

À L'EMPORTER SVP

PASSER DU TEMPS AUX FOURNEAUX ALORS QU'IL FAIT CHAUD? PAS QUESTION. EN MODE CARNIVORE OU VÉGÉ, ON SE FAIT UN SANDWICH ET ON FILE DEHORS

TEXTE ET PHOTOS SUCRÉ SALÉ



Mise en bocal

SANDWICH AU CHOU ROUGE FERMENTÉ ET AU PASTRAMI

Pour 4 personnes
Préparation: 20 min
Cuisson: aucune
Repos: 14 jours

INGRÉDIENTS:

- 1 chou rouge
- 2 cc de baies de genièvre
- 2 cc de graines de carvi
- 10 g de sel/kilo de chou
- 4 pains individuels ronds au seigle
- cornichons malossol
- 150 g de fines tranches de pastrami
- 50 g de jeunes pousses
- 4 cs de moutarde aigre-douce
- 2 cs de mayonnaise
- 1 cc de raifort râpé

PRÉPARATION

1. Ôtez les feuilles externes du chou et ne le lavez pas. Réservez une belle feuille pour la fin. Coupez le chou en quatre et retirez le trognon central avant de l'émincer très finement.
2. Pesez les lanières de chou et comptez 10 g de sel par kilo. Mélangez le chou avec le sel, les baies de genièvre et les graines de carvi dans un saladier en pressant bien avec les mains pour faire sortir le jus. Laissez reposer 15 min.
3. Brassez de nouveau et remplissez-en un bocal à charnière, sans oublier le jus, en tassant bien entre chaque couche avec un pilon. Il faut chasser un maximum d'air. Terminez en recouvrant avec la feuille de chou réservée, tassez bien pour faire remonter le jus au-dessus de la feuille. Si besoin, ajoutez un peu d'eau. Fermez hermétiquement le bocal avec le joint et laissez fermenter 7 jours à température ambiante. Conservez-le encore 7 jours dans une température entre 15 et 25°C.
4. Ouvrez les pains en deux transversalement. Nappez les bases de mayonnaise fouettée avec le raifort. Garnissez de chou fermenté non rincé, de tranches de pastrami et de cornichons émincés. Tartinez l'envers du chapeau des pains de moutarde aigre-douce et refermez les pains.
5. Conservez le chou fermenté dans son jus au réfrigérateur, une fois le bocal ouvert.



Option fraîcheur

TACO VÉGÉTARIEN AUX FALAFELS À L'AUBERGINE GRILLÉE ET CRUDITÉS, SAUCE CITRONNÉE AU YAOURT

Pour 4 personnes
Préparation: 25 min
Cuisson: 20 min

INGRÉDIENTS:

- 4 galettes de maïs
- 16 falafels de pois chiches
- ¼ de chou rouge
- 1 belle aubergine
- 1 sucrine
- 8 tomates cerises allongées
- ¼ de concombre
- 1 botte de coriandre
- 150 g de yaourt à la grecque
- ½ citron
- 1 cs de tahini
- 1 cc de sumac
- 6 cs d'huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 200°. Lavez et taillez l'aubergine en gros cubes. Placez-les sur une plaque à four chemisée de papier cuisson. Arrosez d'huile d'olive et assaisonnez, mélangez bien. Enfourez 20-30 min en remuant à mi-cuisson.
2. Émincez finement le chou rouge. Taillez la sucrine en chiffonnade. Coupez les tomates en quatre. Efficuez la coriandre. Lavez et taillez le concombre en quatre dans la longueur puis émincez-le.
3. Pressez le jus de citron et fouettez-le avec le tahini. Incorporez le yaourt et le sumac. Assaisonnez.
4. Faites réchauffer les falafels dans le four à 200° pendant 10 min. Passez les galettes de maïs dans une poêle sur feu moyen pour les réchauffer légèrement.
5. Garnissez-les de chou, de sucrine, de tomates, de concombre et d'aubergine grillée. Ajoutez la coriandre et les falafels chauds.
6. Nappez de sauce citronnée au yaourt et dégustez sans attendre.

WWW.FEMINA.CH

GOURMAND CROQUANT

PAR JULIEN PIDOUX

BIBLE LOCALE Alors oui, on sait bien que manger équilibré, c'est important. Que l'estomac est notre deuxième cerveau. Que le sucre est à consommer avec modération et que les graisses ne se valent pas toutes. Mais ce tout nouveau bouquin, *Manger intelligent, concilier le goût et la santé*, a le mérite d'être une bible hyperaccessible, qui aborde l'essentiel des questions nutritionnelles, offrant de judicieux conseils et

des recettes saines et savoureuses. De plus, l'ouvrage, publié aux éditions EPFL Press, a l'avantage d'être tout ce qu'il y a de plus local. Depuis ses auteurs, toutes et tous ancrés dans le paysage romand, jusqu'à ses illustrations, imaginées par des classes de 8^e du Collège de Béthusy, à Lausanne.



Manger intelligent, concilier le goût et la santé, EPFL Press, Yseult Théraulaz, Céline Ohayon et Nicolas Godinot

FEMINA Partenaire média

JARDIN DES VINS
DOMAINE DES ÎLES SION

26-27-28 MAI 2022

16 CAVES - 230 VINS
DÉGUSTATION - VENTE
GARDEN PARTY
JARDIN-DES-VINS.CH

RAIFFEISEN
Le Nouvelliste
MANOR®
ZUFFEREY PANDAS FOUCAIRE

VALEZIA
COIKEN
PAPIVAL

Plänyer
COIKEN
PAPIVAL