

Une recette, un invité, un avis...

GASTROVAUD et VAUD+
Vaud Terroirs

La recette d'Emilien Streit, apprenti à l'EMS L'Oasis, à Moudon

Ballotine de Dorade et sa purée de racines de persil au curry

Recette pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

Ballotine de Dorade

2 filets de Dorade
1 blanc d'œuf
0.2 dl de crème
Sel, poivre

Purée de racines de persil au curry

200 g de racines préalablement pelées et coupées
10 g de beurre
Curry
Sel, poivre

Bâtonnets de racines de persil étuvé

100 g de racines en bâtonnet
10 g de beurre
Fond de légume
Sucre, sel, poivre

PRÉPARATION

Ballotine de Dorade

Enlever les arêtes et mixer les dorades, puis passer au tamis la chair obtenue. Mélanger énergiquement la chair et les blancs d'œuf avec la crème et ajouter l'assaisonnement. Faire une ballotine dans un papier film, puis cuire au four à vapeur pendant 20 minutes ou les pocher dans un fumet de poissons.

Purée de racines de persil au curry

Peler et laver les racines, les couper en cubes et les cuire à la vapeur pendant 20-25 minutes avec un peu de sel. Passer au presse purée, puis ajouter le curry, le beurre et l'assaisonnement.

Bâtonnets de racines de persil étuvé

Peler et laver les racines et les couper en bâtonnets. Cuire dans un peu de fond de légumes puis glacer les racines avec le beurre et le sucre. (Petite astuce: ajouter un peu de lait afin de garder la couleur)

Association du Centre Intercommunal de Santé l'Oasis,
Avenue de Bussy 6, 1510 Moudon
Tél.: 021 905 97 97



DR

La Sélection de produits de Terroir Vaudois

Persil, vous avez dit persil?

Il existe le persil que tout le monde connaît, vert aux feuilles ciselées et goûteux. Mais connaissez-vous les racines de persil? Le persil tubéreux (vaudois) est couramment utilisé en cuisine pour ses feuilles très divisées et pour sa racine pivot.

Le persil a également de nombreuses propriétés diététiques et médicinales. Le principal atout du persil est sa richesse en vitamine C. Il est également une bonne source de provitamine A, de vitamine K, de vitamine B9 et de minéraux comme le calcium, le magnésium, le potassium et le fer.



Vous pouvez trouver ce magnifique produit en direct auprès de l'association «Marché Paysan» à l'adresse suivante: www.marchepaysan.ch - rubrique «légumes» frais.



La Sélection Vin de votre marché ALIGRO

St-Saphorin AOC 2015 Dizerens

Les vignobles en terrasses de St-Saphorin reposent sur un terroir aux caractéristiques variées. Les vins de cette appellation sont généralement corsés, crayeux et fins.

Le St-Saph' AOC 2015 de la Maison Dizerens que nous vous proposons cette semaine, est un vin riche et capiteux qui s'épanouit en une douce amertume.

Servi à une température de 10-12°, il accompagne avec délice les poissons et viandes blanches.

CHF 58.- le carton de 6 bouteilles au lieu de CHF 72.50.
Action valable jusqu'au samedi 19 mars.



Emilien Streit

J'ai choisi de faire ce métier parce que j'aime bien manger et faire plaisir aux gens. Dans un EMS, cela prend tout son sens. Dans un restaurant, le client s'adapte à la carte proposée, alors qu'ici c'est la cuisine qui s'adapte à ses hôtes.

A l'Oasis, nous essayons ainsi toujours de personnaliser les repas selon les habitudes alimentaires de chacune et de chacun.

Dans notre cuisine, nous devons également faire attention à certaines règles, car nous sommes titulaires du label «Fourchette verte senior». Nous faisons également attention à la provenance des produits que nous utilisons. Ils doivent être locaux et de saison.



L'invité du mois, Daniel Atienza, ancien cycliste professionnel, consultant cyclisme pour la Radio télévision suisse (RTS).

Quels souvenirs éveillent en vous le mot terroir?

Des souvenirs d'enfance tout d'abord avec le jardin potager du papa, les salades de tomates et les aubergines grillées cuisinées par la maman. Des souvenirs beaucoup plus récents aussi avec le Tour de France de l'année passée où on s'est appliqué chaque jour à manger et boire la spécialité régionale au soir de l'étape avec des belles découvertes à la clé.

Pourquoi est-il nécessaire à vos yeux de défendre la notion de terroir?

Le terroir, c'est le patrimoine, la culture et les traditions de notre région. Perdre cette notion de terroir, c'est oublier d'où l'on vient et où on a grandi. Au même titre qu'on preserve nos monuments, on doit préserver notre terroir.

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

Un bon maçon ne fera jamais une belle maison si les briques sont de mauvaise qualité... Savoir d'où proviennent les produits, connaître les fournisseurs, respecter les saisons et les saveurs locales seront toujours des garanties de succès et d'excellence pour un cuisinier!

PUB

PRODEGA
GROWA
TRANSFOOD
MOVIDA
MUSIC BAR ZAFF
POCO LOCO
MEXICAN RESTAURANT & BAR

AMBERGE DE
CHRYVAL BLANC
Menu spécial pour les
Rameaux et Pâques
Spécialités de saison
Ambiance chaleureuse
ouvert 7 jours sur 7
Il est prudent de réserver!

Rte de Lausanne 11
1040 Echallens
Tél. 021 881 12 96

Restaurant LE CENTRAL
Villars-le-Terroir s/Echallens
Pour les amateurs de viande rouge
LE TAQUET
200 g 300 g 400 g
Pommes allumettes maison et salade
Il est difficile de nous trouver
Mais il est impossible de nous oublier
Il est prudent de réserver
www.taquet.ch 021 881 12 26

Pages Spéciales GASTRONOMIE
LC
PROCHAINE PARUTION
6-7 avril 2016
Pour tous renseignements tél. 021 555 05 01 - vente@lausannecites.ch

NOUVEAU KAZOKU
Buffet à volonté européen
et asiatique
7/7 midi et soir avec thé et
dessert (glace à choix) offerts
Lundi au vendredi midi: CHF 19.-
Vendredi soir, samedi,
dimanche: CHF 22.-
Enfants de 6 à 12 ans: CHF 10.-
Enfants moins de 6 ans gratuit
Av. d'Echallens 60, Lausanne
Tél. 021 625 25 66