

GAZETTE GOURMETTES



Le Tessin en Italie

Avec leurs maris et conjoints, nos Gourmettes tessinoises se sont envolées vers la Sicile où elles ont profité d'un cours privé de cuisine sicilienne. Elles partagent avec nous une des recettes apprises à cette occasion : *le Timballo del Gattopardo*.

pages 16-17

Pully, en croisière

Les Gourmettes de Pully ne sont pas restées inactives. L'automne passé, elles sont parties en croisière ! Depuis Baden Baden, pour une croisière fluviale sur le Rhin, à travers l'Alsace et sa généreuse gastronomie.

page 19

L'art du dressage

Nos Gourmettes de Sierre ont dû bien chercher, mais elles l'ont trouvée, la perle rare prête à partager avec elles tous les secrets leur permettant de sublimer les présentations et obtenir des dressages parfaits dans leurs assiettes.

page 21

**De nous
à vous.**

Cette année, notre Association est sous le signe de la nouveauté. Françoise Vautier est notre Présidente et une activité particulière a pris naissance... un concours de cuisine entre sections. Voici une magnifique opportunité de partager notre passion qui est de créer et concocter des mets aussi sublimes et succulents que possible.

C'est cette activité que nous avons choisie pour illustrer notre page de couverture. Toutefois la Gazette étant prête pour l'impression, nous avons juste pu récolter les images. Les émotions vécues seront relatées dans notre prochain numéro.

Le Team Gazette espère que vous passerez un joyeux moment de détente à découvrir les aventures, les recettes particulières, les petits trucs de cuisine et les coups de cœur, ainsi que les photos pleines de vie partagés par chacune de nos sections.

Nous vous souhaitons une merveilleuse fin d'année et nous réjouissons de partager de nouvelles aventures gastronomiques avec vous.

Nicole Monnier

Badge Gourmettes

Tout le monde n'a pas son badge parmi vous ? C'est très utile lors de nos rencontres entre sections :) Une entreprise située au bord du beau lac de Morat le produit pour notre Association.

En voici l'adresse : www.gravo-pouly.ch

IMPRESSUM

Editeurs // Association des Gourmettes - 1000 Lausanne - www.gourmettes.ch

Rédaction // Nicole Monnier, 079 416 17 48 // **Ont collaboré à ce numéro** // Membres de l'Association des Gourmettes

Conception graphique et mise en page // NectarDesign, nectardesign.ch // **Impression** // Imprimerie Mury, Blonay, mury.ch

Photos de couverture // Jean-Pierre Holzer

Tirage // 350 ex.

BILLET DE LA PRÉSIDENTE



Quelle magnifique assemblée générale des Gourmettes, ce mercredi 10 mai, à Nidau, organisée avec brio par la section Bienne !

104 Gourmettes présentes et 15 in-tronisations. Mes vœux de l'année dernière sont exaucés ! Je suis une Présidente heureuse.

J'y ai retrouvé tant d'amitié, de complicité, de joie de vivre, de plaisir à se retrouver entre Gourmettes. Beaucoup d'émotions !

Et j'ai réalisé que, contrairement à quelques commentaires entendus, les Gourmettes, ce n'est pas juste des échanges de recettes...

Aujourd'hui, alors que les émissions de cuisine abondent sur nos télévisions et radios, alors que les blogs de cuisine foisonnent, où il n'a jamais été aussi facile de trouver une recette, les Gourmettes existent plus que jamais.

Nous avons besoin de cette convivialité, de ces partages, de cette amitié qui nous lie et qui nous nourrit.

Lors des visites en section, nous sommes impressionnées par votre enthousiasme, votre créativité, votre sa-

voir-faire et votre patience, mais surtout par l'ambiance chaleureuse qui émane de ces réunions.

C'est à chaque fois la redécouverte de ces moments de grâce.

C'est ça, les Gourmettes ! Créer du bonheur avec la nourriture !

En côtoyant les Confréries depuis que j'assume la Présidence de la Fédération Suisse des Confréries bachiques et gastronomiques, je n'ai jamais senti ce lien si solide dans les autres associations.

C'est ce qui fait notre force !

Et dans ce même élan, je me réjouis de vivre avec vous toutes notre premier concours de cuisine gastronomique de plein air, ce 26 août à Sauvabelin.

Une façon très Gourmettes de marquer notre 45^{ème} anniversaire.

Belle fin d'année et vivent les Gourmettes !

Françoise Vautier
Présidente



Assemblée Générale 2023



Nous avons été chaleureusement accueillies au restaurant Stadthaus situé au centre de Nidau avec un café et des croissants.

Après les mots de bienvenue de Ursula Girardin Co-Présidente des Gourmettes de Bienne, notre assemblée a pu commencer en présence de 102 participantes et 15 sections représentées.

Cette année nous avons eu le plaisir d'avoir l'intronisation de 15 nouvelles Gourmettes.



En tant que membres observatrices, Marie-Reine et moi-même avons chacune pris quelques instants pour résumer notre expérience au sein du conseil. Le mandat de Marie-Reine arrivant à sa fin après deux années, Marine Benedetti la remplacera l'année prochaine à mes côtés.

À la fin de l'Assemblée, nous avons eu l'occasion de nous détendre en partageant un verre offert par la commune de Nidau,



accompagné de délicieuses bouchées préparées par les Gourmettes de Bienne. Ensuite, nous nous sommes régalées avec un très bon repas dans une jolie salle à manger, puis nous avons savouré nos cafés accompagnés de friandises confectionnées avec soin par la section.



Tania Epiney



Membres émérites



En 2023, l'Association des Gourmettes a eu la joie de fêter deux nouvelles membres émérites :

Nadia Equey, section Fribourg (à gauche sur la photo)
Marlise Holzer, section Pully et Conseillère

Nouvelles Intronisations



En mai, à Nidau, les Gourmettes ont eu l'occasion très encourageante d'introniser quinze nouvelles Gourmettes !

Section Neuchâtel : Blandine Negri

“ La gastronomie est l'Art d'utiliser la nourriture pour créer le bonheur. ” Théodore Zeldin, (historien et philosophe)

Section Delémont : Carmen Prétat

“ Ce n'est pas parce qu'on est chef qu'on connaît la recette du succès. ” Laurent Gotbout (restaurateur québécois)

Section Delémont : Murielle Macchi-Berdar

“ Si vous n'êtes pas capable d'un peu de sorcellerie, ce n'est pas la peine de vous mêler de cuisine. ” Colette

Section Delémont : Béatrice Kottelat

“ La gourmandise commence quand on n'a plus faim. ” Alphonse Daudet

Section Vully : Roxane Guglielmetti

“ L'image du livre de cuisine ne correspond jamais au résultat final. ” Loi de Murphy

Section Vully : Christine Ogi

“ L'art du compromis c'est de savoir diviser un gâteau de manière que chacun soit persuadé d'avoir obtenu le plus gros morceau. ” Ludwig Erhard (homme d'Etat ouest allemand mort en 1977)

Section Vully : Inge Laureyns

“ La cuisine c'est un peu comme le cinéma. C'est l'émotion qui compte. ” Anne-Sophie Pic

Section Gros-de-Vaud : Caroline Arn

“ Un livre de cuisine, ce n'est pas un livre de dépenses mais un livre de recettes. ” Sacha Guitry

Section Gros-de-Vaud : Nicole Galliano

“ La cuisine est un art qui, pour ne pas s'abâtardir, a besoin de folie. ” Yves Courrière (écrivain mort en 2012)

Section Yverdon : Valérie Leuba

“ C'est une histoire d'amour la cuisine : il faut tomber amoureux des produits et puis des gens qui les font. ” Alain Ducasse

Section Bienne : Nadine Boillat

“ Dans les souvenirs d'enfance de chaque bon

cuisinier se trouve une grande cuisine, une cuisinière en marche, un gâteau qui cuit et une maman. ” Barbara Costikyan (écrivaine culinaire américaine)

Section Riviera : Lise-Laure Pittet

“ Classique ou moderne, il n'y a qu'une seule cuisine... la bonne ! ” Paul Bocuse

Section Riviera : Lisa Tastevin

“ La bonne cuisine est honnête, sincère et simple. ” Cyril Lignac

Section La Côte : Catherine Planas

“ La vraie cuisine est une forme d'art. Un cadeau à partager. ” Oprah Winfrey (animatrice TV)

Section Sière : Solveig Briost

“ Le bonheur est dans la cuisine ! ” Paul Bocuse

Réunion des Présidentes 2023

La section de Monthey a eu le plaisir d'accueillir les Présidentes des Gourmettes.

Un lieu mythique pour beaucoup de Montheyensans, la salle de gym de Chôex.

Une vue à vous couper le souffle, en plus il faisait un temps magnifique, le Valais quoi !!!

Le Président de Monthey Stéphane Copey nous fit un discours digne des lieux.

À 12 h – une raclette Valaisanne est servie, avec bien sûr un petit coup de blanc, ça va de soi.

À 13 h 30 – petite douceur à l'Abricotine, nous sommes toujours chez nous. Pour finir le repas, des biscuits fait maison ainsi qu'un petit café.

À 14 h 30 – Assemblée Générale des Présidentes, il était temps, notre Présidente Françoise se faisait un sang d'encre (l'alcool ce n'est pas anodin) tout s'est super bien passé. Elles ont bu avec modération.

Ce fut pour nous toutes une magnifique journée de convivialité et de partage.

Merci à toute la section, bravos mes Gourmettes !!

Ruth Davet



Nous a quittées

Une délégation de la section des Gourmettes de Sierre, emmenée par notre Présidente Tania Epiney, a accompagné notre membre émérite et amie à la cérémonie d'A Dieu.

Malou, notre Gourmette belge s'est installée en Suisse par amour. Mariée à Jacques, mère de Romain, elle a terminé son parcours professionnel comme cheffe intendante à l'école d'agriculture de Châteauneuf. Son caractère fort et enjoué lui a permis de combattre un cancer

virulent durant une quinzaine d'années. Nous nous souviendrons de sa résistance hors norme à la douleur, de sa volonté inébranlable d'aller de l'avant en toute circonstance. Elle cultivait avec passion ses talents de cuisinière, l'art de la table, et partageait des liens d'amitié fort avec les Gourmettes. Jusqu'à la fin de sa vie, nous avons pu trinquer à l'apéro, tout repas lui étant refusé pour raison médicale.

En outre, durant de nombreuses années, elle fut notre chroniqueuse appréciée pour la gazette.



Malou Angéloz
1955-2023

Nous avons perdu une amie attachante. Son courage reste à jamais marqué dans nos cœurs.

Marie-Claude Pochon



2023 *La vie des sections*



TOUT FROMAGE ET CHOCOLAT POUR LES GOURMETTES BIENNOISES

Le 22 novembre 2022, la section des Gourmettes de Bienne a pris la route en direction de la fromagerie Spielhofer à St-Imier.

Fondée en 1928 par des producteurs de lait, la fromagerie de Cormoret est reprise en 1982 par Joseph et Edith Spielhofer. Aujourd'hui, plus de 1,5 millions de Têtes de moine sont produites par année. Les Gourmettes biennoises ont participé à une visite guidée de l'exploitation leur

permettant de jeter un œil averti dans les coulisses de la production, entre autres, de ce fromage qui ravit les papilles des amateurs en Suisse comme à l'étranger. La visite s'est terminée par une dégustation de différents fromages et types d'affinage signés Spielhofer ; le tout accompagné, bien entendu, d'un bon verre de vin blanc.

La journée dans le Jura bernois ne pouvait que se terminer sur une note sucrée. Ragusa, Torino, etc. ; notre équipe s'est lancée sur le parcours découverte de l'entreprise

Camille Bloch sise à Courtelary. Diverses projections et démonstrations interactives et sensorielles ainsi que des dégustations ont permis aux Gourmettes de découvrir la saga familiale de cette entreprise gérée aujourd'hui en troisième génération.

Prisca Freivogel



SORTIE EN FAMILLE A CHAMPEX - LAC

C'est par un magnifique samedi du dernier week-end d'août que nous prenons la route avec les conjoints et les enfants. Route sinueuse, direction le bord du lac de Champey pour notre traditionnelle sortie en famille.

En préambule, jeux nautiques, ainsi nous embarquons sur des pédalos ou des barques. Pour les plus courageuses-x, ce sera une baignade vivifiante. Puis, nous décidons de prendre l'apéritif sur la rive. Le décor est superbe, le ciel est bleu, le soleil brille. Le vin blanc est servi avec du taillé aux greubons, des fromages et un peu de viande froide. Cette petite agape nous requinque après notre séance sportive.

Ensuite, nous voilà reparti-e-s dans le Val d'Arpette, au restaurant de l'alpage du Plan de l'Au, dans un écrin de verdure, avec une vue époustouflante jusqu'au Léman ainsi que sur le Grand Chavalard. Cet ancien chalet d'alpage propose des



plats conviviaux, tels que des roestis avec «tout le chenit». C'est ce concept que nous avons goûté. Très personnalisé, il consiste en une liste incroyable de garniture, mixable à volonté : oeuf au plat, tomates, oignons, jambon et même une saucisse aux choux. Quel délice ! Les plats sont locaux, copieux et excellents. Durant ce temps partagé ensemble, attablés, les enfants ont profité de construire une cabane dans les bois tout proches, ou de sauter au trampoline. Par ailleurs, nous avons fêté l'anniversaire de l'un d'eux en mangeant un magnifique gâteau. Toutefois, l'aventure ne s'arrête pas là.

Pour les plus motivé-e-s, rendez-vous pour un dernier verre à la fête villageoise de Plan Cerisier. Ce pittoresque hameau sur les coteaux de Martigny organise chaque année des réjouissances avec des stands d'artisans locaux dans ses ruelles étroites, ainsi qu'un concert sur la place. Pour nous, c'est rock'n'roll. De la sorte, après avoir déambulé dans une ambiance festive, nous nous installons sous la treille d'un vieux mazot pour partager une bonne bouteille de vin. Dans ce paysage magique, entouré de vignes et de raisins, nous regardons s'en aller le soleil. Quelle belle journée ce fut, en famille, avec les Gourmettes du Chablais.

Stéphanie Luneau

SECTION *Delémont*LE PÂTÉ DES PRINCES-ÉVÊQUES DE PORRENTRUY :
UN SECRET BIEN GARDÉ

Le Pâté des Princes-Evêques est un plat bruntrutain (de Porrentruy) célèbre, presque mythique et il est l'un des bijoux de la gastronomie jurassienne.

Il doit son nom aux princes-évêques de Bâle qui ont occupé durant plusieurs siècles le château de Porrentruy après la Réforme. Ce pâté en croûte se distingue par sa forme rectangulaire, toujours plus large que haut et pesant jusqu'à plusieurs kilos. Sa recette était jalousement gardée depuis plusieurs générations par certaines familles bourgeoises de Porrentruy, ceci dès la fin du XVIII^{ème} siècle. Pour le déguster, il fallait être reçu chez les notables qui en

possédaient l'apanage. A l'occasion des kermesses et ventes organisées au profit des œuvres de la paroisse catholique, le comun des mortels voyait apparaître tout un choix du somptueux pâté. Et les

dames initiées prenaient soin d'essayer de percer le secret de leurs amies afin de comparer, juger, admirer, critiquer ou essayer d'imiter.

Elsa Fonzo Calderoli



Terrine des Princes - Evêques

Ingrédients

- 500 g de veau (épaule ou noix)
- 500 g de porc (épaule ou noix)
- 1 cervelle de veau à mariner avec du porto et cognac

Marinade

- 1 oignon et une carotte en rondelles
- 3-5 clous de girofle
- 10 grains de poivre
- 1 demi-litre de vin rouge

Préparation

❶ Prélever 1 tranche de veau et 1 tranche de porc. Couper le reste de la viande en gros dés. Mariner le tout 5 à 7 jours à couvert au frais.

❷ Le jour venu, mettre tremper environ 2 cuillères à soupe de « trompettes de la mort » (cornes d'abondance). Fendre 300 g de poireau par la longueur, puis le couper en tronçons de 5 cm environ. Faire revenir le poireau dans 1 cuillère à soupe de saindoux (ou de margarine), laisser fondre à petit feu 10 à 15 min. Refroidir.

❸ Égoutter la viande et la cervelle et mettre les 2 tranches en attente (garniture). Mixer les viandes et les légumes de la marinade le plus fin possible.

❹ Peser et ajouter 25 g de sel par kg de masse + 30 à 40 tours de poivre du moulin. Ensuite, mixer le poireau, puis ajouter les cornes d'abondance, remixer mais pas trop longtemps (les champignons doivent rester visibles).

❺ Bien mélanger le tout dans un grand saladier.

❻ Tasser la terrine avec une planchette en recueillant le jus qui servira à faire la gelée.



Montage

Étendre la pâte sur le fond et tapisser les bords.

Déposer

- 1 feuille de laurier
- 1 cm de masse
- 1 tranche de veau
- 1 cm de masse
- 4 à 5 lamelles de cornichons
- 1 cm de masse
- 1 tranche de porc
- 1 cm de masse
- 1 feuille de laurier

❶ Couvrir avec le couvercle du pâté en collant soigneusement les côtés et les extrémités avec de l'eau ou du blanc d'œuf.

❷ Faire 2 trous sur le dessus (avec un petit conduit en alu) pour la cheminée et apposer des croisillons d'un bord à l'autre. Dorer avec un jaune d'œuf.

❸ Cuire au four à 200°C pendant 1 h 15 au minimum. Contrôler.

❹ Le lendemain, chauffer le jus recueilli en y ajoutant 1 à 2 sachets de gelée Knorr en poudre.

❺ Laisser tiédir et verser dans les 2 cheminées afin de remplir l'intérieur du pâté avec la gelée.



Pâte pour le pâté en croûte



Pour un moule à cake de 35 cm (env. 12 personnes)

Ingrédients

- 600 g de farine
- 200 g de beurre
- 100 g de saindoux
- 2 c à c de sel
- 3 c à s d'huile
- 2 jaunes d'œufs
- 3 dl d'eau
- 1 c à s de vinaigre

Préparation

❶ Mélanger la farine et le sel, sabler avec le beurre et le saindoux, faire la fontaine.

❷ Mélanger l'huile, les jaunes d'œufs battus, l'eau et le vinaigre. Verser le mélange dans la fontaine et mélanger. Former une boule et laisser reposer au moins 12 h au frais à couvert.

UNE ANNÉE BIEN REMPLIE D'AMITIÉ

Chaque Gourmète est un maillon de la chaîne et être Gourmète ne veut pas dire faire la cuisine à la chaîne, mais prendre du plaisir à faire plaisir.

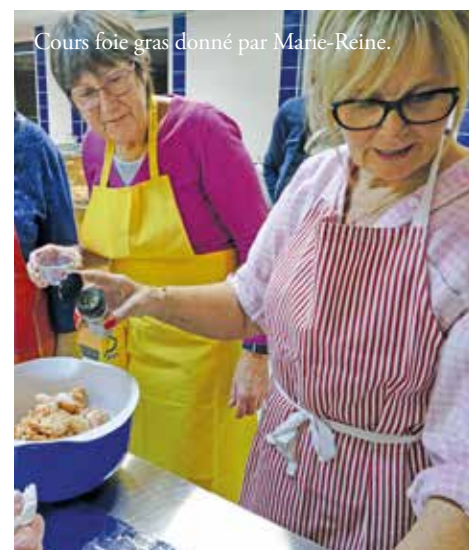
G Gourmande – graines – groseilles
O Offrir – olives – orloff – oranges
U Ustensile – urda – ugli
R Repas – radis – ragoût
M Menu – miel – maïs
E Entrées – endives – espelette
T Table – tartare – tofu
T Toupine – tambouille – truite
E Estival – échalotes – escargots
S Saveurs – sésame – shizo

Une liste non exhaustive de ce que l'on a utilisé en cuisine pour ravir nos papilles. Parfois dans des aventures délicates, mais si souvent délicieuses.

Diverses activités ont animé l'année 2022, soit en cuisine, mais aussi en organisant une sortie raquette et un week-end prolongé en France sur invitation d'une Gourmète. Cette escapade avec nos maris et compagnons.

Une fois de plus ces activités extra culinaires, resserrent nos liens.

Aude Porchet et Nicole Galiano



Des billes de tomates

Ingrédients

- Huile neutre
- 400 g de jus de tomate
- 1 cs d'agar-agar
- Fromage frais ou autre
- Sel, poivre
- Autre épice si vous voulez
- Huile d'olive
- Basilic

Préparation

① Mettre votre bouteille d'huile neutre (arachide, colza...) au congélateur, elle doit être très froide pour l'utilisation.

② Porter à ébullition le jus de tomate et l'agar agar (au début, je le ferais par portion, par 200 g c'est bien !).

③ Mettre 2-3 cm d'huile dans un bol (plus large que haut). Remettre la bouteille au congélateur.

Avec une seringue, prendre le jus de tomate et laisser tomber des gouttes dans l'huile (ou mettre le bout de la seringue dans l'huile).

④ Voir ce qui vous convient le mieux. Attention à ce que les gouttes ne se touchent pas tout de suite car elles se collent entre elles.

⑤ Dès qu'elles sont figées, on peut faire un petit tas dans l'huile d'olive ou les passer à travers une passoire.

⑥ Recommencer...

⑦ Mettre le fromage frais (ou autre) sur une cuillère, saler, poivrer, herbes de Provence, piment d'Espelette, trait d'huile d'olive.

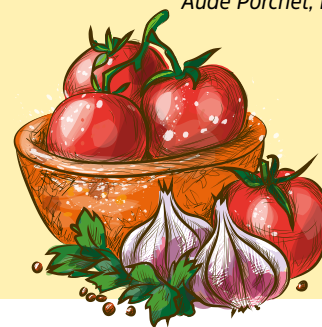
⑧ Déposer vos billes et une feuille de basilic.



C'est prêt.

Il faut juste faire attention, si on prend trop de temps, le jus de tomate fige dans la casserole. Si l'huile revient à température ça marche moins bien. C'est pour ça que c'est plus simple de faire en plusieurs fois si nécessaire.

Aude Porchet, Nicole Galiano



LES GOURMETTES DE LA CÔTE EN BALADE

A la mi-août sous un beau soleil d'été, nous voilà parties découvrir le canton du Jura, sous la houlette de Martine, notre chère organisatrice.

Nous avons débuté notre escapade au bord du lac de Neuchâtel à Vaumarcus pour une pause-café sur l'herbe, tout y était, café, thé et viennoiseries.

Notre périple s'est poursuivi jusqu'au Noirmont, au mythique Restaurant Wenger où son nouveau propriétaire Jérémy Desbraux nous a reçues.

Le repas fut un régal pour nos papilles de Gourmettes, tout en harmonie, délicatesse et originalité.

Nous avons poursuivi notre balade sur St Imier pour nous hisser par le funiculaire jusqu'au Mont Soleil, admirer la vue et ses éoliennes. Apéritif dans une calèche accompagné du fameux gâteau du terroir le « Totche » et tout cela dans une ambiance festive et amicale.

La fin de soirée s'est déroulée dans un parc, près de notre hôtel avec un pic-nic inoubliable.

Le lendemain nous nous sommes rendues à Courtelary, à la maison Camille Bloch, pour un atelier chocolat où nous avons confectionné la fameuse plaque de Ragusa et visité le musée. Nous étions entourées d'enfants qui s'en donnaient à





cœur joie, dans ce paradis du chocolat. Le moment du retour se profilait à l'horizon. Nous avions toutes envie de prolonger ces moments magiques d'amitié et de partage. Mais comme toutes belles choses ont une fin, nous sommes rentrées avec plein de souvenirs joyeux dans la tête.

Nadine Bezençon



LA FERME DES AGRUMES, NIELS RODIN

A Borex, village situé entre Nyon et Coppet, Niels Rodin, ex-banquier reconverti dans l'agrumiculture, s'amuse à faire pousser 150 variétés d'agrumes extraordinaires, tout en rêvant de trouver les espèces qui se sentiront bien sous nos climats. Et il y en a ...

Visite riche en explications de toutes sortes, botaniques, gustatives, gastronomiques, il y en a vraiment pour tout le monde !

Ce passionné aime raconter, pensez juste à prévoir environ trois heures pour une visite annoncée d'une heure et demie !!!!

Très sensible à l'écologie, culture bio systématique, il développe le partage de ses cultures avec la faune et la flore locale, et tous y vivent en parfaite harmonie.

Voyage riche en odeurs, couleurs et surprises. On en ressort requinqué !

Françoise Vautier



RESSAT DES CHEVALIERS DE BEAU-SOLEIL

Le 6 novembre dernier, les Gourmettes de la Côte étaient invitées à concocter le menu du Ressat de la Confrérie de Beau-Soleil, de Mont-sur-Rolle.

90 convives prennent place dans une salle décorée aux couleurs d'automne.

3 bouchées d'apéro ont mis nos hôtes en appétit.

Une terrine aux trois saumons, ornée d'un anneau de pâte a bluffé les tablées.

Une soupe basilic et lait de coco où trônent des wontons de poulet aux épices orientales a illuminé les visages.

Un magret de canard, juste rose et tendre, avec sa sauce aux abricots et whisky et un gratin de céleri, ont obtenu tous les suffrages.

Un peu de Gruyère d'Alpage et du Vacherin coulant ont permis de boucher le dernier petit trou.

Une mousse aux mandarines et épices, moulée en demi-sphère de chocolat blanc et des oranges Girardet ont fini le repas en beauté.

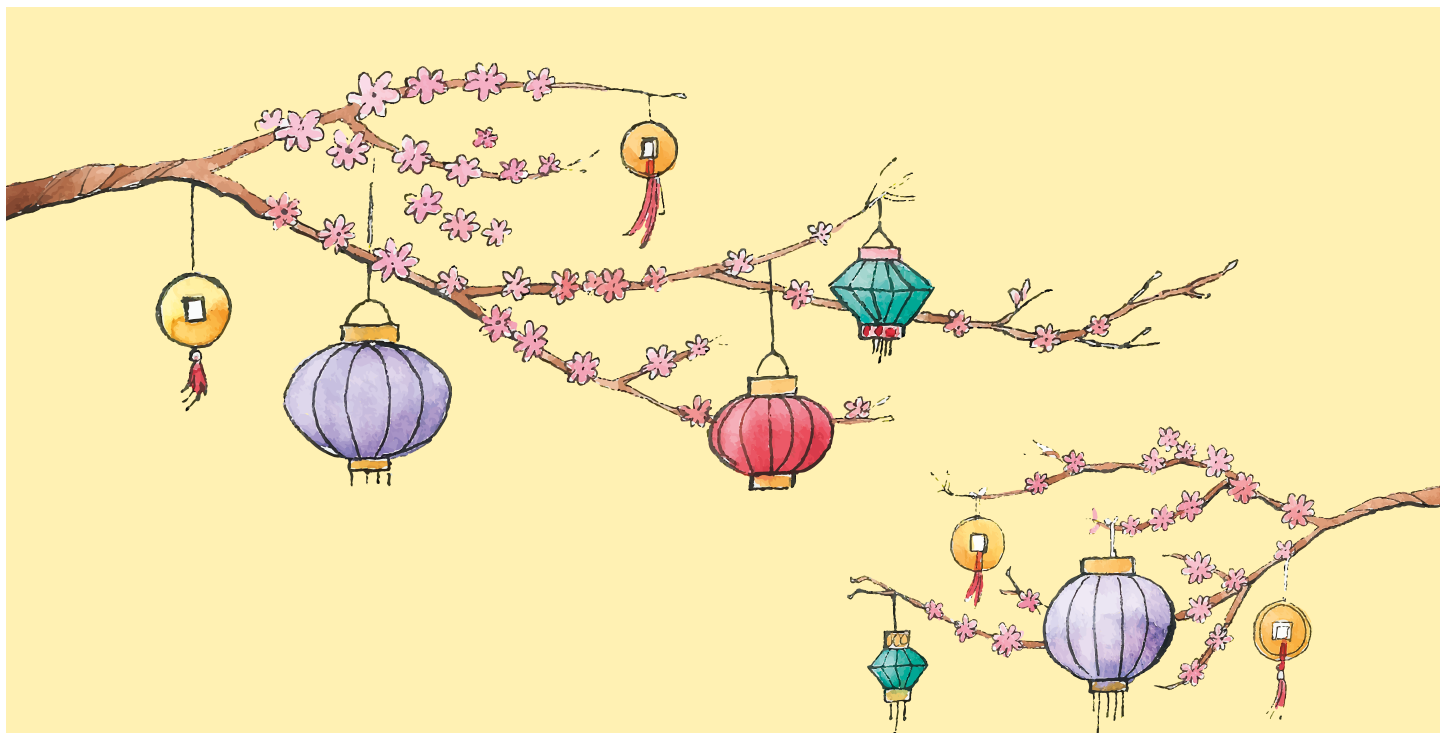
Une petite galette au miel et les cafés.

L'affaire était pliée ... !

Une semaine de travail agréable, une expérience unique pour notre section, des convives heureux, voilà la clé du bonheur !

Françoise Vautier





Soupe délicate basilic-coco, wontons de poulet et relish coco

Recette de Tania Grandit

Ingrédients pour la soupe

- 2 cs d'huile de tournesol
- 2 échalotes, finement hachées
- 1 gousse d'ail
- 2 cs de gingembre râpé
- 4 feuilles de citron kaffir
- 1 cc de pâte curry verte
- 2 cs de noix de coco en poudre
- 3 cs de sauce poisson
- 500 ml de bouillon de poule
- 500 ml de lait de coco
- 1 gros bouquet de basilic
- 1 cc de sucre brun
- 1 citron vert, jus

Ingrédients pour les Wontons

- 2 filets de poulet coupés émincés
- 1 cs de sherry
- 1 oignon de printemps, émincé
- 1 cs de basilic,
- ½ cc d'huile de sésame
- (1 œuf)
- 2 cs de sauce soja
- 1 cs gingembre râpé
- 12 feuilles à Wontons
- 1 blanc d'œuf

Garniture

- Quelques feuilles de basilic
- 1 poignée de pousses de soja
- 1 oignon de printemps

Préparation

Chauffer l'huile dans une poêle, faire revenir les échalotes, l'ail, le gingembre, les feuilles de kaffir, la pâte de curry et la poudre de coco, quelques minutes.

Ajouter la sauce poisson, le bouillon et le lait de coco et laisser mijoter environ 15 min.

Retirer du feu et incorporer les feuilles de basilic.

Laisser infuser 2 minutes, puis mixer et passer.

Rectifier l'assaisonnement avec le sucre, le jus de citron vert et éventuellement la sauce poisson.

Pour la farce des Wontons, mixer tous les ingrédients jusqu'au gingembre compris.



Badigeonner chaque feuille de Wontons au blanc d'œuf, déposer une noix de farce au centre et refermer en forme de petits sacs.

Peu avant de servir, poser les Wontons dans la soupe frémissante 3 min env.

Dresser la soupe, avec les Wontons, dans des assiettes bien chaudes et garnir avec les feuilles de basilic, les tiges d'oignons et les germes de soja.

Margrit Mathys



FARANDOLE DE PETITS TEXTES

« Les Gourmettes présentes ce soir-là, photo qui sera leur carte de vœux 2022. »



« Voici la table de l'apéritif ainsi que la table du repas, illuminées et décorées pour préparer Noël. »



« Un décor féérique chez les Gourmettes de Lausanne pour leur repas de novembre 2022 au Refuge de Montassé à Crissier. »



« Depuis 1978, les Gourmettes de Lausanne se sont réunies dans ce cadre bucolique où elles ont réalisé toutes sortes de décorations, concocté des menus succulents, baptisé des nouvelles sections, fêté des anniversaires, reçu de nombreux invités au coin du feu ou sur la terrasse dans une ambiance chaleureuse. »



Lucienne Martinet

LA SICILIA BELLA

Enfin après 2 ans de retraite, en octobre 2022, nous avons recommencé à voyager. Cette année, la destination était la Sicile.

Comme d'habitude nous étions accompagnées par nos maris. Nous étions 17 et sommes partis le 12 octobre en avion vers Palermo.

Pendant les 4 jours de notre excursion en Sicile nous avons visité Palermo avec le quartier la Kalsa, patrimoine de l'Unesco, le Palais Chiaramonte Steri du XIV^{ème} siècle, les petites églises San Giovanni degli Eremiti et Santa Maria, le théâtre Massimo, la Cathédrale et la Cappella Palatina.

Puis Piazza Armerina et ses fameuses mosaïques.

Ensuite ce fut Catania avec sa Cathédrale, le marché aux poissons où nous aurions tout acheté, le Palais Biscari accompagné par son propriétaire, et tout ce que Catania est en mesure d'offrir.

A Catania nous avons été accueillis par Madame Consoli, dans sa belle maison, pour un cours de cuisine sicilienne. Nous avons préparé le fameux Timballo del Gattopardo et avons apprécié la soirée très sicilienne.

Le samedi, visite de la belle Taormina avec le déjeuner chez Zash, un hôtel magnifique et son restaurant étoilé.

Le dimanche, visite de Siracusa avec le Parc archéologique, l'amphithéâtre romain et l'Orecchio di Dionisio.



Nous nous sommes promenés dans les petites ruelles du XVII^{ème} siècle du très pittoresque et intéressant centre d'Ortigia, la partie la plus ancienne de Siracusa, avant d'aller à l'aéroport pour notre voyage de retour.

Un très beau voyage qui restera dans

notre mémoire. Nous n'avons rien manqué : une belle compagnie, un guide formidable pendant tout le séjour, de bons restaurants et surtout la Sicile qui offre histoire, monuments, sites archéologiques, bonne cuisine et ses habitants avec leur accueil toujours aimable.

Claudia Bolliger



Timballo del Gattopardo

Ingrédients

Pour la pâte

- 250 g de farine
- 60 g de beurre
- 60 g de lait
- 1 jaune d'œuf
- 30 g de sucre
- 15 g de levure de boulanger
- 1 cc de sel fin

Pour les garnitures

- 250 g de rigatonis
- 2 belles aubergines
- 250 g de ricotta fraîche
- 1 oignon
- 50 cl de coulis de tomates
- 100 g de jambon au torchon
- 4 tranches de pancetta ou de poitrine fumée
- 200 g de viande hachée de bœuf ou de veau
- 1 feuille de laurier
- 2 cs de marsala
- 150 g de petits pois frais écosés
- 3 pincées de curcuma
- 4 cs de parmesan râpé
- 2 œufs + 1 jaune pour la dorure de la pâte
- Huile d'olives, beurre, sel et poivre

- Cannelle en poudre (facultatif)
- 20 g de chocolat 70%

Préparation

Dans un bol, délayer la levure dans le lait à température ambiante

- 1 Sur votre plan de travail, mélanger la farine et le sucre.
- 2 Incorporer délicatement le beurre, puis faire une fontaine, pour verser le lait avec la levure et l'œuf.
- 3 Pétrir rapidement puis incorporer le sel et pétrir de nouveau 2 minutes.
- 4 Réserver la pâte dans un saladier, couverte d'un torchon et la laisser lever pendant une heure dans un endroit tempéré.

Pour les farces

Les aubergines

- 1 Laver les aubergines sans les éplucher et les couper en tranches fines dans le sens de la longueur puis les faire griller au four à 140°C / 150°C pendant 30 minutes environ pour les rendre moelleuses et colorées. A la sortie du four, les badigeonner d'huile d'olive et les réserver.



Les œufs

- 1 Faire cuire les œufs et les éplucher puis les hacher, puis réserver.

Les petits pois

- 1 Les faire revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive pendant 3 à 4 minutes à feu vif, puis réserver.

La sauce tomate

- 1 Faire revenir l'oignon émincé dans de l'huile d'olive puis ajouter le coulis de tomates et laisser mijoter pendant 10 minutes environ puis réserver.

SECTION *Monthey*

UN DÉBUT D'ANNÉE BIEN OCCUPÉ

L'année 2023 à très bien commencé pour notre section, même si une Gourmète nous a quittées... mais où sont ces cuisinières passionnées qui pourraient rejoindre nos rangs ??

Déjà 5 ans que nous faisons notre assemblée générale « Au Vieux Manoir » à Choëx.

Autant vous dire que nous sommes très

gâtées puisque que l'établissement a été honoré de 14 points au Gault & Millau. L'événement de cette année a été pour nous l'organisation de la réunion des Présidentes.

Organisation 100% valaisanne autant par le lieu que par la « Gastronomie »... n'ayons pas peur des mots, même si nous vous avons régälées avec des fromages à raclette dont nous avons le secret.

De plus notre Président de Commune nous a fait l'honneur de quelques mots.



Toute notre section vous souhaite une belle fin d'année.

Patricia Voisin

MONTREUX S'INITIE AUX SAVEURS THAÏES !

En cette première fin d'après-midi estivale, nous n'avons pas rêvé mieux qu'une soirée exotique et un menu spécial imaginé par Joy, notre talentueuse ambassadrice thaïlandaise; Joy a partagé avec passion son savoir-faire culinaire et ses conseils avertis pour notre plus grand bonheur gustatif.

Ce fut un échange enrichissant, une réalisation collective et pour une fois, nous passions toutes ensemble plus de temps en cuisine qu'à l'habitude ! Nous avons débuté sous les tropiques avec le

non moins envoûtant « Cocktail Mai Tai », accompagné de « Bœuf haché toasté, sauce vinaigrette à l'ancienne » et de « Rouleaux d'été aux crevettes », suivis des mets délicatement parfumés :

*Ravioli au poulet sashimi
Salade de papaye, tomates cherry,
concassé de cacahuètes*

* * *

*Curry vert de bœuf, basilic
et aubergines thaï*

Riz sauté aux légumes

* * *

*Croustillant de banane thaï,
granité au miel et glace coco*

Faut-il que nous avouions notre préférence ? Allez ! Nos péchés mignons : les rouleaux d'été avec cette fraîcheur en bouche nous ont toutes emballées, ainsi que la glace coco réalisée sur place... On en redemande !

Elisabeth Légeret



Beignets de Grenouilles au Persil

Ingrédients pour 10 personnes

- 20 cuisses de grenouilles fraîches
- 200 g de persil plat
- 5 gousses d'ail
- 250 g de pommes de terre
- 200 g de fond de grenouille
- 60 g de crème liquide
- 3 dl d'huile d'olive
- muscade

Fond de grenouille

- Les os et parures des grenouilles
- 1 pt oignon
- 1 pt échalote
- 1 pt gousse d'ail
- 1 feuille de céleri
- 1-2 feuilles de poireau vert
- 1 feuille de laurier
- qq queues de persil

Appareil à beignet

- ½ œuf
- 70 g de farine
- 30 g de Maïzena
- 5 g de levure de boulanger
- 0.8 dl de bière ou eau minérale gazeuse
- Sel

Procédé

Séparer les cuisses et les mançonner en jambonnettes (les os serviront à la confection du fond de grenouille).

Le fond de grenouille

Porter ½ litre d'eau à ébullition, y ajouter os et parures des grenouilles, oignon, échalote, ail, céleri, poireau, laurier, persil et sel, baisser le feu, mijoter 1 h 30 environ. Passé ce temps, égoutter, réserver le fond.

L'émulsion de pommes de terre

Cuire les pommes de terre épluchées dans le fond avec 1 gousse d'ail émincée. Lorsque les pommes de terre sont bien cuites, égoutter, mixer avec la crème et l'huile d'olive, assaisonner en sel, poivre et muscade. Réserver.

La purée de persil

Cuire à l'anglaise le persil équeuté dans l'eau salée, égoutter et mixer afin d'obtenir une purée fine, réserver.

La purée d'ail

Blanchir 4 gousses d'ail dans l'eau bouillante à trois reprises successives



durant 2-3 minutes, jeter l'eau à chaque fois.

Porter une nouvelle eau à ébullition, saler, cuire l'ail. Lorsqu'il est bien tendre, égoutter et réduire en purée fine, réserver.

L'appareil à beignet

Mélanger l'œuf, la farine, la Maïzena, la levure et la bière, saler. Réserver.

Au moment de servir, saler et poivrer les cuisses, les badigeonner de purée d'ail puis les tremper dans la pâte à beignet et les frire dans un bain à 140°C, puis un second à 170°C jusqu'à belle coloration.

Servir chaud, en ravier : l'émulsion de pommes de terre, garnir d'un cordon de purée de persil, ajouter finalement les beignets de cuisses de grenouilles.

RÉTROSPECTIVE DES ACTIVITÉS 2022

Côté partage et amitié,
en attendant la réouverture de notre local de Chermignon, les repas mensuels sont organisés à tour de rôle au domicile de chaque membre. C'est une ambiance différente, cosy, familiale mais qui n'empêche nullement de savourer les merveilleux mets préparés et apportés par chacune.

Côté cuisine, c'est la part belle
aux plats classiques et mijotés
(Rôti de veau; Civet de chevreuil, polenta, spätzli, ...),
du terroir
(Entrecôte double d'Hérens; duo de sorbet aux raisins, bouchées 13 étoiles...),
de l'évasion en Toscane
(Fritelle de châtaignes à la ricotta et au miel; figues au pecorino, ...).

Sandra Charmillot



SECTION *Pully*

LES GOURMETTES DE PULLY... SONT EN CROISIÈRE

Nous sommes effectivement parties en croisière du 11 au 14 octobre 2022. Notre voyage a débuté à Bâle avec un tour de la ville et une nuit à l'hôtel One !

Le lendemain matin, un bus nous a prises en charge pour nous conduire jusqu'à Baden Baden, élégante ville thermale au pied de la Forêt Noire.

Puis ce fut l'embarquement à bord de notre bateau Excellence Princesse et notre croisière fluviale a débuté, tranquillement, sur le Rhin à travers l'Alsace...

Nous avons visité: Strasbourg - Obernai - Breisach - Kaysersberg - Colmar et notre voyage s'est terminé à Bâle.

Une très belle aventure, très Gourmète, organisée par notre amie Nicole Verdon.

Marlise Holzer



MUSIC FESTIVAL

Ambiance électrique chez les Gourmettes Riviera pour leur rencontre d'avril avec un repas « Music Festival ».

Accueil au son du rock et apéro avec « Deux chips à Miami » accompagnées du générique de Deux Flics à Miami, bien sûr..., suivi de « Les Sucettes à l'anis » puis « Dieu est un fumeur de havanes ».

Ainsi s'est déroulé tout le repas, avec un superbe tartare végétarien accompagné du générique du « Désert des Tartares », puis ce fut l'œuf en cocotte au son de « Quand trois poules vont aux champs ».

Et les vins ? Eh bien une fine trilogie du vigneron Jean-François Déruaz à Tartegnin composée de « Mélodie », « Symphonie » et « Romance ». Une soirée pleine de musique, de plats fins et originaux et qui ne contenait ni viande, ni poisson, ni crustacés, on ne s'en était même pas rendu compte.

Nicole Monnier



Tartare Végétarien

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 aubergines de taille moy. (350 g)
- 1 échalote (50 g)
- 50 g de cornichons au vinaigre
- 50 g de câpres
- 50 g d'olives vertes dénoyautées
- 10 g de poudre de betterave rouge
- 300 g d'okara (Tofu)
- 200 g de ketchup
- 1 c. à c. de moutarde douce
- 1 c. à c. de paprika
- 10 g de sucre non raffiné
- 5 gouttes de tabasco
- 2 c. à c. rases de curcuma
- Sel, poivre fraîchement moulu
- Quelques câpres et rondelles d'oignon pour décorer

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 220°C.
- 2 Placer les aubergines entières sur une plaque couverte de papier cuisson et les piquer sur toute la surface avec

une fourchette. Les faire cuire 40 à 45 minutes au four à 220°C jusqu'à ce que la peau soit ridée. Puis les laisser refroidir environ 15 minutes sur la plaque.

3 Pendant ce temps, éplucher l'échalote et la hacher grossièrement avec les cornichons, les câpres et les olives.

4 Couper les aubergines en deux, râcler la chair pour la détacher et laisser égoutter 15 minutes dans une passoire.

5 Presser la chair pour en extraire l'eau, la mettre dans un récipient à bords hauts et la mélanger soigneusement à la poudre de betterave. Puis réduire le tout en purée à l'aide d'un mixeur plongeant.

6 Verser la purée d'aubergine dans un saladier, incorporer soigneusement le reste des ingrédients, saler et poivrer.



7 Façonner les tartares en disposant la purée dans des cercles de présentation placés au centre de chaque assiette, puis tracer des sillons à leur surface à l'aide d'une fourchette. Garnir avec des câpres et des rondelles d'oignon. Servir avec du pain fraîchement grillé.

8 Astuces : On peut parfumer le tartare avec un peu de cognac. Le tartare peut être servi avec un jaune d'oeuf frais.

Marianne Jaquet

COURS PRÉSENTATION ET DRESSAGE

Les Gourmettes de la section de Sierre avaient chargé le comité d'organiser un cours de perfectionnement. L'objectif était d'améliorer le dressage et la présentation de nos mets. Il n'a pas été facile de trouver un restaurateur disponible.

Finalment notre présidente Tania Epiney, a convaincu une jeune cheffe à domicile, Stéphanie Risse (lenvolbystephceline.ch), titulaire de 2 CFC, de cuisinière et du service. Son parcours professionnel l'a amenée de sa Gruyère natale à la responsabilité d'un restaurant à Sion en passant par des établissements étoilés de Zurich. Elle parcourt le monde à la découverte de l'Asie et du Canada. En 2019, elle décide d'acheter un food truck pour participer au monde de l'événementiel. Mais le COVID est arrivé. Le confinement est total. Elle revend son camion. Avec l'aide de ses parents et de Céline, elle fonde l'Envol. Une table d'hôte aux Mayens-de-la-Zour à Savièse. Par internet, elle organise une production et livraison de menu du jour à domicile. Ce service connaît encore aujourd'hui un succès grandissant dans le Valais central.



En avril, nous avons rendez-vous dans la cuisine de Tania. La cheffe a minutieusement préparé un menu complet avec de nombreux détails de présentation. Elle nous coache pour dresser l'apéritif : pas facile de réussir les quenelles de viande ou de remplir des verrines à la perfection ! Chacune de nous essaie d'adopter le geste efficace en découvrant ses astuces. Le basilic et le persil frits décorent joliment les trois propositions : verrine quinoa, avocat, écrevisses - cracottes aux graines, tartare de tomates séchées - tartare de bœuf, parmesan, roquette. Après la



dégustation, nous passons à l'entrée : tartare de thon rouge et asperges façon Asia. Le montage à l'aide de l'emporte-pièce se révèle convaincant grâce à ses conseils patients et avisés. Au passage, nous découvrons le wakamé, algue



japonaise. Arrêt dégustation : notre gourmette Monique a sélectionné les vins : mariage heureux avec les plats proposés. Pour le plat principal, il faut d'abord cuire les suprêmes de pintade, les légumes d'accompagnement, la polenta et la sauce aux morilles. Le dressage du suprême se fait en éventail, l'os de la cuisse découpé puis posé au centre de l'assiette sur trait de sauce. Les légumes se déclinent en couleurs différentes. La dégustation est un vrai régal ! Pour le dessert, un carpaccio d'ananas et chips accueille un dôme de chocolat blanc au cœur coulant de fraise.

Nous avons toutes passé une excellente soirée chez Tania. Notre cheffe nous a transmis son savoir et son amitié. Nos liens à l'intérieur de la section se sont encore renforcés. Nous sommes rentrées enchantées de cette expérience.

Marie-Claude Pochon



Nos services

Les petits plats à domicile, service traiteur, gastronomie à domicile événements privés et professionnels, les tables

Réervations

Tél. +41 27 323 05 00
info@lenvolbystephceline.ch
www.lenvolbystephceline.ch

POUR GISÈLE ET SES 4 FOIS 20

Le 29 septembre toute notre section réunie autour d'un souper festif célébra les 4 x 20 de notre Gisèle. Gisèle figure emblématique des Gourmettes du Vully : initiatrice et fondatrice de la section en 1998, présidente de cette section jusqu'en 2009 et jusqu'à ce jour membre très active. Gisèle membre active au niveau du Conseil de l'Association des Gourmettes : de 2000 à 2001 membre observatrice, de 2002 à 2008 conseillère dont, de 2004 à 2008, 4 ans de présidence de l'Association. Gisèle élue présidente d'honneur à sa sortie du Conseil.

Le 29 septembre lorsque Gisèle arriva dans notre local de réunions culinaires, nous lui interprêtâmes sur l'air de « L'important c'est la rose » une chanson qui la représente au plus près :

*« Toi qui fondas les Gourmettes
Du Vully les belles Gourmettes
En cuisine toujours prête, toi fin bec
Toi qui pétris comme un chef
Pour des pains et des abaisses
Tout plein de délicatesses,
L'important
L'important, c'est la cuisine
L'important, c'est la déco
L'important c'est la p'tite touche,
Crois-moi.
Toi qui cultives l'amitié
Aussi bien que la gaieté-é*

*Tes bulles et tes feuilles font merveilles
Ton jardin est un poème,
Même avec des chrysanthèmes
Féerie de belles roses,
L'important
L'important c'est la rose
L'important c'est la rose
L'important c'est la rose,
Crois-moi
L'important c'est notre Gisèle
L'important c'est la fête
L'important c'est de faire :
Contact, moteur et santé. »*

Chacune de nous lui tendit alors la grande rose qu'elle avait dans sa main.
Vive notre Gisèle, Viva !

Josette Boll et Henriette Déjardin



VOYAGE EN ESPAGNE DU 11 AU 15 SEPTEMBRE 2022



Gisèle Althaus nous a toutes invitées à passer quelques jours dans sa maison à L'Escala. Seules 6 Gourmettes ont pu se libérer pour cette sortie exceptionnelle.

Gisèle s'est occupée de toute l'organisation : bus privé, restaurants, visites et préparation de la maison et même le pique-nique pour notre arrivée le soir avec, s'il vous plaît, le champagne !

Une organisation parfaite et de longue haleine. Félicitée et remerciée par toutes.

Première étape à Nîmes avec le dîner au *Restaurant La Table*, belle et succulente découverte dans ce fabuleux décor romain.

Arrivées à L'Escala, le soleil bien présent nous a rappelle les journées torrides de l'été, et la superbe piscine rafraîchit agréablement nos fins de journée. Moment très détendu et rempli de rires.

Visite de *La Sagrada Familia* de Barcelone : l'intensité des travaux nous a surprises. 720 personnes y travaillent, soit sur place, soit dans différents ateliers. Le désir étant de terminer l'édifice



en 2026 ou au plus tard 2032. Les bâtiments alentours vont être démolis pour créer une place immense afin que la cathédrale puisse être admirée avec du recul dans sa globalité. L'ascension dans une tour est un peu surprenante. Au sommet, la vue sur toute la ville de Barcelone est incroyable ... mais la descente - obligatoire par les 503 marches d'escaliers - elle... a laissé des souvenirs non seulement aux mollets, mais aussi pour certaines, de la peur du vide dans le colimaçon ! Pour se remettre, nous avons juste eu le temps de déguster de grands verres rafraîchissants sur la Rambla.

La *visite du musée Dali* avec une guide, fut passionnante. Dali, créateur de génie ne laisse pas indifférent. Avec les commentaires du guide, tout est plus riche, plus clair. Moment intense.

Le restaurant de tapas conseillé par Roxane nous a comblés et emballés. Une adresse à retenir proche du musée : *Le Lizarran à Figueres.*



Visite de la fabrique de porcelaine. Pouvoir entrer dans les ateliers avec un responsable parlant le français, encore un tour de passe-passe de Gisèle ! Quelle chance de voir toutes ces personnes s'activant à créer manuellement des objets uniques. En Suisse, les articles ne sont vendus qu'à des restaurants 5 étoiles. Bien évidemment nous n'avons pas résisté à faire notre shopping. Les prix étaient très raisonnables.

Visite du musée de l'Anchois... sans odeurs ! la mise en conserve est ailleurs. Durant de nombreuses années, cette activité faisait vivre de nombreuses familles. La tradition s'est poursuivie et partout on trouve des boutiques qui vendent les anchois et les sardines en conserves.

Manger sous de grands arbres en plein air avec tout autour des cuisines ouvertes, autour desquelles s'activent des cuisiniers, que demander de plus. C'est ce dont nous avons eu la chance de bénéficier.

Visite des caves de Codorniu. Cave familiale depuis le 16^{ème} siècle, l'entreprise familiale la plus ancienne d'Espagne. Une de leurs spécialités : *un vin champagnisé « Anna »* qui se vend partout, même en grande surface chez nous et que nous apprécions beaucoup ! L'ancienne cave a été transformée en musée, quant à la nouvelle cave, ses dimensions dépassent notre imagination ! gigantesque ! Nous sommes descendues à des profondeurs incroyables, puis en petit train nous avons parcouru des kilomètres : 30 pour être précise. Ce fut un moment mémorable qui nous a spontanément fait chanter Liauba !!!

NOTRE COUP DE CŒUR

Une table qui vaut le déplacement, « Coup de fourchette » du journal 24heures du 10 mars 2023 :

« L'auberge de Lugnorre détient les clefs du plaisir » selon Jean-Paul Guignard journaliste. Belle cuisine classique et gastronomique, de 80 à 150 Fr. par personne, boissons comprises, belle carte des crus du Vully et d'ailleurs. Une terrasse avec vue imprenable sur le lac de Morat, cuisine créative, service attentif. L'assemblage parfait pour une belle soirée gustative.

Auberge des Clefs

Route de Chenaux 4

1789 Lugnorre

026 673 31 06

www.aubergedesclefs.ch

www.24heures.ch/gastronomie

Encore un bon petit bain avant de reboucler les valises et au matin, direction la Suisse, non sans s'arrêter dans un bon petit gastro du côté du Pont-de-l'Isère : *La Maison Chabran.*

Surprise à l'arrivée : *pour ses 80 ans, Gisèle méritait bien un bouquet !* Merci à Roxane de s'être chargée de cette jolie surprise.

Pour tous ces moments de bonheur, d'amitiés et de générosité : merci chère Gisèle.

Henriette Déjardin

Coquilles St Jacques en manteau de pommes de terre, aioli au wasabi et caviar

Ingrédients

- 600 g de coquilles St Jacques
- 400 g de barbe des moines (barba di frate) ou de haricots verts
- 200 g de fèves décortiquées
- 40 g d'échalotes si haricots verts
- 40 g de beurre
- 1 kg de pommes de terre
- 1 pamplemousse rose en filets
- 200 g de mayonnaise
- 10 g de wasabi en poudre
- Bouillon
- 2,5 dl d'huile d'arachide
- 1 dl de crème fouettée
- 1 petite cuillère de caviar p.p. (ou plus si budget ;-))
- Sel, poivre

Préparation

- 1 Ouvrir et bien nettoyer les coquilles St Jacques, ne garder que la noix blanche.
- 2 Peler les pommes de terre et les couper en longs spaghettis avec la machine à spaghettis.
- 3 Empaqueter les coquilles St Jacques

avec les spaghettis de pommes de terre et les cuire dans suffisamment d'huile d'arachide pour les dorer sur toutes les faces.

- 4 Laver les haricots ou les barbes des moines et les blanchir dans de l'eau salée.
- 5 Retirez les légumes du feu et les passer immédiatement sous de l'eau froide.
- 6 Les glacer ensuite dans du beurre.
- 7 Rectifier l'assaisonnement. Glacer aussi les fèves décortiquées.
- 8 Bien mélanger la mayonnaise, le wasabi et la crème fouettée.

Montage

- 1 Dresser sur l'assiette une couronne de barba di frate.
- 2 Placer au centre 1 ou 2 coquilles en manteau de pommes de terre.
- 3 Déposer sur les coquilles, une petite cuillère de mayonnaise au wasabi et un peu de caviar.
- 4 Tout autour de la couronne, dé-



poser quelques fèves en 2 petits tas et les garnir d'un filet de pamplemousse rose.

Gisèle Althaus



Carré d'agneau au foin sous croûte de sel

Ingédients pour 4 personnes

- Par personne 3 côtelettes d'agneau en une pièce
- 10 bonnes poignées de foin propre
- Si possible quelque pousses de sapin
- 2 brins de romarin
- 1,5 kg de sel marin pour cuisine
- 3 blancs d'œufs
- Env. 5 ml d'eau
- Paprika fumé
- Un peu d'huile pour les assiettes
- Par personne une feuille de côte de bette
- 4 assiettes qui supportent 210° C au four



Préparation

- 1 Bien masser les côtelettes avec le paprika
- 2 Huiler les assiettes, y poser une bonne poignée de foin et y déposer un peu de romarin et la pousse de sapin
- 3 Bien rôtir l'agneau, rapidement, à bonne température. Déposer chaque morceau carré sur le foin et recouvrir avec la feuille de côte de bette verte
- 4 Dans un récipient, mélanger le sel avec les blancs d'œufs légèrement fouettés. Y ajouter éventuellement un peu d'eau, en faisant attention de ne pas trop mouiller

5 Bien recouvrir la viande du sel ainsi préparé

6 Préchauffer le four à 210° C

7 Cuire la viande 10 à 15 min, tout en contrôlant la température qui ne doit pas dépasser 48 à 50° C

Servez à table avec une assiettes supplémentaire le carré dans sa croûte. Chaque convive doit fendre la croûte de sel en lui tapant dessus et sortir son carré de viande sur l'assiette supplémentaire après l'avoir débarrassé de l'excédent de sel.



Gisèle Althaus





Trucs et astuces

Repimper son pain rassis

Mou et peu engageant, le pain du lendemain ou même « de deux jours » peut retrouver toute sa fraîcheur. Pour y parvenir, le passer rapidement et intégralement sous l'eau, puis le glisser au four à 200°C durant quatre à cinq minutes. Il redeviendra craquant et moelleux à souhait !

A propos, qui a inventé la recette du pain et quand ?

Le pain est le fruit d'une longue évolution, qui doit sans doute beaucoup au hasard. Les hommes ont découvert qu'en mettant des graines sauvages en terre, ils pouvaient faire pousser des plantes produisant des graines. Pour rendre ces graines plus digestes, il fallait

les moudre et les cuire dans de l'eau. Par la suite, ils ont remarqué que les céréales cuites au four étaient meilleures que bouillies. C'est en « oubliant » un bout de pâte – qui s'est mis à gonfler – qu'ils ont découvert le levain.

Des recherches en Italie et en Irak ont permis d'établir que les hommes savaient déjà moudre et cuire des graines, il y a 30 à 40'000 ans. Les habitants d'Asie Mineure cuisaient des céréales bouillies sur des pierres chaudes pour en faire des galettes, il y a 20'000 ans. Il semblerait que le levain ait été découvert par hasard en Egypte : des levures (champignons unicellulaires) présentes dans l'air faisaient gonfler la pâte.

Dans la région que l'on appelle le « Croissant fertile » (Egypte, Phé-

nicie et Mésopotamie), les hommes ont commencé à pratiquer l'agriculture et à se sédentariser, il y a près de 10'000 ans.

Prolonger la durée de conservation de ses oignons

Enfermer les oignons dans un bas nylon, en faisant un nœud pour les séparer les uns des autres.

Prolonger la durée de conservation des pommes de terre

Les stocker dans un panier avec 2 pommes, en recouvrant le tout d'un linge. L'éthylène dégagé par les pommes empêchera les patates de germer.

COUP DE CŒUR SUR LE WEB

Vous aimez pâtisser, mais ne trouvez pas toujours le matériel ou les ingrédients dont vous avez besoin ?

Pas de souci, allez voir le site *Cakelicious*, c'est une mine d'or. Vous y trouverez tout ce dont vous avez besoin et la livraison est très rapide, le lendemain, au pire le surlendemain.

Et si vous êtes à la recherche de nouvelles recettes, cliquez sur « Nos recettes ». Vous y trouverez plein d'idées de gourmandises meilleures les unes que les autres.

Elles sont expliquées pas à pas avec photos à l'appui, pas moyen de louper ! Un peu simple pour une Gourmette, me direz-vous, mais les idées sont tout de même bonnes à prendre...

Alors n'hésitez pas, allez voir www.cakelicious.ch et régalez votre entourage.

Martine Cretegny



COURS DE CUISINE DANS UNE BELLE AMBIANCE

Sébastien Rithner de « Saveur Concept » à Penthelaz est venu dans « notre » cuisine à Donneloye pour un cours.

Aucun achat à effectuer car Sébastien est arrivé avec tous les ingrédients nécessaires.

La première explication qu'il nous a donnée, c'est comment préparer une papillote pour mettre sous vide un filet d'omble chevalier. Pas besoin de machine: du film alimentaire suffit.

Ensuite, comment « cuire » le poisson sous vide avec un thermoplongeur.

Pratique cet appareil pour celles qui n'ont pas la chance de posséder un four vapeur. Pour le suprême, même façon de préparer la papillote pour le pocher sous vide.

Voici le menu préparé et dégusté :



Menu

Consommé froid de tomates, carpaccio de lotte et sorbet aux herbes

Omble chevalier confit, crème d'oignon doux infusé à la fève Tonka et gelée de figues au Banyuls

Suprême de pintade, farci aux chanterelles et pruneaux, poché en mode sous vide, crème de Sauternes, jus à l'ail noir et gratin de pomme de terre

Pailleté feuillantine aux graines de sésame noir, ganache blanche montée au gingembre, framboises, tuile au gruë de cacao et sorbet yuzu



C'est toujours très agréable de travailler en équipes, de découvrir des façons simples de cuisiner, de pouvoir parler et tout ça dans une superbe ambiance.

Jacqueline Gentizon





De gauche à droite : Marine Benedetti, Maryline Héritier, Françoise Vautier, Marlise Holzer, Martine Cretegny, Jacqueline Gentizon, Liliane Piguet, Ursula Reichenbach, Tania Epiney

Françoise Vautier

Présidente, membre section La Côte

Liliane Piguet

Vice-Présidente, membre section Montreux

Martine Cretegny

Secrétaire, membre section La Côte

Jacqueline Gentizon

Trésorière, Présidente section Yverdon

Maryline Héritier

Responsable du matériel, membre section Sierre

Marlise Holzer

Conseillère, Présidente section Pully

Ursula Reichenbach

Conseillère, Présidente section Montreux

Tania Epiney

Membre observateur, Présidente section Sierre

Marine Benedetti

Membre observateur, membre section Montreux

PRESIDENTES DES SECTIONS

Bienne	Flückiger Myriam et Girardin Ursula
Chablais	Mermod Séverine
Delémont	Fonzo-Calderoli Elsa
Fribourg	Grandgirard Tania
Genève et Terre Sainte	Kohler Carol
Gros-de-Vaud	Duruz Marie-Reine
La Côte	Bezençon Nadine
Lausanne	Buchs Mireille
Lugano	Bolliger Claudia

Monthey	Davet Ruth
Montreux	Reichenbach Ursula
Neuchâtel	Vuilliomonet Daisy
Noble et Louable Contrées	Epiney Laurence
Pully	Holzer Marlise
Riviera	Mayor Annette
Sierre	Epiney Tania
Vully	Déjardin Henriette
Yverdon	Gentizon Jacqueline

Le team gazette !



Nicole Monnier - Coordinatrice



Marianne Jaquet - Graphiste



Notre adresse mail
gazette@gourmettes.ch

Notre adresse postale
Association des Gourmettes
1000 Lausanne