Cuisine : faites un crochet par Monthey!

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Générations : aînés**

Band (Jahr): **26 (1996)**

Heft 4

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

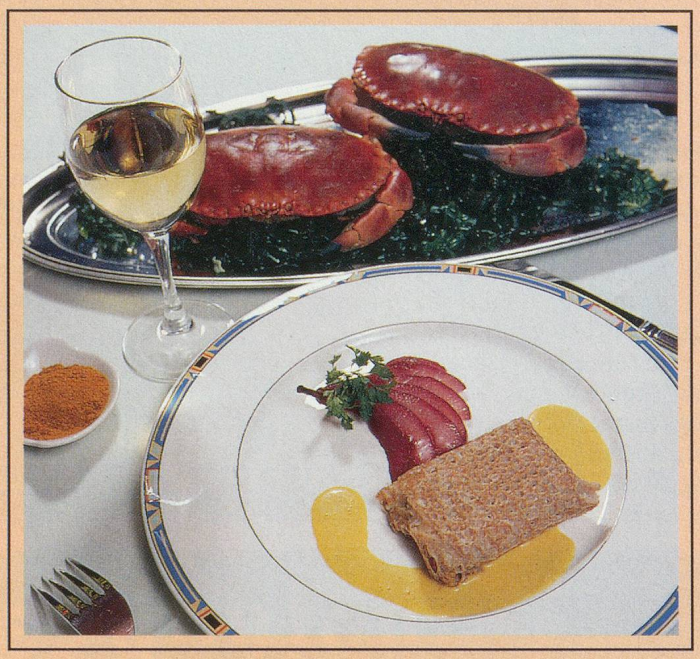
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Faites un crochet par Monthey !

Galette de sarrasin au tourteau

(entrée pour 4 personnes)



Le secret, c'est la finesse de la crêpe

Ingrédients:

100 g de farine de sarrasin, 200 g de chair de tourteau, 2 petites poires, 5 cl de crème liquide, 2 dl de vin rouge, 50 g de sucre, 1 pincée de cannelle, 1 dl de fumet de poisson, 1 pointe de couteau de curry, 100 g de beurre, ciboulette hachée, sel et poivre.

Préparation:

Versez la farine dans une terrine, mélangez-la à 2 dl d'eau froide et 5 g de sel de façon à obtenir une pâte de la consistance d'un appareil à crêpes. Laissez reposer au frigo pendant deux heures. Epluchez les poires et coupez-les en deux dans le sens de la longueur; évidez-les à l'aide d'une petite cuillère et mettez-les à cuire dans le vin rouge sucré et parfumé à la cannelle. Gardez les poires bien fermes. Mettez le demi-déci de crème à chauffer avec la chair du tourteau. Rectifiez l'assaisonnement, ajoutez une cuillère à soupe de ciboulette finement ciselé. Réservez. Dans une poêle Téflon bien chaude, commencez à faire vos galettes si possible pas trop grandes. Pendant ce temps, faites infuser le curry dans la crème du tourteau et montez la sauce avec 100 g de beurre. Farcissez les galettes avec la chair de tourteau et repliez de manière à obtenir un rectangle long de 8 cm sur 3 cm de large environ. Coupez les poires dans le sens de la longueur, en lamelles très fines, dans la partie la plus large de la poire, mais sans séparer les tranches dans la partie la plus étroite. Garnissez chaque assiette avec une demi-poire en lamelles, déposez une galette de tourteau et nappez de la sauce au curry. Parsemez la demi-poire de brins de cerfeuil. Servez très chaud.

Bon appétit!

A la Ruelle des Anges, à Monthey, la cuisine est aérienne. Le chef Daniel Guerlavais et sa femme Anita marient finesse des plats et accueil charmant. Une excellente adresse pour ceux qui apprécient les poissons délicats et les desserts subtils.

De sa Bretagne natale, Daniel Guerlavais n'a pas conservé l'accent, mais un amour inconditionnel des produits de la mer. Turbots, lottes, coquilles St-Jacques, toutes les merveilles de l'océan développent leur fumet dans les préparations du jeune Breton. Très exigeant sur la qualité de ces matières premières, le cuisinier explique que la gestion du poisson frais est compliquée, puisqu'il n'est pas toujours possible de savoir si les clients vont affluer ou pas. Aujourd'hui, le restaurant des Crochets s'est taillé une jolie réputation. Les Genevois et les Vaudois amateurs de ski ou de promenades y font halte avant de grimper sur les hauteurs. Et, les efforts du chef pour imposer sa cuisine de la mer ont été justement couronnés par une étoile au guide Michelin.

S'il est resté Breton dans l'âme, Daniel Guerlavais aime la Suisse, qu'il connaît bien puisqu'il y pratique son art depuis une vingtaine d'années. C'est à St-Moritz qu'il a rencontré Anita sa femme, alors réceptionniste dans un hôtel. Il a ensuite œuvré à l'«Hôtel du Lac» à Morges et au prestigieux «Débarcadère» à St-Sulpice. Puis est venu le temps de «poser les valises». «Lorsqu'on a l'amour du métier, on a envie d'avoir son coin à soi» ajoute-t-il. En 1992, le couple se sent prêt, mais les prix sont très élevés. «Notre installation à Monthey tient vraiment du hasard, raconte en riant le chef. Je faisais une balade à vélo et un jour, je suis passé par

Daniel et Anita ont le sens de l'accueil

Monthey. Je me souviens m'être dit que jamais je n'y habiterai! Et deux mois après, j'avais signé le bail, ici!».

Le restaurant des Crochets, dans l'étroite ruelle des Anges, est une bâtisse sans style. Mais la cuisine du chef fait oublier la banalité des lieux. L'entrée de St-Jacques aux cèpes, comme la galette de sarrasin au tourteau sont d'une exquise légèreté. La saumurade de lotte et turbot aux huîtres et citron met en valeur chaque saveur. Quant aux mille feuilles accompagné d'une glace à la chicorée, il laisse un souvenir délicieux de vigueur et de fondant. Deux menus (72 frs et 96 frs) permettent de découvrir la large palette des talents du chef. Il existe aussi un menu dit d'affaires, plus simple. Dans la partie café, le plat du jour est à 16 frs ou à 21 frs avec une entrée et un dessert. Le vendredi, c'est bien entendu le jour du poisson et Daniel Guerlavais le sert aussi en assiette au café. Pour cette escale à Monthey-sur-Mer, il est prudent de réserver.

Bernadette Pidoux

Photos Yves Debraine

Les Crochets,
Ruelle des Anges 3,
1870 Monthey.

Fermé dimanche et lundi.
Tél. 025/71 37 06

Une petite algue bleue

La spiruline est une curiosité de la nature! Elle contient une grande proportion de protéines, de vitamines et d'oligo-éléments, ce qui en fait un complément alimentaire prometteur.

Au Tchad, le peuple kanembou se nourrit depuis toujours d'une galette à base d'algue. Et c'est grâce à ce produit naturel, appelé la spiruline, que les habitants de cette région pauvre ne souffrent pas, comme leurs voisins, de malnutrition. Les scientifiques, botanistes et nutritionistes se sont intéressés de près à cette algue bleu-vert microscopique et ont découvert qu'elle était particulièrement riche en protéines (70% du poids contre 15% pour la viande, par exemple). A la fois végétal et animal, l'algue se développe dans les eaux chaudes d'Afrique, d'Asie et d'Amérique du Sud. Dans certaines régions, les flamants roses se nourrissent exclusivement de cette petite plante et c'est en voyageant qu'ils l'ont importée dans leurs becs et dans leurs plumes et qu'ils l'ont implantée un peu partout.

Mieux dotée en bêta-carotène que la carotte, la spiruline peut aussi se vanter de contenir du fer (15 mg pour 10 g). Elle est donc tout indiquée comme complément aux régimes végétariens. On la trouve en pharmacie sous forme de gélules ou dans les magasins diététiques en poudre, comprimés, barres aux fruits et pâtes alimentaires. La poudre peut être mélangée à un potage, à une sauce ou dans les ingrédients d'une salade. Son goût est assez prononcé, mais sa particularité c'est son fort pouvoir colorant. La cure proposée par les fabriquants dure 15 jours, à raison de 10 g par jour. Aussi intéressante soit-elle sur le plan nutritionnel, la spiruline ne devrait pas remplacer une alimentation saine, équilibrée et donc variée.

B.P.

Une recette simple:

La sauce pour spaghetti

Ingrédients: 2 oignons émincés, 3 tomates en morceaux, 2 gousses d'ail écrasées, thym, sel, poivre, huile d'olive, 2 c. à soupe rase de spiruline.

Préparation: faire dorer les oignons à l'huile, ajouter les tomates, l'ail et l'assaisonnement. Laisser mijoter. Ajouter la spiruline au dernier moment.

Hommage à Paul Vincent

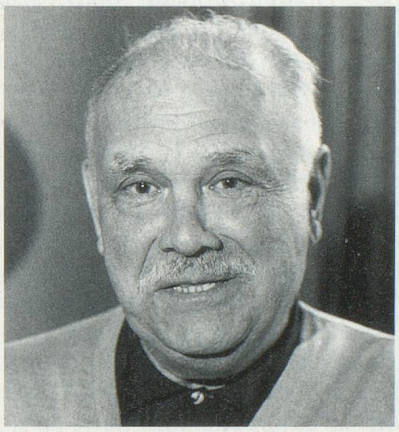


Photo Y. D.

En janvier dernier, nous avons eu la douleur de perdre un collaborateur qui était très apprécié de chacun. Paul Vincent habitait la Haute-Savoie et à ce titre, il connaissait les secrets de la cuisine copieuse et saine. Ecrivain, journaliste et poète, il a écrit plus de trente ouvrages, des romans, des essais et des milliers d'articles.

Il collaborait à notre magazine depuis dix ans. Nous garderons un excellent souvenir de cet éminent confrère, amateur de la nature et de ses richesses.

La Rédaction