

ON N'EST PAS SORTI DE L'ASPERGE

ADIEU CHOUX, RAVES ET AUTRES PATATES, PLACE – ENFIN – À DAVANTAGE DE LÉGUMES DE SAISON. MERCI LE PRINTEMPS

TEXTE ET PHOTO SUCRÉ SALÉ

Simplissime

TARTE FINE AUX ASPERGES VERTES ET FROMAGE FRAIS

Pour 6 personnes
Préparation: 10 min
Cuisson: 22 min
Difficulté: facile
Budget: abordable

INGRÉDIENTS:

- 1 pâte feuilletée pur beurre
- 200 g de fromage frais
- 1 botte d'asperges vertes
- 1 cs d'huile d'olive
- Cerfeuil
- Fleur de sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180°.
2. Déroulez la pâte feuilletée sur une plaque à pâtisserie chemisée de papier cuisson. Piquez-la à la fourchette. Posez une feuille de papier cuisson sur la pâte et à nouveau une plaque à pâtisserie (cette technique permet à la pâte de cuire uniformément et de ne pas lever).
3. Enfourez et faites cuire 20 à 25 minutes.
4. Pendant ce temps, nettoyez les asperges et pochez-les 1 minute dans une casserole d'eau bouillante. Débarrassez immédiatement dans un saladier d'eau glacée afin de stopper la cuisson. Égouttez, puis coupez les pointes en 2 et la tige en rondelles.
5. Lorsque la pâte est bien dorée, laissez refroidir avant de garnir généreusement de fromage frais. Répartissez les asperges sur le dessus, salez et poivrez. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et décorez de pluches de cerfeuil avant de servir.



Express

NAVARIN AUX LÉGUMES DU PRINTEMPS

Pour 6 personnes
Préparation: 20 min.
Cuisson: 40 min.
Difficulté: facile
Budget: moyen

INGRÉDIENTS:

- 1.2 kg d'épaule d'agneau en morceaux
- 1 boîte de tomates pelées
- 100 g de haricots plats
- 12 petites carottes primeur
- 6 asperges vertes
- 1 oignon blanc
- 6 petits navets ronds, ou 3 moyens
- 1 oignon frais
- 30 g de beurre
- 2 CS d'huile de tournesol
- Persil plat pour la décoration
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Recoupez la viande en cubes de taille moyenne si nécessaire et enrobez-la d'huile.
2. Effilez et coupez les haricots plats en 3. Épluchez les carottes. Coupez les asperges en 2 dans la longueur, puis à nouveau en 2 dans l'épaisseur. Épluchez et émincez l'oignon. Coupez les navets en 2.
3. Faites chauffer une grande sauteuse, puis faites bien dorer la viande par petites quantités sur toutes les faces. Retirez la viande et ajoutez le beurre. Lorsque le beurre est fondu, faites suer l'oignon, puis ajoutez les tomates pelées légèrement écrasées à la fourchette, du sel et du poivre. Remettez la viande dans la sauteuse et ajoutez les navets, les carottes et les haricots plats. Mélangez, couvrez et laissez cuire 10 minutes. Ajoutez les asperges et 10 cl d'eau. Mélangez délicatement. Couvrez et prolongez la cuisson à feu moyen pendant 15 minutes. Retirez le couvercle et laissez cuire à découvert encore 5 minutes.
4. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire, décorez de pluches de persil et de l'oignon frais émincé.
5. Régalez-vous!



L'adresse de Josef

CARINE ROUGE, L'ÂME DU FAIT MAISON

Josef Zisyadis, directeur de la Fondation pour le goût

Ils sont déjà 450 restaurants labélisés «Fait maison» en Suisse romande, et l'objectif de 2000 dans toute la Suisse d'ici 2027 semble réalisable. Lancé en 2017 par quatre organisations réunies sous une nouvelle association (Gastrovaud, La Semaine suisse du Goût, la FRC et Slow Food), certains se demandaient alors s'il était vraiment nécessaire de réunir les restaurants, qui ont un cuisinier ou une cuisinière derrière les fourneaux. L'industrialisation de la nourriture et le manque de transparence a fait de tels ravages que le mangeur ou la gastronome a besoin de départager le chauffeur de barquettes surgelées de la cuisinière authentique. Finalement, que 10% des restaurants du pays se retrouvent à terme derrière ce label... ce n'est pas la soupe à manger!



Carine Rouge, 46 ans, a commencé l'aventure «Fait maison» avec 20 restaurants fin 2017. Passionnée par ce défi, la chargée de projet de la toute nouvelle association a mis toute sa passion à rassembler, coordonner, animer un réseau de cuisiniers-chefs, qui ont décidé de faire la totale transparence de leur savoir-faire culinaire auprès du public. Ce n'était pas gagné d'avance, il fallait une battante pour mettre, sous un même toit, une buvette d'alpage, un restaurant de grande ville, un réfectoire d'école ou un EMS. C'est cette diversité qui a attiré Carine, et aussi la conscience de travailler pour l'avenir de la gastronomie helvétique.

Car derrière la notion de transparence des menus, il y a des enjeux de proximité et de saisonnalité des produits et de lutte contre l'uniformisation des goûts. Carine a aussi lancé l'idée des Semaines découvertes communes aux chefs des différents cantons et des ateliers de cuisine pour stimuler la créativité des cheffes. Elle a aujourd'hui en tête le plus beau des carnets d'adresses de restaurants! Il fallait vraiment une âme à ce projet. ●

www.labelfaitmaison.ch, carine@labelfaitmaison.ch