Rolf Caviezel, chef maintes fois primé, est auteur d'ouvrages culinaires et propose des cours via son entreprise Freestyle-cooking.

Contact

- rolf_caviezel@bluewin.ch
- www.freestylecooking.ch

>> Téléchargez d'autres articles de la rubrique «Le coup de main» sur www.lemenu.ch/le-coup-de-main



Ingrédients

Le poireau

- 4 tiges de poireau, env. 100 g chacune, parées
- 2-3 cs de farine
- sel, poivre
- huile pour frire

Les lentilles

- ½ oignon, haché finement
- 1 cs de beurre
- 100 g de lentilles Beluga
- 1 feuille de laurier
- 3 dl d'eau
- sel, poivre

Conseil

Idéal avec un dip au séré et curry: mélanger 125 g de séré mi-gras, 50 g de yogourt nature et 1 cs de curry, saler et poivrer.

Pour 4 personnes

PRÉPARATION: env. 1 h

CUISSON AU FOUR: env. 20 min

Papier cuisson pour la plaque du four

🍏 végétarien

🍴 léger

Cours

Soupes, légumes & Cie

Un cours passionnant où vous apprendrez à cuisiner des soupes délicieuses, des potées, des légumes d'hiver, etc. avec plein de variantes possibles.

Dates: mardi 15.1.2019 ou jeudi 31.1.2019

Boissons, repas et dossier avec recettes compris.

Horaire: 18h-21h

Prix abonnés: Fr. 130.-/personne

Prix non-abonnés: Fr. 155.-/personne

Lieu: Station 1, Marktplatz 22, 2540 Granges (SO)

Inscription sur www.freestylecooking.ch ou par e-mail: info@freestylecooking.ch

Joyeuse Saint-Valentin

Gâter votre amoureuse ou votre amoureux pour la Saint-Valentin avec un menu surprise sensuel.

Recettes: Claudia Stalder **Photos et stylisme:** Ruth Küng



**Margarita épicée à la
mangue**

Recette page 47

**Chips de panais
à la crème fraîche et
au caviar des Alpes suisses**

Recette page 47

**Brie suisse tiède
et confit de poires**

Recette page 47



Médallions de veau et beurre aux bolets et pommes de terre en éventail

Recette page 48







**Flans à la fève de tonka et
mandarines flambées**

Recette page 48



Cocktail

Margarita épicée à la mangue

Pour 2 personnes
PRÉPARATION: env. 15 min
2 verres d'env. 2,5 dl
2 piques en bois

- ½ mangue mûre
- 3 cs de jus de citron vert
- 1 cs de sucre
- 2 dl d'eau minérale gazeuse, froide
- 4 cs de tequila
- ½ cc de mélange de 5 épices
- ½ piment rouge mi-fort, épiné, haché finement
- glaçons

1 Couper un petit quartier aux deux extrémités de la moitié de la mangue, réserver. Mettre le reste de mangue avec 2 cs de jus de citron vert, le sucre, l'eau minérale et la tequila dans un bol à bec verseur, mixer finement.

2 Passer les quartiers de mangue dans le reste de jus de citron vert, saupoudrer avec le mélange d'épices, passer dans le piment. Piquer les quartiers de mangue sur les piques en bois.

3 Verser le cocktail dans les verres, ajouter les glaçons, décorer avec les quartiers de mangue.

🍏 végétarien

🕒 rapide

Faites plaisir à vos invités avec ces créations divines.



À grignoter

Chips de panais à la crème fraîche et au caviar des Alpes suisses

Pour 2 personnes
PRÉPARATION: env. 30 min
CUISSON AU FOUR: env. 15 min
Papier cuisson pour les plaques du four

Les chips de panais

- 2 dl d'eau
- 75 g de sucre
- 1 panais (env. 175 g), paré, coupé à la mandoline en tranches extra-fines dans la longueur
- un peu de fleur de sel

La sauce

- 50 g de crème fraîche
- sel, poivre
- 1 cs de caviar des Alpes suisses

1 Chips de panais: porter l'eau à ébullition avec le sucre, remuer jusqu'à ce que le sucre soit dissout. Laisser tiédir un peu. Plonger les lanières de panais dans le sirop, égoutter, répartir sur les plaques préparées, saler.

2 Cuire 12-15 min dans le four préchauffé à 150° C (chaleur tournante/air pulsé), en laissant la porte du four entrouverte à l'aide d'une cuillère en bois. Décoller les lanières de panais délicatement du papier cuisson, laisser refroidir sur une grille et laisser durcir.

3 Sauce: assaisonner la crème fraîche, dresser dans des petites coupelles, répartir le caviar dessus. Servir avec les chips de panais.

Conseil

Remplacer les panais par des patates douces suisses.

🕒 rapide 🍴 léger



Entrée

Brie suisse tiède et confit de poires

Pour 2 personnes
PRÉPARATION: env. 40 min
CUISSON AU FOUR: env. 8 min
Papier cuisson pour la plaque du four

Le confit de poires

- 1 poire, coupée en petits morceaux
- 50 g de céleri-branch, haché finement
- 2 cs de vinaigre de pomme
- 2 cs d'eau
- ½ échalote, hachée finement
- 1½ cs de cassonade
- 1 cm de racine de gingembre, paré, râpé finement
- ¼ de cc de sel

Le brie suisse tiède

- 2 fines tranches de pain de seigle ou de pumpernickel
- 50 g de brie suisse, en tranches
- quelques grains de baies roses, écrasées

1 Confit de poires: mélanger les poires avec le reste des ingrédients dans une casserole, porter à ébullition. Cuire 20-25 min, laisser refroidir.

2 Brie suisse tiède: disposer les tranches de pain sur la plaque préparée. Faire griller 3-5 min au milieu du four préchauffé à 220° C. Éteindre le four, répartir le brie dessus, laisser fondre 2-3 min dans le four chaud.

3 Assaisonner le fromage, servir avec le confit de poires.

🍴 léger



Plat principal

Médallions de veau et beurre aux bolets et pommes de terre en éventail

Pour 2 personnes
PRÉPARATION: env. 60 min
MISE AU FRAIS: 2-3 h
CUISSON AU FOUR/CUISSON À BASSE
TEMPÉRATURE: env. 55 min
Papier d'aluminium ou film alimentaire
Papier cuisson pour la plaque du four
Ficelle de cuisine

Le beurre aux cèpes

- 2 cs de crème entière
- 2 cs de vin blanc
- 10 g de bolets séchés, hachés finement
- 25 g de beurre, mou
- sel, poivre

Les pommes de terre en éventail

- 20 g de beurre, fondu
- 2 cs de romarin, haché finement
- 300 g de pommes de terre à chair farineuse, parées, en rondelles de 1-2 mm
- sel

Les médaillons de veau

- 4 médaillons de veau, env. 75 g chacun, à température ambiante
- sel, poivre
- 8 longs brins de thym
- ½ cs de beurre à rôtir

1 Beurre aux bolets: porter à ébullition la crème et le vin avec les champignons, laisser réduire complètement, laisser refroidir. Ajouter le beurre, bien mélanger, assaisonner. Mettre le beurre sur un morceau de papier alu ou de film alimentaire, former un rouleau, mettre au frais.

2 Pommes de terre en éventail: mélanger le beurre et le romarin, saler les pommes de terre. Former des éventails de 8-10 rondelles de pommes de terre chacun sur la plaque préparée, badigeonner avec un peu de beurre au romarin.

3 Précuire 15 min au milieu du four préchauffé à 200° C. Baisser la température à 80° C, poursuivre la cuisson 20 min, puis ouvrir la porte du four, jusqu'à ce que la température du four soit de 80° C.

4 Médallions de veau: assaisonner les médaillons, enrouler les brins de thym autour et fixer avec la ficelle. Saisir la viande dans le beurre à rôtir chaud 1-1 min ½ sur chaque face, mettre sur la plaque. Cuire 15-20 min à 80° C (température à cœur env. 55° C).

5 Servir les médaillons avec le beurre aux bolets et les pommes de terre en éventail.

Conseils

- Chauffer 2 assiettes dans le four préchauffé à 80° C.
- Sortir le beurre aux bolets du réfrigérateur env. 15 min avant de servir.
- Idéal avec des choux de Bruxelles.



Dessert

Flans à la fève de tonka et mandarines flambées

Pour 2 personnes
PRÉPARATION: env. 25 min
CUISSON AU BAIN-MARIE: env. 45 min
MISE AU FRAIS: env. 4 h
1 plat allant au four d'env. 2 litres
2 petits moules allant au four d'env. 2 dl
2 morceaux de papier d'aluminium

Les flans à la fève de tonka

- 1 dl de lait
- 1 dl de crème entière
- un peu de fève de tonka, râpée finement
- 2 jaunes d'œufs
- 25 g de sucre

Les mandarines flambées

- 1 mandarine
- 1 cs de sucre
- ½ cs de beurre
- 1 mandarine, uniquement le jus

- 2-3 cs de cognac
- un peu de fève de tonka

1 Préparation: tapisser le fond du plat avec une lavette.

2 Flans à la fève de tonka: bien mélanger tous les ingrédients, verser dans les petits moules. Couvrir avec le papier d'aluminium, mettre dans le grand plat préparé. Verser de l'eau bouillante aux deux tiers de la hauteur des petits moules.

3 Cuire 40-45 min dans la moitié inférieure du four préchauffé à 150° C.

4 Retirer les flans du bain-marie, laisser refroidir, faire prendre au réfrigérateur 3-4 heures.

5 Mandarines flambées: peler la mandarine à vif et lever les filets (quartiers). Faire caraméliser le sucre dans une poêle ou une poêle à flamber. Ajouter le beurre, faire fondre. Ajouter le jus de la mandarine, porter à ébullition, laisser réduire un peu. Ajouter les quartiers de mandarine. Verser le cognac, chauffer, faire flamber, dresser sur les flans à la fève de tonka. Râper un peu de fève de tonka par dessus.

Conseils

- Ne pas faire flamber avec la hotte allumée!
- Les flans peuvent être préparés la veille.

🍏 végétarien

Vin conseillé

Terre Nobili 2015, Merlot del Ticino, Tamborini

Un merlot merveilleusement étoffé, parfait pour accompagner les plats de viande avec une belle fraîcheur en bouche. On distingue des notes de cassis et de groseilles à maquereau et des parfums faisant penser à une promenade en forêt tôt le matin. Ce Terre Nobili est un vin de terroir du Tessin, qui nous permet d'apprécier la typicité des vins tessinois. En effet, 90% des vins produits au Tessin contiennent du merlot.

Disponible chez Landi/Prix: CHF 15.95

Prix préférentiels pour les abonnés



Batterie de cuisine 4 pièces Quality One

- Élégance classique: batterie de cuisine 4 pièces en inox Cromargan®
- Technologie Cool+: réduit efficacement la transmission de la chaleur de la casserole aux poignées
- Contenu: 1 faitout bas avec couvercle 20 cm Ø (env. 3,4 l) et 3 faitouts hauts avec couvercles 16 cm Ø (env. 2 l), 20 cm Ø (env. 4,1 l), 24 cm Ø (env. 6,8 l)
- Fond diffuseur TransTherm®
- Pour toutes les tables de cuisson, y compris l'induction

N° de commande: 10556

Prix: CHF 349.-

Prix préférentiel pour les abonnés:

CHF 229.-

Vous
écono-
misez
120.-

Poêle Profi Resist 28cm

- Idéale pour saisir à haute température, supporte le four
- Résiste aux rayures grâce à une structure en nid d'abeilles
- Très bon effet antiadhésif
- Répartition égale de la chaleur
- Matière multicouche avec revêtement antiadhésif PermaDur
- Pour tous types de tables de cuisson

N° de commande: 10416

Prix: CHF 149.-

Prix préférentiel pour les abonnés:

CHF 109.-

Vous
écono-
misez
40.-

Poêle Speed Profi 28 cm

- RAPID HEAT CONTROL: chauffe extrêmement rapidement et réagit immédiatement en cas de réduction de la température: la garantie d'excellents résultats
- Excellente répartition de la chaleur
- Matière multicouche avec revêtement antiadhésif breveté
- Pour tous types de tables de cuisson

N° de commande: 10415

Prix: CHF 139.-

Prix préférentiel pour les abonnés:

CHF 89.-

Vous
écono-
misez
50.-

Marmite Quality One WMF

- Casserole polyvalente pour soupes et autres plats
- Cool+ réduit la transmission de la chaleur de la casserole aux poignées
- Matière: acier inoxydable Cromargan® 18/10
- Dimensions: 24 cm Ø (env. 9 l), hauteur 18 cm
- Fond diffuseur TransTherm®: répartit également la chaleur et la garde longtemps
- Pour toutes les tables de cuisson, y compris l'induction
- Couvercle en verre résistant aux fortes températures pour la gestion de la vapeur
- Large bord pour verser sans goutte à goutte

N° de commande: 10555

Prix: CHF 189.-

Prix préférentiel pour les abonnés:

CHF 129.-

Vous
écono-
misez
60.-

WMF

Comment commander?

- avec la carte ci-jointe
- par téléphone 062 544 92 90
- par fax 062 544 92 93
- www.lemenu.ch/shop

Tous les produits sont assortis d'une garantie fabricant d'au moins 2 ans.

Offres
valables
jusqu'au
28.2.2019



Profissimo



Profi



Portant pour vêtements Wenko

- Pour conserver, aérer et transporter des vêtements
- 4 grandes roulettes stables assurant un déplacement aisé, avec 2 freins
- Matière: métal chromé/PP
- **Profissimo:** barre transversale montable à 3 hauteurs et barre latérale réglable pour les pièces plus longues ou les housses à vêtements
- **Profi:** avec grille pratique en bas pour accueillir boîtes, chaussures et sacs

Modèle Profissimo 116×49×188 cm

N° de commande: 10326

Prix: CHF 176.-

Prix préférentiel pour les abonnés:

CHF 120.-

*Vous
écono-
misez
56.-*

Modèle Profi 121×52×185 cm

N° de commande: 10327

Prix: CHF 216.-

Prix préférentiel pour les abonnés:

CHF 156.-

*Vous
écono-
misez
60.-*

Système de rangement télescopique Herkules Duo



- Système de rangement réglable individuellement
- Solide et de bonne qualité
- Réglable en hauteur et en largeur
- Adaptable aux espaces les plus divers, peut aussi se monter dans un angle
- Barres métalliques peintes par poudrage
- Pièces plastique en ABS et PP de qualité
- Dimensions: 164-215×38×165-300 cm

N° de commande: 10547

Prix: CHF 154.-

Prix préférentiel pour les abonnés:

CHF 109.-

*Vous
écono-
misez
45.-*

Étagère à chaussures télescopique Atlas



- Étagère solide pour 42 paires de chaussures
- Réglable en hauteur
- Montage par simple serrage entre le sol et le plafond
- Matière: métal peint par poudrage/PP
- Dimensions: 68,5×8,5×100-300 cm

N° de commande: 10328

Prix: CHF 133.-

Prix préférentiel pour les abonnés:

CHF 95.-

*Vous
écono-
misez
38.-*



Étagère télescopique pour chaussures et bottes Artemis

- Étagère solide pour 12 paires de chaussures, 3 paires de bottes, et 2 tablettes pour accessoires, sacs, etc.
- Réglable en hauteur
- Montage par simple serrage entre le sol et le plafond
- Matière: métal peint par poudrage/PP
- Dimensions: 68,5×26,3×100-300 cm

N° de commande: 10548

Prix: CHF 137.-

Prix préférentiel pour les abonnés:

CHF 99.-

*Vous
écono-
misez
38.-*

Prix préférentiels pour les abonnés



Hotpan cocotte à servir Trend violet de Kuhn Rikon

- Trois en un: CUISINER | CUIRE TOUT EN DOUCEUR® | MAINTENIR AU CHAUD
Pendant que votre plat termine sa cuisson dans sa marmite isolante, vous pouvez vous consacrer totalement à vos invités.
- Jusqu'à 60 % d'économie d'énergie
- Maintient les aliments au chaud jusqu'à deux heures
- Le fond sandwich Superthermic® convainc par sa répartition rapide et égale de la chaleur.
- Casserole et couvercle en inox
- Convient pour toutes les plaques, y compris l'induction

Taille 2 litres / 18 cm de diamètre

N° de commande: 10549

Prix: CHF 159.-

Prix préférentiel pour les abonnés:

CHF 99.-

Vous
écono-
misez
60.-

Taille 3 litres / 22 cm de diamètre

N° de commande: 10550

Prix: CHF 179.-

Prix préférentiel pour les abonnés:

CHF 109.-

Vous
écono-
misez
70.-



Ensemble Trend violet de Kuhn Rikon

- Set de 3 pièces élégant et robuste, plat au choix de 25 cm ou 28 cm de diamètre
- Contenu: 1 plat en inox, 2 couverts de service à salade et 1 planche de chaque couleur (vert et violet)
- Le plat en inox peut servir pour des aliments chauds ou froids
- Service à salade en mélamine, résistant à la chaleur jusqu'à 70° C
- 2 planches à découper qui se plient pour verser aisément dans la casserole
- Dimensions des planches (H×L×P): 5×250×380 mm)

Set moyen 25 cm

N° de commande: 10551

Prix: CHF 67.70

Prix préférentiel pour les abonnés:

CHF 49.-

Vous
écono-
misez
18.70

Set grand 28 cm

N° de commande: 10552

Prix: CHF 77.70

Prix préférentiel pour les abonnés:

CHF 55.-

Vous
écono-
misez
22.70



Set de couteaux VISION Colori®+ de Kuhn Rikon

- Le set parfait est constitué des cinq principaux couteaux utilisés dans une cuisine, et d'un bloc permettant de les ranger facilement et en toute sécurité.
- Avec leur lame en inox japonais, les cinq couteaux Colori®+ contenus dans le set convainquent par leur tranchant et leur poignée sécurisée.
- Lavage à la main recommandé
- Contenu du set: 1 porte-couteau Clear, 1 couteau à éplucher, 1 couteau tous usages, 1 couteau Santoku petit, 1 couteau de chef et 1 couteau à pain

N° de commande: 10553

Prix: CHF 99.-

Prix préférentiel pour les abonnés:

CHF 59.-

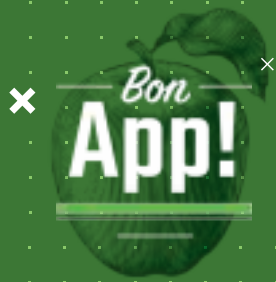
Vous
écono-
misez
40.-



Comment commander?

- avec la carte ci-jointe
- par téléphone 062 544 92 90
- par fax 062 544 92 93
- www.lemenu.ch/shop

Tous les produits sont assortis d'une garantie fabricant d'au moins 2 ans.



**À NE PAS
MANQUER!**

BON APP!
TOUS LES SAMEDIS
SOIRS À 18 H 25 SUR

RTS **un**



UNE SÉLECTION SAVOUREUSE DES RECETTES DE L'ÉMISSION BON APP!

*Une touche indienne avec un curry parfumé,
des hamburgers en robe noire et rouge à savourer absolument,
un naked cake pour séduire tous vos invités et bien plus ! Bon App!*

Photos: Beat Bieler

Faux gras accompagné d'une salade d'endives et de langues de belle-mère

Pour 4 personnes

PRÉPARATION: env. 30 min

MISE AU FRAIS DU FAUX GRAS: 2 h

MISE AU FRAIS DE LA PÂTE: env. 30 min

CUISSON AU FOUR: env. 15 min

Mixeur plongeant

1 moule à terrine d'env. ½ litre, chemisé de film alimentaire

1 plaque de cuisson rectangulaire

d'env. 43 x 37 cm

Papier cuisson pour la plaque du four

Le faux gras

- 1 petit oignon, haché finement
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 50 g de crème à rôtir
- 250 g de champignons de Paris, hachés grossièrement
- ½ dl de vin blanc
- 250 g de QimiQ
- Sel des Alpes, poivre
- 50 g de pistaches, hachées finement

Les langues de belle-mère

- 200 g de farine
- ½ cc de Sel des Alpes
- 80 g de beurre, en morceaux
- 1 dl d'eau
- Fleur des Alpes

La salade d'endives

- 3 cs d'huile de colza
- 1 cs d'huile de pépins de courge

- 2 cs de vinaigre de cidre
- Sel des Alpes, poivre
- 1 chicorée rouge, en lanières
- 1 endive, en lanières

Préparation

- 1 Faux gras:** faire revenir l'oignon et l'ail dans la crème à rôtir chaude. Ajouter les champignons, faire revenir puis déglacer au vin blanc. Laisser réduire et mixer avec le QimiQ en purée fine. Assaisonner et verser dans le moule à terrine préparé. Mettre au frais à couvert au moins 2 heures. Démouler, couper en dés de 5 cm et rouler dans les pistaches hachées.
- 2 Langues de belle-mère:** mélanger la farine avec le sel et les morceaux de beurre jusqu'à l'obtention d'un mélange grumeleux. Ajouter l'eau et rassembler rapidement en une pâte molle, sans pétrir. Aplatir la pâte, la couvrir et la mettre au réfrigérateur pendant 30 minutes. Couper la pâte en morceaux et l'abaisser sur un plan de travail légèrement fariné pour former des bandes de 2 mm d'épaisseur. Saupoudrer de Fleur des Alpes et cuire env. 15 min au milieu du four préchauffé à 180° C.
- 3 Salade:** mélanger les huiles et le vinaigre, assaisonner. Dresser la salade, arroser de sauce. Servir avec le faux gras.



L'équipe Bon App! Gilles Besse (œnologue), Léonard Gamba, Benoît Waber (chefs), Laure Brender (animatrice).

Bon App! est une émission de RTS, Cap Azur Production et LE MENU



Riz biryani

Pour 4 personnes

PRÉPARATION: env. 30 min

- 60 g de noix de cajou
- 1 cs de beurre à rôtir ou de crème à rôtir
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 2 oignons, en lanières
- 1 carotte, en petits dés
- 250 g de riz basmati, rincé à l'eau froide
- 5 dl de bouillon de légumes
- 4 capsules de cardamome, écrasées
- 1 bâton de cannelle
- 1 sachet de safran

- 100 g de petits pois
- Sel des Alpes, selon goût

Préparation

- 1** Faire griller les noix de cajou dans une poêle à sec jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retirer, laisser tiédir et hacher grossièrement.
- 2** Chauffer le beurre à rôtir dans une casserole et y faire revenir l'ail, les oignons et la carotte. Ajouter le riz, faire revenir le tout brièvement. Verser le bouillon de légumes, ajouter la cardamome, la cannelle et le safran, porter à ébullition. Laisser mijoter env. 20 min en remuant de temps en temps. Pendant les 5 dernières min de cuisson, ajouter les petits pois, saler. Décorer avec les noix de cajou.



Curry d'agneau avec raïta

Pour 4 personnes

PRÉPARATION: env. 35 min

BRAISAGE: env. 2 h

Le curry

- 600 g d'épaule d'agneau, en cubes d'env. 3 cm de côté
- 2 cs de beurre à rôtir ou de crème à rôtir
- 1 cc de Sel des Alpes, poivre du moulin
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 2 cm de racine de curcuma, haché
- 2 cm de racine de gingembre, haché
- 1 cc de coriandre en poudre
- 1 cc de cumin
- 2 oignons, hachés finement
- 1 carotte, en petits dés
- 1 tige de céleri-branch, en petits dés
- 1 cs de concentré de tomate
- 1 cs de vinaigre
- 1 boîte de tomates pelées (400 g)
- 1 dl de lait de coco
- coriandre pour décorer

Le raïta

- 150 g de yogourt à la grecque
- 2 brins de menthe, ciselée

Préparation

- 1** Curry: saisir l'agneau par portions dans le beurre à rôtir chaud sur toutes les faces env. 4 minutes. Retirer, assaisonner. Écraser l'ail et tous les ingrédients, cumin compris, dans le mortier pour obtenir une pâte. Faire revenir avec les oignons, la carotte et le céleri dans la même poêle. Ajouter le concentré de tomate et faire revenir le tout. Ajouter le vinaigre et les tomates, bien mélanger. Remettre la viande en casserole, laisser mijoter env. 2 h à couvert. Ajouter le lait de coco et réchauffer. Décorer avec de la coriandre.
- 2** Raïta: mélanger le yogourt et la menthe, servir avec le curry.

Conseil

Idéal avec un riz biryani et des naans.



Huîtres gratinées

Pour 4 personnes
PRÉPARATION: env. 50 min
MIJOTAGE: env. 40 min
GRATINAGE: 1-2 min
 1 plaque de cuisson rectangulaire
 d'env. 43 x 37 cm

Le sabayon

- 6 jaunes d'œufs
- 1 dl de champagne
- ½ cc de sel, un peu de poivre

Les huîtres

- 12 huîtres fraîches
- 2 cs d'huile d'olive
- 1 oignon, haché finement
- 200 g de pousses d'épinards
- poivre
- 1 kg de gros sel

La confiture d'airelles

- 200 g d'airelles
- 1 cs de sucre
- 1 gousse de vanille, les graines
- 1 cc de jus de citron bio
- 1 cs de gin
- 1 citron, en quartiers

Préparation

1 Sabayon: fouetter sans arrêt les jaunes d'œufs et le champagne dans un bol avec un batteur électrique au-dessus d'un bain-marie frémissant, jusqu'à obtenir un mélange mousseux, assaisonner.

2 Huîtres: ouvrir les huîtres, filtrer et réserver l'eau des huîtres. Mettre les huîtres dans leur coquille au frais. Chauffer l'huile dans une poêle, faire revenir brièvement les oignons, ajouter les épinards et cuire env. 5 minutes.

Ajouter l'eau des huîtres, remuer la poêle d'avant en arrière, assaisonner. Déposer le sel de mer sur une plaque de cuisson, mettre les huîtres dans leur coquille dessus et répartir les épinards sur les huîtres. Ajouter 1 cs de sabayon sur les huîtres et faire gratiner dans la moitié supérieure du four préchauffé à 240° C pendant env. 1 à 2 minutes.

3 Confiture d'airelles: chauffer les airelles dans une casserole et remuer. Après env. 5 min, ajouter le sucre, les graines de vanille, le jus de citron et le gin. Laisser mijoter sur feu doux pendant env. 30 min en remuant constamment. Remplir des petit pots avec la confiture encore chaude, fermer. Laisser refroidir en les posant à l'envers.

4 Servir les huîtres avec la confiture et les quartiers de citrons.

Hamburgers avec pommes allumettes et ketchup

Pour 4 personnes

PRÉPARATION: env. 40 min

LEVAGE: 1 h

CUISSON AU FOUR: 30 min

CUISSON: 45 min

1 plaque de cuisson rectangulaire

d'env. 43 x 37 cm

Papier cuisson pour la plaque

Mixeur plongeant

Friteuse ou casserole en fonte pour la friture

Thermomètre pour l'huile

Mandoline

Les petits pains noirs

- ¼ de cube de levure de boulanger
- 1,2 dl de lait dilué (½ lait, ½ eau)
- 16 g d'encre de seiche
- 250 g de farine
- 15 g de cassonade
- 2 cs de beurre, fondu
- 1 cc de Sel des Alpes
- 20 g de sésame

Les petits pains rouges

- ¼ de cube de levure de boulanger
- 1,2 dl de jus de betterave
- 250 g de farine
- 15 g de cassonade
- 2 cs de beurre, fondu
- 1 cc de Sel des Alpes
- 20 g de sésame noir

Les burgers

- 700 g de mélange de viande hachée (bœuf, porc)
- 1 oignon, haché finement
- 2 cs de persil, haché finement
- Sel des Alpes, poivre
- 2 cs d'huile de colza
- 80 g de gruyère AOP, en tranches

Les pommes allumettes

- 1 kg de pommes de terre farineuses, en julienne
- 1 l d'huile de colza
- Fleur des Alpes

Le ketchup

- 1 oignon, haché
- 2 cs d'huile de colza
- 400 g de tomates concassées en conserve
- 2 cs de cassonade
- ½ dl de vinaigre de cidre
- Sel des Alpes, poivre

La décoration

- 4 cornichons en tranches
- 4 tranches de bacon, dorées

- 1 oignon rouge, en fines rondelles
- 1 tomate, en tranches
- 4 feuilles de jeune laitue

Préparation

1 Petits pains noirs: dissoudre la levure dans le lait dilué et laisser reposer pendant 15 minutes. Mélanger l'encre de seiche, la farine, le sucre, le beurre et le sel dans le bol pour obtenir une pâte lisse. Laisser lever pendant 1 heure. Pétrir à nouveau la pâte et former 4 petits pains. Laisser lever pendant 45 minutes. Badigeonner avec un peu d'eau et saupoudrer de graines de sésame, cuire au milieu du four préchauffé à 180° C pendant 30 minutes.

2 Petits pains rouges: dissoudre la levure dans le jus de betterave, laisser reposer pendant 15 minutes. Mélanger avec la farine, le sucre, le beurre et le sel dans le bol pour obtenir une pâte lisse. Laisser lever pendant 1 heure. Pétrir à nouveau la pâte et former 4 petits pains. Laisser lever pendant 45 minutes. Badigeonner avec un peu d'eau et saupoudrer de graines de sésame, cuire au milieu du four préchauffé à 180° C pendant 30 minutes.

3 Burgers: mélanger la viande, les oignons et le persil, puis assaisonner. Former des galettes de 180 grammes. Saisir sur feu moyen dans de l'huile chaude pendant 3 min de chaque côté, puis garnir d'une tranche de gruyère.

4 Pommes allumettes: bien sécher les pommes de terre avec du papier absorbant. Les frire une première fois dans l'huile à 160° C pendant 2 min par portion, les retirer et les poser sur un torchon de cuisine. Faire frire une seconde fois par portions croustillantes à 175° C, saler et servir de suite.

5 Ketchup: faire revenir les oignons dans l'huile. Ajouter le reste des ingrédients et faire mijoter à feu doux pendant env. 45 minutes. Réduire en purée et laisser mijoter de nouveau jusqu'à la consistance désirée.

Conseil

Cuire le ketchup dans le Kenwood Chef. Saisir les hamburgers sur le teppan à 240° C env. 2 min sur chaque face. Faire griller les petits pains coupés en deux sur la zone 2 à 180° C.



Naked cake

Pour 8 parts

PRÉPARATION: env. 40 min

CUISON AU FOUR: env. 35 min

MISE AU FRAIS: env. 2 h

2 moules à charnière de 20 cm Ø chemisés de papier cuisson

1 poche à douille

La génoise

- 6 blancs d'œufs
- 2 pincées de Sel des Alpes
- 150 g de sucre glace
- 6 jaunes d'œufs
- 2 oranges bio, uniquement le zeste râpé
- 60 g de farine
- 4 cs de fécule de maïs
- 60 g d'amandes mondées, moulues
- sucre glace pour saupoudrer

La garniture

- 1 paquet de QimiQ (250 g)
- 4 fruits de la passion, pulpe de fruits grattée et filtrée
- 80 g de sucre glace
- 2 dl de crème double
- 4 dl de crème entière, fouettée en chantilly

- env. 9 grosses roses différentes de couleur rose
- 1 blanc d'œuf, battu en mousse à la fourchette
- 4 cs de sucre
- env. 7 macarons roses ou rouges

Préparation

1 Génoise: fouetter le blanc d'œuf avec le sel en neige ferme. Ajouter le sucre glace et continuer de battre jusqu'à ce que le mélange brille. Ajouter le jaune d'œuf et les zestes d'orange, mélanger brièvement. Tamiser la farine, la fécule de maïs et les amandes et incorporer délicatement au mélange d'œufs.

2 Verser la pâte dans les moules préparés et cuire 35 min dans le tiers inférieur du four préchauffé à 180° C. Retirer, laisser

refroidir et démouler. Laisser refroidir complètement les biscuits sur une grille et les couper en deux dans l'épaisseur.

3 Garniture: lisser le QimiQ, mélanger délicatement avec la pulpe de fruits de la passion, le sucre glace, la crème double et la chantilly. Verser le mélange dans une poche à douille, laisser refroidir pendant env. 20 minutes. Placer le premier fond de tarte dans le cercle à gâteau, verser un tiers du mélange à l'aide de la poche, poser le deuxième fond de tarte, verser de nouveau le mélange dessus et procéder de la même manière pour le reste. Mettre le gâteau au frais pendant env. 2 heures.

4 Juste avant de servir, passer les roses tout d'abord dans le blanc d'œuf et ensuite dans le sucre, laisser sécher un peu. Décorer le gâteau avec les roses et les macarons.

Conseil

Décorer avec des macarons et des fleurs en sucre.





www.bon-app.ch

Toutes les recettes et les vins de l'émission!

Postez votre photo!

Dans la nouvelle émission de cuisine, les candidats ne seront pas les seuls à devoir prouver leur talent culinaire. Les spectateurs devront eux aussi cuisiner, prendre une photo et créer. Vous avez mangé un plat délicieux au restaurant, mais n'avez pas la recette? Ou vous aimeriez voir si les candidats de BON APP! s'en sortent avec votre recette préférée? Postez donc la photo de la recette de votre choix sur Instagram sur #RTSBonapp ou envoyez-la par mail à info@bonapp.ch

 #RTSBonapp

 RTSBonapp

Peut-être verrez-vous bientôt votre plat dans Bon App!

Pain perdu avec salade d'oranges

Pour 4 personnes

PRÉPARATION: env. 30 min

LEVAGE: 12 h ou durant la nuit

CUISSON AU FOUR: 30 min

1 moule à cake de 24-26 cm de long, chemisé de papier cuisson

- 1 bâton de cannelle
- 80 g de sucre
- 2 cs de miel
- 4 oranges, pelées, en tranches

Préparation:

1 Brioche: Délayer la levure avec le sucre et l'eau, laisser reposer pendant 15 minutes. Mélanger la farine, le lait, les œufs, le beurre et le sel avec le mélange de levure. Pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse, couvrir et laisser lever au réfrigérateur pendant env. 12 h ou toute la nuit. Pétrir à nouveau la pâte et la mettre dans le moule à gâteau. Badigeonner de jaune d'œuf et cuire au milieu du four préchauffé à 180° C pendant 30 minutes.

2 Masse aux œufs: mélanger tous les ingrédients, sel compris. Couper la brioche en bâtonnets épais et les passer dans la masse aux œufs. Les faire dorer dans le beurre chaud et passer dans le mélange de cannelle et de sucre.

3 Salade d'oranges: porter à ébullition le vin, les épices, le sucre et le miel. Ajouter les zestes d'une orange et laisser mijoter à feu doux pendant env. 15 min jusqu'à ce que le mélange devienne sirupeux. Disposer les oranges en éventail et arroser avec le sirop de vin chaud.

La brioche

- ¼ de cube de levure, émiettee
- 1 cs de sucre
- 2 cs d'eau
- 250 g de farine
- ½ dl de lait
- 2 œufs, battus
- 150 g de beurre, mou
- 1 cc de Sel des Alpes
- 1 jaune d'œuf, battu

La masse aux œufs

- 3 œufs, battus
- 1 ½ dl de crème
- ½ cc de sucre vanillé
- 1 pincée de Sel des Alpes

- 2 cs de beurre à rôtir
- 1 cc de cannelle
- 2 cs de sucre

La salade d'oranges:

- ½ l de vin rouge
- 1 anis étoilé



Cheesecake

au coulis de mangue

Pour 12 parts

PRÉPARATION: env. 20 min

MISE AU FRAIS: env. 20 min

CUISSON AU FOUR: env. 90 min

1 moule à charnière d'env. 20 cm de Ø, fond chemisé de papier cuisson, bord graissé

Le coulis

- 1 mangue, en dés
- 2 citrons verts, tout le jus
- 2 cs de sucre glace

Le fond

- 200 g de biscuits, p. ex. Chocolate Chips, écrasés finement
- 50 g de beurre, fondu

Le cheesecake

- 600 g de fromage frais nature
- 200 g de sucre
- 40 g de fécule de maïs
- 125 g de crème fraîche
- 1 gousse de vanille, les graines
- 3 œufs

Préparation:

1 Coulis: réduire en purée fine la mangue avec le jus de citron vert et le sucre glace, réserver.

2 Fond: mélanger les biscuits avec le beurre, répartir dans le moule préparé, presser un peu.

3 Cheesecake: bien mélanger le fromage frais avec le sucre. Tamiser la fécule de maïs par-dessus, l'incorporer. Ajouter le reste des ingrédients et incorporer. Répartir également dans le moule.

4 Cuire pendant 10 min sur la deuxième grille depuis le bas du four préchauffé à

230° C. Baisser ensuite la température à 120° C en laissant la porte du four fermée. Poursuivre la cuisson du gâteau pendant 70-80 minutes. Laisser reposer dans le four éteint avec la porte entrouverte,

pendant 15 minutes. Retirer, laisser refroidir sur une grille. Démouler et mettre au frais jusqu'au moment de servir. Servir avec le coulis à la mangue réservé.



**Dixième
partie**

de notre série
AU FOUR

Souple et tendre

La pâte brisée

Parfaite pour des tartelettes, des tartes aux fruits, des petits biscuits, ou de petites douceurs croustillantes: sans pâte brisée, rien ne va plus au fournil!

Recettes: Silvia Erne Photos: Ruth Küng

Pâte brisée sucrée

PRÉPARATION: env. 15 min
MISE AU FRAIS: env. 1 h
Pour 1 plaque d'env. 28 cm Ø

La pâte

- 150 g de farine
- 1 pointe de couteau de sel
- 50 g de sucre très fin
- 100 g de beurre, froid, en morceaux
- 1 jaune d'œuf
- 1-2 cs de crème

Farine, beurre et sucre

La pâte brisée sucrée aussi appelée pâte sablée est la pâte idéale pour réaliser des gâteaux aux fruits, des tartes et des tartelettes ou des rissoles et chaussons sucrés. Elle existe en plusieurs variantes. Les ingrédients principaux sont toujours la farine, le beurre et le sucre. La version classique est réalisée avec les proportions 3-2-1, c'est-à-dire 3 parts de farine pour 2 parts de beurre et 1 part de sucre. Ces ingrédients sont ensuite liés avec un élément liquide (p. ex. du lait, de la crème ou de l'eau et/ou de l'œuf).

Règles pour la réussite de la pâte brisée sucrée:

- > Utiliser du beurre froid.
- > Utiliser du sucre très fin, il est disponible dans les grands supermarchés. Il se lie plus facilement avec la farine et le beurre et permet d'éviter à la pâte de se répandre lors de la cuisson.
- > Travailler la farine, le beurre et le sucre à la main en une masse grumeleuse fine.
- > Rassembler en pâte, sans pétrir, sinon la pâte devient dure lors de la cuisson.

> Mettre la pâte au frais au moins 1 h après l'avoir confectionnée. Cela permet au gluten contenu dans la farine de gonfler et la pâte devient bien ferme.

Conseil: former la pâte en rond ou en rectangle avant de la mettre au frais, selon l'usage souhaité ensuite.

Conservation: emballée dans du film alimentaire env. 1 semaine au réfrigérateur. La pâte peut aussi être congelée 2 à 3 mois. Mettre la pâte au réfrigérateur pour la décongeler, ainsi elle ne devient pas trop molle.



Mettre la farine , le sel et le sucre dans un récipient, mélanger.
Ajouter le beurre...



... et travailler à la main en masse grumeleuse fine.



Former un puits, y verser le jaune d'œuf et la crème.



Rassembler en pâte, sans pétrir. La mettre au frais, emballée dans du film alimentaire pendant au moins 1 heure.

Tarte à l'orange sanguine

Pour 12 parts

PRÉPARATION: env. 1 h 20

MISE AU FRAIS DE LA PÂTE: env. 1 h 30

MISE AU FRAIS DE LA TARTE: env. 3 h

CUISSON AU FOUR: env. 30 min

1 plaque à gâteau d'env. 26 cm Ø

Papier cuisson pour le fond de la plaque,

pour la cuisson à blanc et pour le séchage

Billes ou légumes secs pour la cuisson à blanc

- beurre pour le bord de la plaque à gâteau

La pâte

- 1 portion de pâte brisée sucrée, selon recette de base pages 60-61

La garniture

- 2 oranges sanguines bio, le zeste râpé
- 5 dl de jus d'orange sanguine, env. 8 oranges
- 90 g de sucre
- env. 1 cm de racine de gingembre, en lamelles
- 2 cs de fécule de maïs, délayée avec 0,5 dl de jus d'orange sanguine
- 6 feuilles de gélatine, trempées dans de l'eau froide
- 25 g de beurre

Les oranges confites

- 1,5 dl d'eau
- 180 g de sucre
- 2 oranges sanguines bio, le zeste coupé finement, en lanières
- env. 4 cs de sucre pour enrober les zestes

Le décor

- 250 g de séré maigre
- 2 cs de sucre
- 2 dl de crème entière, fouettée en chantilly

1 Préparer la pâte et la mettre au frais, voir page 61.

2 Garniture: porter à ébullition en remuant le zeste d'orange, 4,5 dl de jus, le sucre et le gingembre, laisser mijoter 4-5 min, filtrer.

Ajouter la fécule de maïs en remuant et poursuivre la cuisson 1-2 minutes. Ajouter la gélatine essorée, dissoudre complètement. Incorporer le beurre, laisser refroidir.

3 Abaisser la pâte sur un peu de farine en rond. Enrouler autour du rouleau à pâtisserie et en fonder la plaque préparée, presser les bords. Piquer la pâte avec une fourchette et mettre au frais 20-30 minutes. Froisser le papier cuisson, puis le défroisser et le poser sur la pâte. Mettre les légumes secs ou les billes pour cuisson à blanc dessus.

4 Cuire 20 min dans la partie inférieure du four préchauffé à 200° C, retirer du four, retirer le papier cuisson et les billes ou les légumes secs. Poursuivre la cuisson de la pâte 8-10 minutes. Laisser refroidir sur une grille.

5 Verser la garniture à température ambiante sur la pâte, mettre au frais 2-3 heures.

6 Oranges confites: porter à ébullition l'eau avec le sucre dans une grande casserole, laisser mijoter jusqu'à ce que le sucre soit dissout. Ajouter les lanières de zeste, laisser mijoter sur feu doux 12-15 minutes. Retirer, étaler sur du papier cuisson, laisser refroidir. Passer dans le sucre, laisser sécher sur du papier cuisson.

7 Décor: mélanger le séré et le sucre. Incorporer la crème fouettée. Couper la tarte en morceaux. Répartir une cuillerée de crème au séré et quelques lanières d'oranges confites sur chaque part de tarte.

Conseil

La tarte se conserve à couvert au réfrigérateur env. 2 jours.



Bouchées croustillantes aux fruits secs

Pour env. 50 pièces

PRÉPARATION: env. 1 h 15

MISE AU FRAIS: env. 1 h 45

CUISSON AU FOUR: env. 20 min

Papier cuisson pour les plaques du four

La pâte

- 2 portions de pâte brisée sucrée, selon recette de base pages 60-61

La garniture

- 100 g d'abricots secs, hachés
- 80 g de canneberges séchées, hachées
- 80 g de pruneaux secs dénoyautés, hachés
- 1 citron bio, le zeste râpé et le jus
- 1 orange bio, le zeste râpé et le jus

- 50 g de cassonade
- ¼ cc de gingembre en poudre
- 3 cs de noix, hachées
- 50 g de pistaches, hachées
- 1 blanc d'œuf, légèrement battu, pour badigeonner

- sucre glace pour saupoudrer

1 Préparer la pâte et la mettre au frais, voir page 61.

2 Garniture: porter à ébullition tous les ingrédients, gingembre compris, laisser refroidir et laisser reposer env. 1 heure. Incorporer les noix et les pistaches.

3 Partager la pâte en deux. Abaisser une moitié sur un papier cuisson fariné en rectangle de 28 x 20 cm (5 mm d'épaisseur). Couper en lanières d'env. 10 cm dans la largeur. Badigeonner les bords avec du blanc d'œuf.

4 Répartir la garniture dans la longueur au milieu des lanières de pâte. Enrouler la pâte fermement dans la longueur à l'aide d'une spatule, presser légèrement. Mettre au frais 30-45 minutes. Couper en morceaux d'env. 2,5 cm de long. Procéder de même avec la deuxième moitié de pâte. Répartir les bouchées sur les plaques préparées.

5 Cuire les deux plaques 18-22 min dans le four préchauffé à 160° C. Retirer du four, laisser refroidir, saupoudrer de sucre glace.

Conseil

Conservé les bouchées dans une boîte hermétique. Conservation: 1-2 semaines. Ou congeler les bouchées. Conservation: 2-3 mois. Laisser dégelé à température ambiante sur une grille 15-20 minutes.

 végétarien



Mini-pies aux poires et aux amandes

Pour env. 18 pièces

PRÉPARATION: env. 1 h 10 min

MISE AU FRAIS: env. 1 h 20 min

CUISSON AU FOUR: env. 25 min

1 emporte-pièce rond d'env. 10 cm Ø

et 1 emporte-pièce rond d'env. 9 cm Ø

Papier cuisson pour la plaque du four

La pâte

- 2 portions de pâte brisée sucrée, selon recette de base pages 60-61

La garniture

- 350–400 g de poires mûres, p.ex. Louise Bonne, pelées, le cœur évidé, en petits dés
- 1 cc de pâte de vanille
- 2 cs de jus de citron
- 3–4 cs de confiture de cynorhodon ou de coing
- 80 g d'amandes moulues
- 1 blanc d'œuf, légèrement battu, pour badigeonner
- sucre glace pour saupoudrer

1 Préparer la pâte et la mettre au frais, voir page 61.

2 Garniture: mélanger tous les ingrédients.

3 Abaisser la pâte sur un peu de farine sur 3 mm d'épaisseur. Découper autant de rondelles d'env. 10 cm Ø et d'env. 9 cm Ø. Faire une petite croix sur les grandes rondelles. Badigeonner les bords des petites rondelles de blanc d'œuf. Répartir 1 cs bien pleine de garniture au milieu des petites rondelles. Couvrir avec les grandes rondelles, presser les bords et décorer avec une fourchette. Redécouper proprement si nécessaire avec les petits emporte-pièces.

Répartir sur la plaque préparée. Mettre au frais 15–20 minutes.

4 Cuire 20–25 min au milieu du four préchauffé à 200° C. Retirer du four, laisser refroidir, saupoudrer de sucre glace.

 végétarien



Tarte au chocolat, sel et caramel aux cacahuètes

Pour 10-12 parts

PRÉPARATION: env. 1 h 10

MISE AU FRAIS: env. 6 h 30

1 moule à tartelette rectangulaire d'env. 34 x 11 cm

Papier cuisson pour le fond du moule et pour la cuisson à blanc

Billes ou légumes secs pour la cuisson à blanc

- beurre pour le moule, farine pour le bord du moule

La pâte

- 1 portion de pâte brisée sucrée, selon recette de base pages 60-61
- 20 g de cacao en poudre

La garniture au caramel

- 200 g de sucre
- 0,75 dl d'eau
- 50 g de beurre
- 0,8 dl de crème entière
- 60 g de cacahuètes grillées, hachées
- ¾ cc de gros grains de sel, concassés au mortier ou de fleur de sel

La garniture au chocolat

- 1,5 dl de crème entière
- 200 g de chocolat noir, haché
- 1 cc de gros grains de sel, concassés au mortier ou de fleur de sel, pour décorer

1 Préparer la pâte, voir page 60. Mélanger le cacao en poudre, la farine, le sel et le sucre. Mettre la pâte au frais selon les indications de la recette de base.

2 Abaisser la pâte en rectangle sur un peu de farine. Enrouler autour du rouleau à pâtisserie et en foncer le moule préparé, presser les bords. Piquer la pâte avec une fourchette et mettre au frais 20-30 minutes. Froisser le papier cuisson, puis le défroisser et le poser sur la pâte. Mettre les billes ou les légumes secs pour la cuisson à blanc dessus.

3 Cuire 20 min dans la partie inférieure du four préchauffé à 200° C. Retirer du four, retirer le papier cuisson avec les billes ou les légumes secs. Poursuivre la cuisson de la pâte brisée sucrée 10 minutes. Retirer du four, laisser refroidir sur une grille.

4 Garniture au caramel: porter à ébullition le sucre avec l'eau. Laisser mijoter jusqu'à obtenir un caramel de couleur noisette.

Retirer la casserole du feu. Ajouter le beurre et la crème, couvrir aussitôt, laisser reposer 3-5 min jusqu'à ce que le caramel soit dissout. Bien mélanger, incorporer les cacahuètes et le sel, laisser tiédir un peu. Répartir sur la pâte brisée, mettre au frais 2-3 heures.

5 Garniture au chocolat: chauffer la crème, retirer la casserole du feu. Ajouter le chocolat, laisser fondre. Verser sur la masse au caramel, lisser. Laisser durcir un peu. Parsemer de sel, mettre au frais 1-2 heures.

Conseil

Verser les billes ou les légumes secs jusqu'au bord supérieur du moule. Cela évite à la pâte du bord de se rétracter pendant la cuisson.

 végétarien

Parfait pour utiliser les restes de cacahuètes des Fêtes.





Recettes éclair pour janvier

Des plats de saison Prêts en une trentaine de minutes* Préparation simple
* Peu de poêles et d'ustensiles de cuisine* Peu de vaisselle à laver*

Recettes: Stefan Wüty Photos et accessoires: Ruth Küng

Salade de chou frisé aux pommes et œuf poché

Pour 4 personnes

PRÉPARATION: env. 15 min

La salade de chou frisé aux pommes

- 1 chou frisé, env. 600 g, paré, les feuilles ciselées
- 2 cs d'huile de colza
- 0,75 dl de vinaigre de pomme
- sel, poivre
- 2 pommes rouges, en fins quartiers
- 50 g de noix, hachées grossièrement

Les œufs pochés

- 0,5 dl de vinaigre aux herbes ou de vin blanc
- 4 œufs
- un peu de gros sel

1 Salade de chou frisé aux pommes: saisir le chou frisé dans l'huile chaude. Déglacer au vinaigre et laisser cuire à couvert 5-8 min, assaisonner.

2 Ajouter les quartiers de pomme, chauffer, incorporer les noix.

3 Œufs pochés: porter à ébullition 2 litres d'eau dans une grande casserole. Ajouter le vinaigre et baisser le feu. Casser les œufs par portion et faire glisser délicatement dans l'eau. Pocher 3-5 min et retirer avec une écumoire, égoutter.

4 Dresser les œufs pochés sur la salade tiède et parsemer de gros sel.

🍏 végétarien ⏱ rapide 🍴 léger





Gnocchis à la ricotta et sauge

Pour 4 personnes

PRÉPARATION: env. 30 min

ÉGOUTTAGE: pendant la nuit

- 500 g de ricotta, égouttée pendant la nuit dans un linge
- 60 g de sbrinz AOP, râpé
- 60 g de farine
- 2 jaunes d'œufs
- sel, poivre
- 1 bouquet de sauge, effeuillée
- 4 cs de beurre

1 Mélanger la ricotta avec le sbrinz, la farine et les jaunes d'œufs, assaisonner. Former des quenelles à l'aide de 2 cuillères à soupe, faire pocher 8-10 min par portions dans l'eau salée frémissante, retirer les gnocchis à l'aide d'une écumoire, égoutter.

2 Faire dorer les feuilles de sauge dans le beurre chaud, ajouter les gnocchis et mélanger délicatement.

🍏 végétarien ⌚ rapide 🍃 léger

Tarte aux pommes de terre et boule de Belp

Pour 4 personnes

PRÉPARATION: env. 20 min

CUISSON AU FOUR: env. 20 min

Papier cuisson pour la plaque du four

1 moule à tarte d'env. 30 × 50 cm

- 1 abaisse de pâte feuilletée, 25 × 42 cm
- 60 g de séré
- 300 g de pommes de terre farineuses, en fines tranches
- sel, poivre
- 2 cs de beurre, fondu
- ½ de boule de Belp

1 Dérouler la pâte feuilletée, badigeonner de séré. Disposer les tranches de pommes de terre en quinconce dessus, assaisonner, badigeonner de beurre fondu.

2 Cuire 20-25 min au milieu du four préchauffé à 200° C.

3 Râper la boule de Belp dessus avec une râpe à truffe ou à bircher.

Conseil

Idéal avec de la salade verte.

🍏 végétarien ⏱ rapide





Émincé de foie de veau à l'échalote et à la pomme

Pour 4 personnes
PRÉPARATION: env. 20 min

- 600 g de foie de veau émincé
- 2 cs de beurre à rôtir
- 2 échalotes, en fines lanières
- 1 pomme, en quartiers fins
- 1 cs de beurre
- 2 cs de persil, haché grossièrement
- sel, poivre

Saisir le foie de veau sur feu vif dans le beurre à rôtir très chaud 1 minute. Ajouter les échalotes et les quartiers de pomme, faire revenir 2 minutes. Incorporer le beurre et le persil, assaisonner.

Conseil

Idéal avec des röstis.

 rapide  léger

Potée de lentilles & salsiccia

Pour 4 personnes

PRÉPARATION: env. 20 min
4 brochettes en bois

Les lentilles

- 200 g de carottes, en petits dés
- 1 poireau, en petits dés
- 1 oignon, haché finement
- 1 cs de beurre
- 300 g de lentilles Beluga, trempées une nuit dans l'eau froide, égouttées
- 0,5 dl de bouillon de légumes
- 0,75 dl de vinaigre de pomme
- sel, poivre

Les saucisses

- 4 salsicce ticinese (saucisses à rôti tessinoises), env. 180 g chacune
- 1 brin de romarin
- 1 cs beurre à rôti

1 Lentilles: faire revenir les légumes dans le beurre chaud. Ajouter les lentilles et le bouillon, laisser cuire 15–20 minutes. Verser le vinaigre, assaisonner.

2 Saucisses: piquer les saucisses en forme d'escargot sur les brochettes en bois et les faire dorer avec le romarin dans le beurre à rôti chaud 4–5 min sur chaque face.

Conseil

Idéal avec de la moutarde forte.

 rapide



Pilons de poulet cajun et crème aux herbes

Pour 4 personnes

PRÉPARATION: env. 10 min

CUISSON AU FOUR: env. 30 min

Papier cuisson pour la plaque du four

Les pilons de poulet cajun

- 1,2 kg de pilons de poulet
- 2 cs de crème à rôtir
- 1 cc de miel
- 3 cc de sel
- 2 cc de graines de cumin
- 2 cc de paprika
- 2 cc de curry en poudre
- ½ cc de piment de Cayenne

La crème aux herbes

- 200 g de crème fraîche
- 1 bouquet de persil, haché grossièrement
- 1 botte de ciboulette, hachée grossièrement
- sel, poivre

1 Pilons de poulet cajun: mélanger le poulet avec la crème à rôtir, le miel et les épices. Répartir sur la plaque préparée.

2 Cuire 25–30 min au milieu du four préchauffé à 200° C.

3 Crème aux herbes: mixer la crème fraîche avec les herbes, assaisonner.

Conseil

Idéal avec une salade verte mélangée, des pommes de terre sautées ou des frites.

 rapide





· COOLINAHRRIG ·

«Votre **marché de spécialités** numérique proposant des denrées exclusivement originaires de **Suisse**. Production locale garantie et vente directe par le producteur.»



**COMMANDEZ SANS
ATTENDRE NOTRE
DEGU-BOX 5 À PRIX RÉDUIT ET
SAVOUREZ LA
GASTRONOMIE SUISSE!**

**DEGU-
BOX**

54.-*
au lieu de 67.80

N° de commande
10554

Découvrez les produits suivants:

- ▶ **Fondue Le Gruyère AOP 2 x 600 g**
de la fromagerie Trachsel, Walde
- ▶ **Fondue chocolat au lait 250 g** de Taucherli
- ▶ **Pesteda du val Poschiavo 180 g**
de Feingemachtes (pour fondues, raclettes,
gibier, gratins, potages corsés, pommes de
terre, plats au fromage, œufs au plat, tartes
flambées)
- ▶ **Tisane pour le coin du feu**
de Genusswerkstatt Herisau

**Commandez directement en ligne
sur LE MENU-Shop ou à l'aide
du bon de commande figurant
au milieu du magazine.**

Les commandes passées d'ici au 13 janvier seront
expédiées le 16 janvier par courrier A.
Les commandes passées du 14 au 27 janvier seront
expédiées le 30 janvier par courrier A.

* Plus frais d'envoi CHF 7.90 par commande /
pas de droit de retour



Pour découvrir d'autres spécialités: www.buyfresh.ch

Buyfresh AG | Untere Industrie 1 | 7304 Maienfeld | Tél. +41 81 302 73 16 | info@buyfresh.ch

Le bon choix.

QUEL VERRE POUR QUEL VIN?

*Les verres sont des partenaires essentiels pour le vin.
Bien les choisir a un impact notable sur le goût des vins,
qui varie selon le type de verre employé.*

Texte: Chandra Kurt

On pourrait aller jusqu'à dire: «Le verre fait le vin», bien qu'un vin médiocre ne s'améliore pas même s'il est servi dans un verre parfait. On a tout au plus l'impression visuelle de boire un meilleur vin. En revanche, un verre approprié peut souligner à la perfection les qualités du vin.

Quatre ou cinq types de verre suffisent

L'idéal est d'expérimenter soi-même l'effet du verre sur le vin en servant le même breuvage dans différents verres. On constatera alors qu'un vin dégusté dans un verre bombé a un bouquet et une saveur bien différents de ceux du même vin servi dans un verre de forme cylindrique. Exemple: un pinot noir a besoin d'air et d'espace pour s'épanouir. Servi dans un verre à cocktail, il se sentirait coincé, comme dans une camisole de force. En revanche, proposer un vieux cabernet sauvignon dans un verre à bourgogne bombé est une offense. Un excellent champagne a besoin d'un verre tulipe haut et bombé au centre, tandis qu'un simple mousseux se sentira parfaitement à son aise dans une flûte élancée. Les coupes sont plutôt conçues pour les mousseux doux.

Un verre à vin peut aussi arrondir ou souligner les aspérités d'un vin.

On constate rapidement que quatre ou cinq types de verre suffisent amplement, même aux plus grands experts. Mais quel verre convient à quel vin? Le verre tulipe de chianti classico est un bon début. On trouve ce verre standard dans divers magasins d'équipement ménager. Il permet de déguster tous les vins, blancs ou rouges, vins de dessert ou mousseux. Les verres proposés par les fabricants Riedel ou Spiegelau sont toujours un bon choix.

L'importance de la forme adéquate

D'une façon générale, on peut affirmer qu'un verre à vin doit être incolore et dépourvu de décorations. Ainsi, on peut parfaitement observer la robe et l'éclat du vin. Le pied du verre empêche la main de réchauffer le vin, mais il ne doit pas être trop long. Un verre à vin ne doit pas se présenter comme un calice, mais être pratique à tenir en main. Concernant le remplissage: il ne faut jamais servir à ras bord; deux ou trois doigts suffisent, ce qui permet aussi d'incliner légèrement le verre. La fourchette de prix pour un verre est aussi large que pour une bouteille de vin. Ce qui ne signifie pas que plus un verre est cher, meilleur sera le vin. La forme adéquate du verre est beaucoup plus importante.



5 TYPES DE VERRE POUR LES PROS

1. Le verre à bourgogne est idéal pour déguster les deux cépages bourguignons emblématiques: le chardonnay et le pinot noir. Ce verre bombé à large ouverture met parfaitement en valeur l'arôme intense des chardonnays élevés en fût de chêne.

2. Le verre à bordeaux a un grand ballon, dont la forme offre une belle amplitude au palais lors de la dégustation. Également appelé verre de cabernet sauvignon/merlot, cette forme de verre classique convient à tous les cépages rouges riches en tannins, comme le sangiovese, le cépage du chianti classico.

3. Le verre à vin blanc est un peu plus petit que le verre à bordeaux et convient à de nombreux vins, du sauvignon blanc au vermentino, en passant par le bordeaux blanc. Pour que les saveurs de ces cépages aromatiques puissent s'exprimer, il leur faut un verre de forme ovoïde, à l'ouverture resserrée.

4. Le verre à mousseux ou à champagne est de plus en plus populaire, parallèlement à la classique flûte. Sa forme légèrement bombée permet au vin de s'épanouir pleinement et au dégustateur d'en identifier tous les arômes.

5. Le verre à rosé et à vin doux convient aux rosés et aux vins doux, comme son nom l'indique.



Nouvelle série: devez un expert en vins en 15 étapes. Dans chaque numéro, nous explorons un thème qui vous aidera à mieux apprécier les vins. Une question? Envoyez un e-mail à: office@chandrakurt.com

Le thème du prochain numéro:
La bouteille est ouverte – et maintenant?



Chandra Kurt,
experte en vins

Chandra Kurt propose ses conseils vin du mois



GRAND VIN MOUSSEUX

Murailles Brut

Le nez de ce vin, aux effluves de pommes et de poires mûres, indique d'emblée que l'on a affaire à un mousseux fruité.

Au palais, il offre une mousse dense et des arômes fruités et fondus. Très moderne et accessible. Un mousseux joyeux pour des moments d'insouciance, élaboré à partir du cépage chardonnay. Parfait à l'apéritif. L'étiquette est très connue, puisqu'elle rappelle celle du chasselas d'Aigle Les Murailles. Elle a été créée en 1919 par le peintre suisse Frédéric Rouge.

Vu chez Badoux Vins au prix de CHF 20.30



LE ROUGE LÉGER

Pinot Noir 2017, St. Jodern Kellerei Visperterminen

Les plus hauts vignobles de Suisse se trouvent à Visperterminen, où le principal producteur est la cave Saint Jodern. Ce pinot noir embaume le cassis et les cerises noires. Au palais, il évoque les prunes et les fraises des bois. Joliment structuré, son élégance est remarquable. Avec son label Pro Montagna, Coop distingue des produits de qualité sélectionnés, issus des régions de montagne suisses.

Vu chez Coop au prix de CHF 16.95

www.mondovino.ch

VITE FAIT

Tartiner une cuillère à café de fromage frais sur chaque rondelle de pumpernickel, déposer une rosette de Tête de Moine et assaisonner avec du poivre du moulin.



UN CHASSELAS GOULEYANT

Épesses La Crosse 2017, Luc Massy

Le domaine de Luc Massy est une perle au cœur de la région du Lavaux, sur les bords du lac Léman, qui fait partie du Patrimoine mondial de l'UNESCO. Il est lové dans les vignobles escarpés, à moyenne altitude. La famille Massy y cultive la vigne depuis des générations. Cet Épesses fait partie des vins gouleyants. Son attaque est racée, avec des notes de miel et de pommes juteuses. Au palais, il est sec et frais. Parfait à l'apéritif ou pour accompagner des plats de poisson et des mets végétariens.

Vu sur www.massy-vins.ch au prix de CHF 16.-

ROSETTES DE TÊTE DE MOINE SUR PUMPERNICKEL



Jouez et gagnez!

Set à raclette mini Candle Light

Rempportez l'un des quarante sets à raclette de Kuhn Rikon d'une valeur de Fr. 24.90 chacun.

À la lueur des bougies, le miniset à raclette individuel garantit un plaisir unique. Les ingrédients sont chauffés en un rien de temps dans la coupelle, uniquement à la flamme

des bougies. Le motif de montagnes découpé sera sublimé par la flamme et ne laissera personne indifférent. Peut aussi servir de miniréchaud pour un brunch. Idéal pour des œufs brouillés ou des saucisses en taille mini. À tester sans attendre!

www.kuhnrikon.com



Viande à laquer	Petite monture	Le coup de fusil	Treize à table	Tarte aux pommes	Ordinateur personnel	Élu de la galette	Tarte à la poire	Poste de dirigeant
Course précipitée	Pâte à gratiner	Extrait de viande		Sauce relevée	Tresses au dos	Brunie au soleil	Pronom pluriel	Précédement
		3		Gros chat sauvage		2		
Flaquant délice			Remarque faite		Relever l'épaule			6
Faire des cancons			Étendue rocheuse		La voie du sang			
			Œuvre de concert			Ingrédient du tofu		
Coup de griffe		8	But de sortie	Franchir un seuil		Poudre de peaussier		
Haut dirigeant				Teinture pour bleu		Joue l'innocent		
		Plaisir de table			Coupe le courant			Trouvable en librairie
		Bâtiment industriel			Bonne assise	10		
Sensibles, elles doivent s'abstenir	Moutons blancs	4		Chameau et vache		Viandes blanches		Ça ira pour le civet
	Affine l'époisses			Indique la sortie		Eau poétique	7	
			Laine récoltée		Emploi théâtral			Cri admiratif
			Partie d'église		Roue de poulie			Coup de pompe
Caillou du chauve	Sans précédent			Place de la corrida			Curiosité du zoo	
	Répété en riant			Précieux métal			Oui de Provence	
			Petit pain au thé	5		Impliquent des devoirs		9
Toqué du piano	1		Plat qui se mange froid				Donne de la voix	

Solution

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Le mot à trouver est composé des lettres figurant dans les cases marquées de 1 à 10.

Pour participer au concours, envoyer un **SMS** en indiquant «lemenu», la solution, votre nom et votre adresse au **919** (CHF 1.- par SMS). Vous pouvez aussi nous faire parvenir votre réponse en ligne sur www.lemenu.ch/concours ou par e-mail (concours@lemenu.ch). Date limite de participation: 20 février 2019.

Quarante gagnants seront tirés au sort parmi les bonnes réponses et recevront chacun un set à raclette mini Candle Light de Kuhn Rikon d'une valeur de Fr. 24.90 chacun. Ils seront avisés par écrit. Aucune correspondance ne sera échangée à propos du concours. Tout recours juridique est exclu. Votre participation implique l'utilisation éventuelle par Medienart AG de données vous concernant à des fins marketing. Ces données resteront confidentielles.

Le mot caché du **MENU 11/2018** était

GALETTE

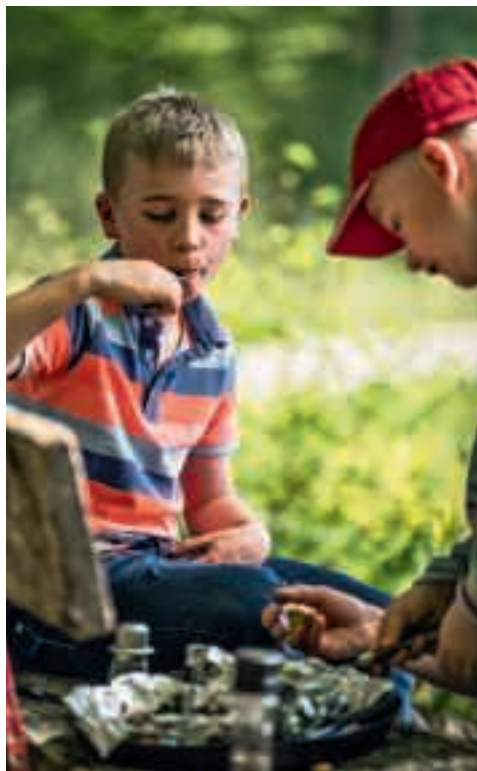
Les trois High Speed Mixer «Vital Fit» de Trisa ont été remportés par:

Monica Bartlome de Berne BE
Sabina Oberli de Grünen BE
Natalie Luz de Zurich ZH

Dans le prochain numéro du 28 février 2019

C'est bientôt le printemps!

Après des mois d'hiver, nous aspirons à la verdure. En famille, nous cueillerons de l'ail des ours pour confectionner de délicieux plats printaniers et nous consacrerons notre rubrique Variations à différentes variétés de pommes de terre.



Cuisez suisse.

LE MENU

Services des abonnements

LE MENU, Service des abonnements,
Industriestrasse 37, 3178 Bödingen,
tél. 031 740 97 88,
abo@lemenu.ch

Prix et abonnements

1 an: CHF 78.-, livraison et TVA incluses
2 ans: CHF 132.-, livraison et TVA incluses
Périodicité: 10 numéros par année
Étranger: frais de port en sus
Prix au numéro: CHF 9.80

Commande sur www.lemenu.ch/abo
par tél. au 031 740 97 88

Bonnes affaires/shop

Tél. 062 544 92 90, fax 062 544 92 93
shop@lemenu.ch, www.lemenu.ch/shop

Éditeur

Medienart AG, LE MENU, Aurorastrasse 27,
5000 Aarau, www.medienart.ch

Propriétaires Valentin Kälin, Brigit Langhart,
Jürg Rykart

Direction éditoriale Brigit Langhart,
tél. 062 544 92 91

Producteur/éditeur en chef Mauro Paoli

Chef de service Daniel Gugger

Direction culinaire Silvia Erne-Bryner,
Andrea Mäusli

Recettes et stylisme Silvia Erne-Bryner,
Judith Gmür-Stalder, Claudia Stalder,
Stefan Wälty, Andrea Mäusli

Stylisme culinaire Irène de Giacomo, Ruth Küng

Photographie culinaire Ruth Küng, Dennis Savini
Internet Astrid Greub, Daniel Gugger,
online@lemenu.ch

Annonces/publicité en ligne

Jürg Rykart (direction), tél. 062 544 92 88,
werbung@lemenu.ch

Données média: www.lemenu.ch/werbung

Marketing

Valentin Kälin (direction), tél. 062 544 92 78,
David Erni, tél. 062 544 92 79,

Daniela Pauli (gestion des produits du shop),
tél. 062 544 92 87, marketing@lemenu.ch

Graphisme et impression

AVD GOLDACH AG, Goldach

Imprimé sur du papier «FSC Mix».



Correction AVD GOLDACH AG, Goldach

Traduction Cap Azur Production

Renvois vers des contenus numériques

Les contenus numériques sur www.lemenu.ch
auxquels il est fait référence dans ce numéro sont
réservés aux abonné(e)s.

Conseil culinaire: pour toute question ou
suggestion, nous sommes à votre disposition
par téléphone, au 062 544 92 84, les lundis et
jeudis, de 9 h à 11 h, ou par e-mail, à l'adresse
conseilsrecettes@lemenu.ch.

Toutes les recettes de janvier et février



Végétarien

Mets ne contenant ni viande, ni poisson, ni gélatine.



Rapide

Mets se préparant en moins de 45 minutes.



Léger

Mets équilibré et peu calorique.



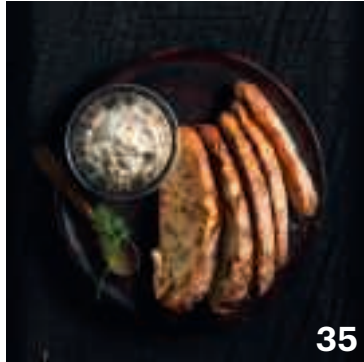
Bon à savoir

Retrouvez des indications de cuisson et des conseils pratiques sur www.lemenu.ch.



LE MENU en ligne

Une exclusivité pour les abonnés www.lemenu.ch



35



74



66



48

Entrées

- 47 Brie suisse tiède et confit de poires
- 47 Chips de panais à la crème fraîche et au caviar
- 53 Faux gras accompagné d'une salade d'endives
- 55 Huîtres gratinées
- 38 Poireaux en plumeau sur lit de lentilles Beluga
- 35 Rillettes de truite et pain maison
- 69 Salade de chou frisé aux pommes et œuf poché
- 32 Tartare de mostbröckli et salades amères

Plats principaux

- 15 Bouillon aux raviolis chinois
- 22 Cornettes au feu de bois
- 54 Curry d'agneau et riz biryani
- 72 Émincé de foie de veau à l'échalote et à la pomme
- 33 Entrecôte double et beurre au sel fumé
- 31 Gigot d'agneau fumé sur foin et poires au four
- 70 Gnocchis à la ricotta et sauge
- 56 Hamburgers avec pommes allumettes et ketchup
- 18 Laksa au poulet et aux nouilles de riz
- 34 Magret de canard mariné et fumé sur lit de riz noir
- 48 Médallions de veau et beurre aux bolets
- 12 Nouilles dandan
- 23 Paninis au feu de bois
- 74 Pignons de poulet cajun et crème aux herbes
- 73 Potée de lentilles et salsiccia
- 6 Saucisson vaudois sur lit de pommes de terre
- 15 Soupe de poule aux nouilles de riz
- 16 Soupe de ramen au bœuf
- 16 Soupe miso au saumon et nouilles soba
- 12 Soupe wonton
- 71 Tarte de pommes de terre et boule de Belp

Au four

- 64 Bouchées croustillantes aux fruits secs
- 59 Cheesecake au coulis de mangue
- 65 Mini-pies aux poires et aux amandes
- 57 Naked cake
- 60 Pâte brisée sucrée, recette de base
- 66 Tarte au chocolat, sel et caramel aux cacahuètes
- 62 Tarte à l'orange sanguine

Desserts

- 25 Crème glacée hivernale soft
- 48 Flans à la fève de tonka et mandarines flambées
- 58 Pain perdu avec salade d'oranges

Divers

- 24 Chocolat chaud aux épices
- 47 Margarita épicée à la mangue



L'amour de rôtir.

Rôtissez vos délicieuses spécialités à une température atteignant jusqu'à 180°C sans éclaboussures ni risque de les brûler.

Notre crème à rôtir à la texture soyeuse provient exclusivement de graisse de beurre et permet aux fines saveurs de vos mets de se développer.

Pour une expérience gustative inoubliable.

Cremo SA, Case postale, CH-1701 Fribourg
www.cremo.ch



* des terroirs

* des hommes
et leur savoir-faire



* des signes d'excellence

