

Avec GASTROVAUD et ALIGRO, la recette de la quinzaine

bienvenue à tous les gourmands

La recette de **Raphaël Sanches Fortes**, apprenti au **Restaurant scolaire de Grand-Vennes**, à Lausanne

Raphaël Sanches Fortes

Agé de 22 ans, Raphaël est apprenti de 2^e année au Restaurant scolaire de Grand-Vennes. «J'ai choisi la cuisine car c'est un métier qui permet de s'exprimer et de laisser parler son imagination. De plus, étant sportif, j'aime retrouver un esprit d'équipe au travail et avoir des responsabilités. Après le CFC, je voudrais partir en Asie afin découvrir une nouvelle culture culinaire».

Caille rôtie farcie au foie gras Jus de cuisson réduit

Ingrédients pour 4 personnes:

- 4 cailles désossées
- 100 gr de foie gras
- 200 gr de blanc de volaille
- 4 gros champignons de Paris
- 4 figues, 2 gousses de vanille
- 300 gr de panais
- 2 carottes, 3 dl de vin rouge
- 1 échalote
- 30 gr beurre 2 dl de crème

Préparation:

Farce: Mixer les blancs de volaille, les champignons de Paris hachés (préalablement poêlés et refroidis) et les échalotes ciselées. Incorporer la crème jusqu'à obtention d'une farce lisse, puis le foie gras en petit morceau.

Cailles: Incorporer délicatement la farce avec une poche. Brider les cailles afin de leur donner leurs formes initiales. Réserver au frais.

Figues: Les faire rôtir en les arrosant de leur jus de cuisson parfumé avec les gousses de vanille et d'une noisette de beurre.

Panais: Cuire à l'anglaise, puis mixer avec une pointe de beurre et de crème.

Carottes: A l'aide un emporte-pièce en forme d'étoile, tailler 12 pces. Cuire à l'étuvée.

Cuisson des cailles: Rôtir au four puis les cuire à couvert pendant 30 à 40 mn à 160 degrés.

La sauce: Déglacer le plat avec les 3 dl de vin rouge et faire réduire jusqu'à l'obtention d'un effet miroir. Monter avec une noisette de beurre.

Pour le dressage, laissez ressortir votre âme d'artiste.

Restaurant scolaire de Grand-Vennes,
Eldora SA, Ch. des Abeilles 17, CP 68, 1000 Lausanne.



La sélection Vin
de votre marché ALIGRO

Monthélie 2009 Bouchard Père & Fils Château de Beaune Bourgogne



Moins connu que ses voisins, Volnay au nord et Meursault au sud, le village de Monthélie est installé à l'entrée de la combe de Saint-Romain qui sépare les terroirs à rouge des terroirs à blancs. Ses coteaux exposés au sud donnent des vins d'excellente qualité.

Une robe rubis limpide laisse éclater nez des notes de cerises noires et rouges. Une attaque en bouche souple propose un mix équilibré entre tanin fraîcheur et rondeur d'arômes réglés et fruités.

Et en finale, c'est une note légèrement épicée qui enrole le palais. Belle dégustation, bon appétit et étincelantes fêtes de fin d'année.

Monthélie 2009
Bouchard Père & Fils
Château de Beaune - Bourgogne
Le carton de 6 x 75 cl CHF 149.- / à l'unité CHF 27.40



Pour gagner 1 bon de CHF 100.- à faire valoir au Restaurant Gi propriété du groupe DSR/eldora à Lausanne, jouez par SMS en envoyant LC BON au 911 (1fr.90 le SMS); par téléphone au 090 021, code 15 (1fr.90 l'appel depuis une ligne fixe) ou en envoyant une carte postale à l'adresse: Concours Lausanne Cités, av. d'Echallens 17, CP 150, 1000 Lausanne 7. Délai de participation lundi 22 décembre 2014.