

Une recette, un invité, un avis...

GASTROVAUD et



La Sélection de Produits du Terroir Vaudois

Le panais (qui peut être vaudois!)

Le panais est un légume racine blanchâtre, de la famille de la carotte, et fait partie de ces «légumes oubliés» qui réapparaissent. A l'agréable saveur sucrée riche en folates et en vitamine C, qui apporte fibres et antioxydants, il est en plus facile à cultiver et à cuisiner. D'ailleurs, ce légume est plus riche en vitamines et minéraux que sa cousine la carotte. Il était déjà cultivé au Moyen Âge et figure parmi la centaine de plantes cultivées dans les monastères. De nos jours, de nombreux agriculteurs vaudois ont redécouvert ce cadeau de la nature qui saura donner un goût unique à vos soupes, tartes aux légumes ou en velouté.



Ces « légumes oubliés » sont en vente aux magasins Terre Vaudoise:
 Terre Vaudoise - Rue de Genève 100, 1004 Lausanne
 Terre Vaudoise - Grand Rue 9, 1009 Pully
www.terre-vaudoise.ch



La Sélection Vin de votre marché ALIGRO

Tartegnin les Claudettes AOC 2014

Cultivé pour la table dans la plupart des pays viticoles, le Chasselas est adopté pour la cuve en Suisse romande, où il est apprécié pour son fruité, sa fraîcheur et sa délicatesse.

Ce Tartegnin ne déroge pas à la règle et affiche une robe pâle à tendance jaune clair, suivie d'un nez fin, ample, aux arômes de tilleul. La bouche présente une attaque franche, un vin équilibré avec un fruité bien présent, on y retrouve une finale saline sur une belle amertume. S'il est le compagnon incontournable d'apéritifs, de mets au fromage et de poissons du lac, il se fera fort de mettre en valeur vos entrées, telle celle présentée ci-contre.



En promotion jusqu'au samedi 6 février:
 CHF 40.- le carton de 6 x 70 cl au lieu de CHF 47.60

La recette de Manon Bovat et Christopher Frei, apprentis à l'Hôtel de Ville d'Echallens

Crème de panais en croûte de pâte feuilletée et truffes

Recette pour 4 personnes

La crème de panais:

0.5 kg de panais, 2 échalotes, 4 dl de crème, 6 dl de fond de volaille, 1 noix de beurre

La pâte feuilletée:

200 g de pâte feuilletée, 1 jaune d'œuf

Accompagnement et décor:

50 g de crème fouettée, 20 g de truffes

Préparation

La crème de panais

Eplucher les panais et les échalotes, puis couper en gros dés. Suer les deux légumes au beurre, puis déglacer au fond de volaille et mouiller à fleur avec la crème. Cuire sur feu moyen pendant 45 minutes, puis mixer (passer éventuellement au chinois), rectifier l'assaisonnement, puis laisser refroidir.

Finition et montage

Verser cette crème de panais dans 4 bols, puis répartir sur chaque surface une rosace de crème fouettée et râper de la truffe sur chacune (ajouter si nécessaire quelques gouttes d'huile de truffes). Découper à l'aide d'un emporte-pièce 4 disques dans la pâte feuilletée (veiller à ce qu'ils soient 3 à 4 cm plus grands que le diamètre du bol) puis saupoudrer d'un peu de spéculoos. Mouiller ensuite les bords, puis coller ce disque sur le haut de chaque bol. Badigeonner de jaune d'œuf et enfourner 15 à 20 minutes dans un four préchauffé à 200-220°C. Servir de suite.



Hôtel de Ville d'Echallens
 Place de l'Hôtel-de-Ville, 1040 Echallens.
 Tél. 021 881 62 63

Ouvert: Mardi au vendredi: de 8h à minuit; Samedi: de 9h à minuit
www.hotel-de-ville.ch

L'invité du mois: Jacky Delapierre, fondateur d'Athletissima

Quel souvenir éveille en vous le mot «terroir»?

Celui de grandes balades dans des lieux reculés du Pays de Vaud et bien d'autres choses, passant mon temps à humer les senteurs de cette verte campagne, petits fruits, herbes sauvages et champignons sauvages...

Pourquoi est-il à vos yeux nécessaire de défendre ce qui est lié à cette notion de terroir ?

La défense des terroirs est autant une affaire de vigilance pour en préserver l'authenticité que la capacité d'adaptation aux évolutions modernes. Devenu tout à la fois une valeur refuge authentique et le lieu commun de nostalgies, le terroir est avant tout identifié aux produits qui en sont issus.

Vous paraît-il essentiel qu'un apprenti cuisinier soit formé à la connaissance des produits du terroir ?

Une approche de la cuisine «sur le terrain», à la rencontre des paysans, vigneron ou cuisiniers de campagne, là où gastronomie et art de vivre ont leurs racines, est d'une importance capitale dans l'apprentissage de cuisinier. La cuisine c'est apprendre d'abord la notion de qualité du produit et les origines de celui-ci.



Manon Bovat

J'ai choisi la cuisine parce que je suis très gourmande et j'adore découvrir les nouvelles choses. Mes parents cuisinent pour des repas traiteurs et ma sœur a choisi également d'être cuisinière. Cela m'a donné l'envie de découvrir encore plus ce métier qui se rapproche quelquefois de l'art.

Christopher Frei

Plusieurs personnes de ma famille pratiquaient le métier de cuisinier, ce qui m'a donné envie de me lancer dans cette profession. Chaque jour, j'ai le plaisir de découvrir de nouveaux produits du terroir ou du monde et de procurer du plaisir aux clients.