

# Une recette, un invité, un avis...

**GASTROVAUD et VAUD+**  
Vaudois

## La sélection de produits de **Terroir Vaudois**

### Le pruneau, la vedette de la rentrée

Il arrive gentiment dans nos marchés et magasins... le voici, l'unique, l'irremplaçable, le goûteux pruneau Fellenberg! Vedette absolue de la rentrée, le pruneau est parfait pour le goûter ou n'importe quelle petite pause gourmande. Peu calorique, ce fruit est parmi les plus riches en fibres. Sa peau violette est très riche en antioxydants et c'est l'un des fruits qui contient le plus de fer. Il est actuellement récolté dans toute la région lémanique, ainsi que sur l'ensemble des cantons de Vaud et de Genève. En gâteaux, tartes, clafoutis, en chutney, séché, en confiture, en accompagnement salé d'une viande blanche, il y a mille façons de le déguster. Pour des infos supplémentaires, visitez le site de l'Union Fruitière Lémanique [www.ufl.ch](http://www.ufl.ch).



## La recette de **André Semião**, apprenti au restaurant **Equinoxe**, Salavaux

### Filet mignon de porc aux pruneaux

Recette pour 4 personnes

#### Ingrédients

- 1 filet mignon de porc
- 12 pruneaux
- 1 échalote
- ½ oignon
- ½ l de fond de veau lié
- 1 verre de vin blanc sec
- 10 g de beurre
- huile d'olive
- sel, poivre

#### Mise en place

Couper le filet mignon en 4 gros morceaux et saler les 2 côtés  
Ciseler l'échalote et le ½ oignon



#### Préparation

Une fois l'huile bien chaude, faire colorer la viande à feu vif et bien rissoler chaque face  
Une fois coloré, retirer les morceaux et les poser sur une grille pour égoutter l'huile  
Faire suer l'échalote et l'oignon 4 à 5 min dans la poêle à feu doux  
Ajouter les pruneaux dénoyautés et faire revenir 1 à 2 min  
Déglacer avec un verre de vin blanc sec, laisser bouillir et réduire pour évacuer l'alcool  
Ajouter le fond de veau lié, sel et poivre.  
Porter à frémissement et laisser réduire jusqu'à obtention d'une consistance nappante  
Baisser le feu puis ajouter une pointe de beurre, remuer pour bien l'incorporer  
Ajouter la viande  
La rouler dans la sauce puis laisser finir de cuire pendant environ 3 min

## La sélection Vin de votre marché **ALIGRO**

### Des notes de fruits rouges

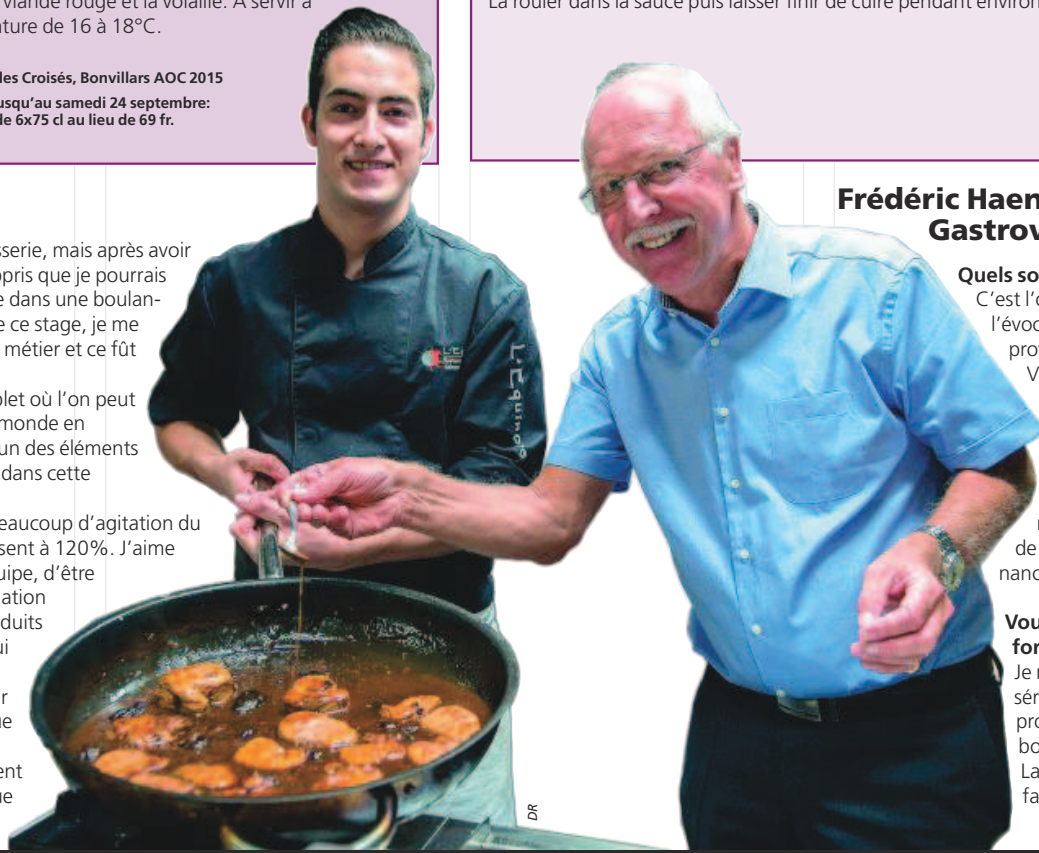
Sélection des meilleurs Pinot Noir de l'appellation de Bonvillars et vin emblématique de la Cave des Viticulteurs de Bonvillars, ce cru est régulièrement distingué dans les concours les plus prestigieux. Profond et subtil où prédomine la cerise noire, le nez s'agrément de fruits des bois et d'épices douces. En bouche, ce vin est souple, fruité, avec des notes de fruits rouges légèrement toasté, il est bien structuré et équilibré. Il offre également une évolution intéressante durant les quelques heures suivant l'ouverture. En accord avec la charcuterie, les fromages, la viande rouge et la volaille. À servir à une température de 16 à 18°C.



Pinot noir, Vin des Croisés, Bonvillars AOC 2015  
En promotion jusqu'au samedi 24 septembre:  
56 fr. le carton de 6x75 cl au lieu de 69 fr.

### André Semião

«J'ai toujours apprécié la pâtisserie, mais après avoir fait un stage en cuisine, j'ai appris que je pourrais y découvrir plus de choses que dans une boulangerie et/ou pâtisserie... Lors de ce stage, je me suis énormément intéressé au métier et ce fût pour moi un déclic!  
La cuisine est un univers complet où l'on peut traverser, voyager à travers le monde en préparant un seul plat, c'est l'un des éléments qui m'ont poussé à me lancer dans cette profession.  
J'aime les moments où il y a beaucoup d'agitation du service et où l'on doit être présent à 120%. J'aime aussi le fait de travailler en équipe, d'être créatif, de laisser notre imagination nous emmener au gré des produits et saveurs. Mais surtout, ce qui me plaît le plus, c'est de faire plaisir à mes clients et de sentir qu'ils sont satisfaits du plat que je leur ai servi...  
Il n'y a pas de mots qui décrivent suffisamment bien l'amour que j'éprouve pour ce métier...»



### Frédéric Haenni, ancien président de **Gastrovaud**

#### Quels souvenirs éveillent en vous le mot «terroir» ?

C'est l'odeur, la saveur, le goût de l'authentique. Ce sont aussi l'évocation de mes souvenirs d'enfance et celle de mes racines profondes dans cette superbe région encore naturelle du Vully, située entre les lacs de Neuchâtel et Morat.

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

La mondialisation et l'industrialisation extrême de l'alimentation d'une partie importante de la population ne permettent plus à nos enfants de connaître l'origine de nos fruits, légumes et aliments divers, ainsi que l'alternance des saisons qui s'y rapportent et c'est bien dommage.

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

Je me suis engagé en qualité de député vaudois pour un sérieux renforcement de la connaissance et de la formation professionnelle des différents acteurs des métiers de bouche dans ce domaine. Exigence légalisée aujourd'hui. La formation des apprentis cuisiniers dans ce domaine en fait partie intégrante.

**SWISS PREMIUM** SERVICE GRATUIT PENDANT 10 ANS/150 000 KM  
GARANTIE COMPLÈTE PENDANT 5 ANS

XC60 | V40 | V60

Par exemple: Volvo XC60 - Leasing Volvo Car Financial Services (SARL) avec Volvo V40 Dynamic T3 MT 132 000 km. Plus catalogue CHF 35615- - avec bonus dynamique de CHF 8715- = prix de vente CHF 39300- - 1<sup>er</sup> grand voyage de leasing 33 %, durée globale 48 mois, 10 000 km/an. Taux de leasing nominal 2,9 %, taux de leasing effectif 2,96 %. Valeur résiduelle estimée la dernière de Volvo Car Financial Services (SARL) pour 48 mois. Assurance casco complète obligatoire. Exonération de crédit car réservé à l'usage en secondement de consommateur (art. 3 LCO). Volvo Swiss Premium<sup>®</sup> avec service gratuit pendant 10 ans/150 000 km/an, garantie constructeur pendant 5 ans/100 000 km/an et réparation pour casse à usage pendant 3 ans/100 000 km/an aux premiers des termes échel. Consommation normale moyenne de carburant (l/100 km) de toutes les voitures neuves vendues : 10,9 g/km. Offre valable jusqu'à fin août 2016. Valable uniquement chez les concessionnaires participants. Le tableau représente uniquement les cas où les options disponibles augmentent le prix.

**PRIME JUSQU'À**  
**CHF 16 850.-**  
**+ LEASING 3,9 %**  
**ÇA VOLVO LE COUP !**

En exclusivité chez **Emil Frey Crissier**  
[www.emilfreycrissier.ch](http://www.emilfreycrissier.ch)

DÉCOUVREZ TOUTE LA GAMME VOLVO  
ET PROFITEZ DE NOS OFFRES SPÉCIALES.

