Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 27 (1997)
Heft: 10

Rubrik: Cuisine : au Centre de St-Légier

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 01.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Au Centre de St-Légier

Situé au bord de la route qui mène de Vevey à Blonay, le café du Centre ne paie pas de mine, vu de l'extérieur. Mais, passé la porte, on pénètre dans un autre univers, chaleureux et convivial. Le sourire de Véronique, l'hôtesse, met du soleil au cœur. Et les plats mitonnés par Alain mettent du bonheur au palais.

C'est une lectrice de Genève qui nous a mis la puce à l'oreille: «A la rubrique des bons restaurants, j'aimerais vous signaler le café du Centre à St-Légier. La cuisine y est d'excellente qualité à des prix abordables avec, de plus, un accueil sympathique». Nous avons donc mis le cap sur les hauts de Vevey.

Depuis deux ans, Véronique et Alain Freyre ont repris ce bistrot de village avec un but bien précis: d'une part, conserver l'atmosphère de café sympa, d'autre part, élever le niveau de la gastronomie. Cela fut facilité par la géographie des lieux. Dans la salle du rez-de-chaussée, ils servent des plats traditionnels à des prix très légers; au premier étage, ils proposent une cuisine plus élaborée, sans toutefois pratiquer le coup de fusil.

Dans un cadre chaleureux, aux plafonds boisés et aux nappes couleur saumon, Véronique accueille les clients les plus exigeants comme s'ils étaient des amis de toujours. Outre le menu dégustation, qui change évidemment selon les saisons, elle propose un menu surprise créé au jour le jour et dicté par les arrivages du marché. Un peu plus cher, mais de toute évidence inoubliable.

Car Alain Freyre, vous l'aurez deviné, est un passionné de cuisine raffinée. Elève de Nandron et de Chapel, il a poursuivi sa formation au Richemont à Genève, au Raisin à Cully et chez Girardet à Crissier, avant de bifurquer par le Schweizerhof de Berne pour enfin s'établir à St-Légier.

«Ma spécialité, c'est plutôt le poisson de mer», affirme le maître-queux, qui apprête un filet de rouget au basilic de derrière les fagots. «Je sais où trouver du poisson frais tous les jours et il y a plus de variété qu'avec les viandes...» Ce qui ne l'empêche pas, à la saison de la chasse, de mijoter médaillons, selles et civets pour le plus grand plaisir des amateurs de venaison.

En octobre, il faut faire escale au café du Centre le dimanche à midi.

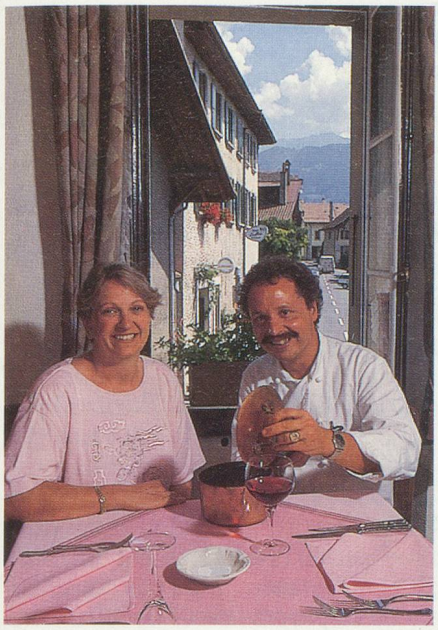
Mignons de bœuf à l'infusion de romarin

(pour deux personnes)

Ingrédients:
400 g. de filet de bœuf – 2 belles branches de romarin – 1,5 dl de vin rouge – 1 échalote hachée – ½ dl. de fond brun de veau – beurre de cuisine – huile d'arachides – sel, poivre.

Préparation:
La sauce: faire infuser les fanes de romarin en prenant soin d'en garder deux comme garniture, avec le vin rouge et l'échalote finement hachée. Laisser réduire aux trois-quarts, puis ajouter le fond brun de veau et laisser mijoter à feu doux. Rectifier l'assaisonnement, puis passer la sauce au chinois fin. Monter légèrement au beurre et réserver de côté jusqu'au moment de servir.
La viande: pour la viande, demander à votre boucher de vous couper 4 mignons dans le filet (de préférence dans la queue du filet). Cuire les mignons dans un peu d'huile et de beurre selon votre goût pour la cuisson.
Présentation:
Servir sur plat ou sur assiette, napper avec la sauce et garnir d'une fane de romarin. Accompagner avec des légumes de saison ou du gratin dauphinois. Selon votre choix, vous pouvez aussi accompagner ce plat de nouilles ou de riz.
Accompagner d'un bon Pinot noir ou d'un vin de Bourgogne.

Bon appétit!



Véronique et Alain Freyre

Pour 28 francs, le chef vous propose deux entrées, deux plats et deux desserts à choix. De quoi se mettre l'estomac en fête lorsque les frimas reviennent avec leur cortège de bleus à l'âme.

Mais si vous tenez à goûter une cuisine plus modeste, on se fera un plaisir de vous servir, au café, des fondues, des médaillons de veau ou un risotto au gorgonzola qui fait partie des petites spécialités de la maison.

Tout le monde fréquente cet établissement dont la réputation déborde les frontières du canton. Du simple ouvrier au cadre de Nestlé, en passant par les profs d'école et les habitués du plat du jour. Les seniors l'apprécient tout particulièrement pour la qualité de l'accueil et sa cuisine légère.

Rémy Jottet

Photos Y. D.

Café du Centre
Route des 2-Villages 8
1806 St-Légier
Tél. 021/943 10 70.
Fermé dimanche soir et lundi.

Cuisine à lire

Parmi les nombreux ouvrages pratiques parus dans le domaine culinaire, nous en avons sélectionné deux qui retiendront sans doute votre attention.

Tout nouveau, tout moderne, un bouquin de cuisine pas comme les autres, puisqu'il comporte aussi des conseils aux consommateurs tout à fait dans la ligne de la Fédération romande des consommateurs qui a toujours préconisé de consommer les produits de saison, plus frais et moins chers.

Le livre intitulé «Cuisine rapide pour 2» propose des recettes simples, raffinées et originales, si l'on se réfère au sous-titre. Et c'est vrai! Il est souvent difficile de diviser par deux les proportions d'une recette prévue pour quatre personnes par exemple. Par contre, il est possible de multiplier les ingrédients par deux, d'où l'intérêt de ce livre.

Les recettes proposées sont en plus équilibrées, variées, faciles. Finies la monotonie et les carences alimentaires trop fréquentes chez les seniors (de récentes études le prouvent). Le livre contient des tableaux en couleurs des fruits et légumes de saison et un classement qui permet de retrouver toutes les recettes qui contiennent par exemple des tomates, des oranges ou des pommes de terre.

Très intéressantes aussi, les pages consacrées aux provisions de ménage pour... petit ménage. Pas trop, afin de ne rien gâcher. Des listes pour les achats hebdomadaires, pour 15 jours, pour un mois au plus. Où et comment les conserver? Quatre pages sont consacrées à des trucs et tuyaux pratiques, par exemple pour conserver et utiliser les très petits restes!

Ce livre fait partie de la collection «Cuisine de saison», que l'on trouve aussi dans certaines Migros.

Janine Chassot/FRC

«Cuisine rapide pour 2». Fr. 16.–. Limattdruck Spreitenbach. Tél. 0848 877 777.

Petit déjeuner plaisir

Ce petit livre illustré propose une série de recettes pour démarrer la journée d'un bon pied. Le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée et nous souffrons généralement d'un manque d'imagination désespérant à l'heure de l'avaler.

Edité par l'Union centrale des producteurs suisses de lait, ce fascicule propose un choix de recettes appétissantes et originales, où le sucré alterne avec le piquant, le froid avec le chaud. Et puis, pour couronner le tout, on y trouve un tas d'idées pour agrémenter de superbes brunchs (repas complet qui allie petit déjeuner et repas de midi).

«Petit déjeuner plaisir». Fr. 15.–. Commandes au tél. 031/359 57 28.

Un petit déjeuner vitaminé

Photo Nestlé