

Une recette, un invité, un avis...

GASTROVAUD et **Terre Vaudoise**
PRODUITS D'OUTERROIR

La Sélection du Produits du Terroir Vaudois

La Féra lémanique

La Féra est un poisson de grande profondeur vivant dans le lac Léman, avec une seule nageoire caudale comme les saumons. Hôte des grands lacs alpins et jurassiens, aux eaux froides et profondes, c'est un poisson noble, au même titre que l'omble chevalier. Celui-ci est également appelé bondelle dans le lac de Neuchâtel. Ce salmionide ressemble à un poisson blanc. Il peut atteindre 5 kilos et plus pour une longueur de 0,50 mètre environ. Fumé à chaud ou à froid la chair est délicate et fait le bonheur des cuisiniers professionnels et amateurs. Avec ce poisson à la chair fine, un chasselas se mariera parfaitement.



Des filets de féra fumés 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

Mont sur Rolle La Viborne AOC 2014

Qui n'a jamais rêvé de déguster un vin dans l'un des plus beaux paysages de Suisse?
 Bénéficiant d'une exposition privilégiée entre le Jura et le lac Léman, le vignoble de Mont-sur-Rolle produit des vins très singuliers.

Son principal cépage, le Chasselas, a été planté au 12e siècle par des moines venus de Bourgogne. Riche en bouche, il se distingue par des saveurs minérales et friandises. Ce Mont-sur-Rolle La Viborne 2014 a reçu la distinction OR au dernier Mondial du Chasselas.

Comme tout bon chasselas vaudois, il s'apprécie tant en apéritif qu'avec un poisson du lac.

En action jusqu'au samedi 16 janvier dans votre marché ALIGRO à 40 francs le carton au lieu de 47.40 francs.



La recette de Valentina Cavaliere, apprentie à la Pinte vaudoise

Dos de féra du Léman, jus chorizo, riz Vénère cuit comme une paëlla

Recette pour 4 personnes :

- 4 tronçons de filets de féra de 80 gr chacun
- 2 dl de fumet de poisson
- 1 pointe de couteau de safran
- 1 petit oignon émincé
- 30 gr de chorizo en tranches
- 30 gr de poivron rouge émincé
- ½ de vin blanc
- ½ cc de graines de fenouil
- 40 gr de beurre
- 150 gr de riz Vénère
- 2 cs d'huile d'olive
- 50 gr de supions émincés puis sautés rapidement à l'huile d'olive avec ail, persil et échalote hachés
- 80 gr de moules décortiquées
- 40 gr de petits dés de poivrons rouges épluchés
- 40 gr de petits pois
- 40 gr de petits dés de chorizo
- 1 cs de crème fouettée
- Sel et poivre



Préparation

Réduction de chorizo :

Faire cuire le fumet de poisson avec le safran, l'oignon émincé, les tranches de chorizo, le poivron émincé, le vin blanc et les graines de fenouil. Laisser mijoter une bonne demi-heure puis filtrer. Réduire encore de moitié et monter la sauce au beurre au fouet. Garder au chaud après avoir rectifié l'assaisonnement.

Riz Vénère :

Faire cuire le riz dans de l'eau salée pendant 20 à 25 minutes. Égouttez-le puis sautez-le à l'huile d'olive avec les supions, les moules, les poivrons, les petits pois, et la moitié des dés de chorizo. Assaisonner et garder au chaud.

Finition :

Assaisonner et sauter à la poêle les tronçons de féra, dresser sur un socle de riz noir, ajouter la réduction de chorizo, parsemer de quelques dés de chorizo et recouvrir le poisson d'une écume de chorizo obtenue en ajoutant la crème fouettée dans un peu de sauce et en mixant quelques secondes.

La Pinte Vaudoise, Av. Général-Guisan 42 - 1009 Pully Tél: 021/721 07 28.
 Ouvert du lu au ve, de 7h30 à 17h. www.pinte-vaudoise.ch

L'avis de notre invité: Gilles Meystre, Président de GastroVaud

Quels souvenirs éveillent en vous le mot «terroir» ?

Les fraises du jardin de ma grand-mère et les petits plats mitonnés avec elle! C'est à elle que je dois l'amour des bons produits, mon lien avec la terre et... l'apprentissage de la patience! Car j'ai toujours trouvé le temps long entre les semailles et les récoltes...

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

Le terroir, c'est un peu notre ADN. C'est ce qui fait la spécificité d'une région et sa richesse, à l'heure où la mondialisation nivelle les goûts. La restauration doit être la vitrine, sans toutefois tomber dans un sectarisme qui appauvrirait son offre. Voilà pourquoi j'apprécie la recette de Valentine Cavaliere, qui marie féra du Léman et chorizo! En un mot: tradition et innovation.

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

Evidemment! La relève de nos métiers doit être à la pointe dans ce domaine, comme les futurs restaurateurs d'ailleurs, que nous formons aussi à GastroVaud.



Valentina Cavaliere

Après avoir obtenu un bachelier en droit de l'UNIL et effectué un semestre en criminologie, Valentina Cavaliere a souhaité s'orienter vers davantage de créativité. Passionnée de gastronomie, elle a choisi de démarrer un apprentissage de cuisinière à l'âge de 24 ans. Son challenge: effectuer sa 2e et 3e année sur une seule année, à la Pinte vaudoise. Son rêve: une fois son CFC en poche, partir en Colombie avec son mari, pour revenir en Suisse et conduire son propre établissement.

Café-Restaurant
des Amis
 - à Denges -
 Alain et Régine Haussard

Oubliez le froid et la grisaille
 et partagez une chaleureuse soirée
 en toute convivialité
au café des Amis
 qui vous propose sa
Fondue Moitié-Moitié
 Gruyère d'alpage et vacherin
 fribourgeois
 A savourer au café
 ou au camotzet (sur réservation)
devant un feu de cheminée

Réervations au 021 801 25 38

Restaurant LE CENTRAL
 Villars-le-Terroir s/Echallens
 Pour les amateurs de viande rouge
LE TAQUET
 200g 300g 400g
 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

Suivez toute l'actualité
 de Lausanne Cités
 sur Facebook

www.facebook.com/lausannecites

Pages Spéciales GASTRONOMIE

PROCHAINE PARUTION
3 - 4 février 2016

LausanneCités

Pour tous renseignements tél. 021 555 05 01 - vente@lausannecites.ch