

La recette
de 20 minutes



Croustillants d'asperge avec sauce piquante à l'orange

Ingrédients pour 4 personnes

- 12 asperges vertes
- 12 asperges blanches
- 1 bouquet de persil, autant de thym
- 4-5 feuilles de pâte à strudel
- 12 tranches de jambon ultrafines
- 1,5 dl de jus d'orange
- 1 cc de féculé de maïs
- 1 cc de baies de poivre rose séchées
- 1-2 cs de ketchup
- sel

1. Eplucher les asperges blanches en partant de la pointe, les vertes sur le tiers inférieur. Trancher la base. Ranger les asperges dans un panier-vapeur en les séparant par couleur. Répartir les herbes aromatiques dessus. Faire cuire les asperges à la vapeur, les blanches env. 20 min, les vertes env. 10 min, en les gardant croquantes. Laisser tiédir. Retirer les herbes.

2. Pour la sauce, mélanger le jus d'orange avec la féculé et faire mijoter le tout jusqu'à épaississement. Concasser les baies de poivre rose au mortier. Les ajouter à la sauce, ainsi que le ketchup. Poursuivre la cuisson 1 min. Saler et laisser refroidir.

3. Préchauffer le four à 180 °C. Couper chaque feuille de pâte à strudel en 3 bandes égales. Recouper chacune en travers. Garnir chaque morceau de pâte avec une demi-tranche de jambon et une asperge. Enrouler. Déposer sur une plaque chemisée de papier sulfurisé. Faire cuire env. 10 min. au four. Servir avec la sauce

Valeurs nutritives par personne, environ: Calories: 15 g de protéines, 4 g de lipides, 18 g de glucides, 700 kJ/200 kcal

Recette créée par

cuisine de saison
www.saison.ch

6 mois pour Fr. 20.-

**Commandez votre
abonnement d'essai!**

abonnements@saison.ch
Téléphone: 0848 877 848

VOS COMMIS PAR SMS
Pour recevoir la liste des produits ci-dessus, envoyez **INGREDIENTS** au 2020 (40 ct./SMS, max. 2 SMS selon la recette).
INFO-SERVICE SMS Pour recevoir le thème de la recette du jour, chaque matin à 11 heures (lu-ve, un SMS/jour à 20 ct.), envoyez **START RECETTE** au 2020. Pour arrêter le service en tout temps, envoyez **STOP RECETTE** au 2020. Retrouvez toutes les recettes sur → **cuisine.20min.ch**

Cuisiner comme un

RECETTE. Les cours «je-réalise-et-je-déguste-entre-amis» font un carton. Revue de chefs.

Finis la cuisine corvée, bonjour la cuisine ludique! Très courus en France, les cours de cuisine poussent désormais comme des champignons en Suisse romande. Non pas des cours dans une école sans âme pour maman culpabilisée, mais des menus travaillés dans des espaces à faire pâlir d'envie tout décorateur d'intérieur. Même les plus réfractaires à la planche à découper se prennent au jeu.

«Si la cuisine n'a plus cette image de recettes compliquées et rébarbatives, c'est grâce à Jamie Oliver, qui, côté décontracté en plus, propose des produits simples», souligne Jérôme Rottmeier, de l'Ateliercuisine à Vevey. Et qui dit Jamie Oliver dit son homologue français Cyril Lignac et la chaîne qui a vu la sauce monter avant tout le monde, M6. Du «Dîner presque parfait» à «Top chef», les émissions culinaires renvoient les téléspectateurs en cuisine. «Les chefs deviennent plus accessibles», résume Guillaume Trouillot, qui en sait quelque chose pour avoir été suivi par la TSR quand il a repris L'Esplanade à Aubonne

Mais d'ici à devenir chef soi-même, il y a un sacré coup de



Gabriel Serero et Julien Leroux partagent leur savoir lors de leurs cours aux Loges du Goût à Lausanne. -DR

fouet à donner. Et pour ouvrir un concept «cours de cuisine-repas», il s'agit d'avoir une expérience à revendre, et une pa-

tente. «La loi exige les mêmes conditions que pour l'ouverture d'un restaurant en ce qui concerne l'hygiène et la sécuri-

té. C'est pourquoi nous ne pouvons pas donner de cours à plus de douze personnes à la fois», explique Gabriel Serero,

Pour une approche ludique

De chefs à domicile à profs de cuisine, il n'y avait qu'un petit pas que Gabriel Serero et Julien Leroux ont franchi avec succès. Le plus? La variété dans l'assiette (cuisine de saison avec marché, voyage culinaire au Maroc, expérience moléculaire). «L'idée est de passer un bon moment», assure Gabriel Serero. En effet, les explications sont claires et précises, et l'humour est au rendez-vous. Le cours passe aussi vite que le résultat est excellent. A déguster sur place, bien sûr!



Les Loges du Goût
9, rue Sainte-Beuve, Lausanne,
021 311 87 47. A midi: dès 50 fr.
Le soir: dès 110 fr.
→ www.conte-gouts.ch

Pour les célibataires et autres gourmands

L'Ateliercuisine à Vevey propose de nouveau, demain, un cours pour les célibataires. «C'est à l'instigation d'un ami actuellement célibataire, sourit Jérôme Rottmeier. Parce que ces cours attirent davantage les filles que les garçons. Quand ils viennent, ils imaginent qu'ils vont conclure dans la soirée, alors que les filles viennent plutôt pour se distraire.» Et pour assurer la séduction, rien de tel que du sucré! Ça tombe bien, Jérôme et son acolyte... Jérôme lancent des ateliers cupcakes, sans oublier les macarons.

Ateliercuisine
3, rue du Simplon, Vevey, 021 921 33 66.
A 11 h (pâtisserie): 69 fr. Le soir: 109 fr.
→ www.ateliercuisine.ch



chef, c'est top!



Pour un menu italien version palace

Apprendre à faire le risotto comme le meilleur chef d'Italie? C'est possible le 28 avril prochain au Richmond à Genève. Consultant en chef du restaurant Le Jardin, Fulvio Pierangelini (deux étoiles au Michelin) viendra lui-même depuis sa chère Toscane nous révéler ses secrets printaniers.

Le cours sera suivi d'un repas gastronomique. Forcément. Et plus question après cela de rater un seul risotto!

Le Jardin

Le 28 avril, au Richmond, Jardin Brunswick à Genève, 022 715 71 05. Cours (à 17h) et dîner (à 20h), 260 fr.



Pour mijoter entre amis

Un menu à midi, un menu le soir: Katrépices à Genève est une affaire qui frétille. L'avantage, comme aux Loges ou à l'Ateliercuisine, est de suivre les gestes d'un chef avec du matériel dont on dispose à domicile. Ambiance garantie.

Katrépices

1, place de la Synagogue, à Genève. 022 311 44 11. A midi, 35 fr (67 fr le samedi), le soir, dès 108 fr.

→ www.katrepices.com



Pour initier les futurs petits chefs

Les mercredis, à la Péniche Gourmande, on apprend comme les grands. Les enfants dès l'âge de 9 ans s'initient aux joies de la table. Reconnaître des épices, réaliser des plats à partir de produits de saison, les voilà prêts à réaliser (vraiment!) un rêve que beaucoup d'enfants ont: être chef. A voir s'il se concrétisera au moment de la dégustation des plats concoctés!

La Péniche Gourmande

1, route de la Pale, à Denges. 021 802 26 13. Cours à 45 fr

→ www.la-peniche-gourmande.ch



des Loges du Goût à Lausanne. D'où un côté convivial, à apprécier dans les cours à suivre ci-contre. -STÉPHANIE BILLETTER

En immersion aux fourneaux

GASTRO. Suivre un cours avec un chef, c'est déjà top. Mais Guillaume Trouillot, propriétaire de l'Esplanade à Aubonne, pousse plus loin le bouchon. Depuis peu, il propose en effet d'opérer une immersion totale dans ses locaux, selon une formule d'un, trois ou cinq jours, pour deux personnes à la fois. «Cela vient d'une envie de savoir ce qui se passe «derrière», relate le chef. Et vous comprenez mieux pourquoi il y a de l'attente, tel produit, telle composition.» De la préparation du menu au dressage des tables, la leçon est royale. Mais n'est-ce pas

aussi un moyen d'avoir une main-d'œuvre non seulement bon marché, mais carrément payante? «C'est un peu le cas, oui, sourit-il. Tout le monde s'y retrouve, en fait.» Rien de tel que de connaître le coup de feu en cuisine sans en avoir la responsabilité! -SBI

L'Esplanade

42, avenue du Chêne, Aubonne, 021 808 03 03, immersion (9h-14h30/18h30-23h), 1 jour: 200 fr, 3 jours: 500 fr, 5 jours: 800 fr.

→ www.restaurant-lesplanade-11.com

Le chef Trouillot vous ouvre les portes de son resto. -DR



Du côté de la Drôme, ça Pic!

ESCAPADE. La région regorge de cours de cuisine très terroir. On en réservera un au Skook, l'école de cuisine d'Anne-Sophie Pic, cheffe étoilée qui œuvre également au Beau-Rouvage de Lausanne. Env. 70 fr. le «vite fait bien fait», menu et repas compris.

→ www.drometourisme.com



«So Sweet Kitchen» met les produits suisses sur assiette. -DR

La suissitude dans les plats

LIVRE. Après avoir produit les beaux et drôles «So Sweet Zerland», Good Heidi édite un ouvrage à mettre entre toutes les mains que la cuisine décalée dérange. Ce livre présente des recettes basées chacune sur un produit bien de chez nous, du Toblerone à Cremo, en passant par le bircher muesli Emmi ou le Ricola... en version barbe à papa.

Pour information

«So Sweet Kitchen», d'Emmanuel Delaby, Good Heidi Production, 26 fr., en vente dès jeudi

PUB

**SAMEDI
24 avril
à 13h45**

Vente aux enchères

Caisse de Prêts sur Gages

5, rue des Glacis-de-Rive

Tél. 022 736 75 25

Huissier: Me Ed. REYMOND

Montres or dont:

Bedat, Boucheron, Bulgari, Chanel, Chopard, Rado, Tissot, Longines, etc.,

Nombreux bijoux dont:

2 clips d'oreilles or 5,80 cts env. de brillants, 2 clips d'oreilles or gris aigues-marines et brillants 3,60 cts env. bracelet platine et or gris avec breloques 4,30 cts env. de brillants bague or gris 3,40 cts env. de brillants.

Argenterie et objets divers

Exposition:

mardi 20, mercredi 21, jeudi 22 avril
9h à 12h - 14h à 18h45

Vente soumise à TVA (Adjudication + frais)
Echule 10%. Les ordres de mises
seront exécutés avec soin.