

# Le curry dans tous ses états

**GASTRONOMIE** • Du 15 au 25 septembre prochains, quelque 40 restaurants vaudois proposeront à leur clientèle un plat signature autour du curry. Tous sont membres du Label Fait Maison dont le succès va grandissant.

Vous ne le savez peut-être pas, mais le curry n'est pas une épice. C'est un mélange d'épices. En Inde, d'où il est originaire, on l'appelle le massala. Aux Antilles, le colombo. Au Maghreb, le ras-el-hanout, alors qu'en Thaïlande, réalisé sous forme de pâte colorée, il peut être rouge, vert, jaune, panang ou encore massaman, pour ne citer que les plus connus. Il est généralement composé d'une dizaine d'ingrédients, tels que le curcuma, le gingembre, la cardamome, le clou de girofle, le fenugrec, le cumin, la graine de moutarde, l'ail, le poivre ou encore des piments, selon les pays. C'est ce qui lui donne un goût si reconnaissable.

Comme souvent pour les épices, il a besoin d'un vecteur de diffusion de ses saveurs. Il s'agit généralement d'un corps gras et il est ainsi conseillé d'utiliser un curry en infusion avec un bouillon de viande, de la crème, du lait de coco, des sauces, de l'huile ou du beurre. Il accompagne très bien les viandes, les poissons ou encore les légumes.

## Dix jours de découverte

Durant dix jours, du 15 au 25 septembre, de nombreux restaurants vaudois vont ainsi, chacun à sa manière, tenter de le sublimer pour faire frissonner de plaisir vos narines et vos papilles. Cette initiative s'inscrit dans le cadre de la Semaine du Goût. Tous les plats répondront au Label Fait Maison qui rencontre de plus en



Le curry, un subtil mélange d'épices et d'ingrédients divers qui permettent de voyager. DR

plus de succès. Deux sondages réalisés cet été en Suisse romande confirment son excellente image auprès des restaurateurs et de leurs clients. 100% des restaurateurs sont en effet satisfaits de leur adhésion au label et le recommandent aux collègues partageant les mêmes valeurs. Ils confirment par ailleurs presque tous qu'il a amélioré l'image de leur établissement et qu'il contribue, c'est le but recherché, à réduire l'emprise du pré-cuisiné. Du côté des consommateurs, 75% des clients interrogés estiment que le Label Fait Maison est un facteur de choix pour se rendre dans un restaurant et 88% sont mêmes prêts à payer plus cher pour y aller.

Aujourd'hui, il regroupe 410 établissements et une septantaine de demandes sont en cours, avec la volonté de le voir croître de plus en plus en Suisse alémanique. «La pandémie a ralenti notre déploiement alémanique initialement prévu en 2021, mais nous sommes très heureux de pouvoir déjà compter sur le soutien de trois sections alémani-

ques de GastroSuisse: Lucerne, Bâle et Zurich», précise Gilles Meystre, président du Label Fait Maison et membre du Conseil de GastroSuisse. ■

PhK/CR

**Un plat signature durant la Semaine du Goût: Le curry du Label Fait Maison du 15 au 25 septembre dans 40 restaurants participants. Toutes les infos sur: [labelfaitmaison.ch](http://labelfaitmaison.ch)**

**GASTROVAUD**



Avec le soutien de



## Polenta au curry, tagliatelles de courgettes et carottes fanes et crème de curry à la banane

### Ingrédients pour 4 personnes:

- 500 cl d'eau
- 500 cl de lait
- 200 gr de parmesan
- 20 gr de curry de Madras
- 50 gr de pignons de pin
- Sel et poivre
- 1 banane
- 1 pomme golden
- 1 courgette
- 1 botte de carottes
- 8 cl de lait de coco



ARC/SIEBER

Versez 1/3 de polenta en pluie dans une casserole d'eau bouillante. Mélangez immédiatement et vigoureusement. Ajoutez les 2/3 restants. Mélangez. Selon la polenta sélectionnée, le temps de cuisson varie de 3 à 10 minutes. Mélangez régulièrement. En fin de cuisson, ajoutez 80 gr de parmesan. Versez ensuite dans une plaque haute de 4 cm. Ajoutez les pignons de pin torréfiés. Réservez.

### Sauce

Découpez la banane et la pomme golden en fin morceaux. Les faire revenir dans une casserole avec le beurre. Attendre l'apparition de la caramélisation. Ajoutez alors le lait de coco pour déglacer. Mélangez. Salez et poivrez. Ajoutez le curry. Mixez et passez au chinois pour obtenir une crème onctueuse.

### Tuiles au parmesan

Saupoudrez le parmesan restant sur du papier cuisson disposé sur une plaque de cuisson au four. Ajoutez une pincée de curry. Enfournez pendant 10 mn à 180°.

### Légumes

Taillez les courgettes en tagliatelles. Préparez les carottes (les éplucher et tailler les tiges). Cuire les deux légumes à l'anglaise. Réservez.

### Dressage

Taillez la polenta en emporte-pièce. Les snacker au beurre. Passer les carottes et les courgettes au beurre dans une poêle. Disposez la polenta sur un côté de l'assiette. Tirez un trait de sauce à l'aide d'un pinceau ou le dos d'une cuillère. Disposez les courgettes en chiffonnade sur le côté opposé de l'assiette. Ajoutez quelques carottes. Ajoutez une tuile de parmesan sur la polenta. Saupoudrez l'assiette d'un peu de curry. Ajoutez quelques herbes fraîches.

## «Le Label Fait Maison constitue un véritable challenge»

**INTERVIEW** • Trois questions à Yohann Plastre et Dimitri Dupuy, chef et gérant de la Brasserie de Paudex.

**Lausanne Cités: Racontez-nous votre inspiration pour l'élaboration de ce plat?**

**YP:** J'ai eu envie d'utiliser le curry de Madras dans différentes recettes, de travailler plusieurs textures et d'apporter des saveurs qui permettent de voyager au travers de ce plat. La polenta est snackée afin d'avoir un aspect croustillant à l'extérieur et moelleux à l'intérieur. Les courgettes jaunes et vertes et les carottes fanes valorisent l'assiette grâce aux couleurs. La sauce composée de bananes, pommes et lait de coco amène une touche exotique et un équilibre au plat.

**Vous avez choisi de proposer un plat végétarien, pourquoi?**

**DD:** Nous avons envie de développer notre créativité, d'étoffer

notre offre pour répondre à une demande de la clientèle mais aussi de nous diversifier de nos mets typiques de Brasserie à base de viandes et de poissons.

**Votre plat sera proposé durant la Semaine du Goût. Est-ce important pour vous de participer à cet événement?**

**DD et YP:** Clairement! Nous avons un métier d'échanges et de partages et c'est important pour nous de le montrer à notre clientèle en proposant de nouvelles créations et en répondant à un challenge, comme celui proposé par le Label Fait Maison. Chez nous, «la Semaine du Goût», c'est toute l'année, conclut avec le sourire Dimitri. ■



Le chef Yohann Plastre aux fourneaux. ARC/SIEBER

## Okara: une petite révolution culinaire venue du Japon

**TENDANCE** • Que l'on soit végétarien, allergique au gluten ou tout simplement amateur de produits sains, on a tout à gagner à découvrir l'okara. Cette aide culinaire au soja originaire du Japon permet de cuisiner sans œufs, ni lait, ni farine pour une cuisine 100% végétale et légère.

### L'okara, c'est quoi?

Ces dernières années, la fameuse pâte de soja est devenue un incontournable de la cuisine végétarienne. Et si l'okara, un ingrédient traditionnel de la cuisine japonaise lui aussi à base de soja, était sur le point de renouveler l'exploit en s'implantant à son tour au cœur des habitudes culinaires? Réalisée à partir de graines de soja broyées et mélangées à de l'eau, cette pâte fondante, au goût neutre et à la belle couleur crémeuse, est traditionnellement employée pour faire office de liant. A elle seule, elle est capable de remplacer les œufs, le lait et même la farine dans les préparations salées et sucrées, auxquelles elle apporte du corps et beaucoup de moelleux.

Très intéressant d'un point de vue nutritionnel, l'okara contient tous les bons nutriments de la plante de départ: protéines végétales, fibres, fer, calcium, etc. L'okara encore humide, par exemple, est idéal pour remplacer les œufs. Pour obtenir l'équivalent d'un œuf, mélangez simplement une cuillère à soupe d'okara à deux cuillères à soupe d'eau. Vous pouvez ainsi adapter vos recettes préférées de muffins, cookies et autres fondants au chocolat. ■



Virginie Gardini