

FEMINA

N° 15 | LM 97
7 AVRIL 2013
NE PEUT ÊTRE
VENDU SÉPARÉMENT
WWW.FEMINA.CH

spécial mode

9 PAGES
D'ACCESSOIRES
TENDANCE

GÉNÉRATIONS COLOC'

ILS ONT 30, 40 OU 90 ANS ET PARTAGENT
LEUR LOGEMENT. UN NOUVEAU STYLE DE VIE?

ENTRE NOUS
JULIETTE BUFFAT,
NOTRE MADAME
SEXE

CUISINE
DES AMUSE-
BOUCHES
BLUFFANTS

TEST
QUEL
SÉDUCTEUR
VOUS FAIT
CRAQUER?

CONCOURS
BEAUTÉ & VOYAGE

109

CADEAUX
À GAGNER

bons plans

MARCHÉ
DÉCO
ÉDUCATION
MUSIQUE
ESCAPADE
AGENDA
ET PLUS!

Variations SUR CANAPÉ

Un anniversaire à fêter en fanfare? Avec quelques bouchées gourmandes joliment arrangées sur une ardoise toute simple, on épate la galerie. Et pour parfaire cette belle harmonie, on lui marie un vin riche de notre terroir.

TEXTE MANUELLA MAGNIN PHOTOS CORINNE SPORRER



LE VIN QUI LUI VA

Une Cuvée Altesse 2010

Jacky Boiron de la Passion du vin à Lausanne suggère d'accompagner ce plateau festif d'une Cuvée Altesse 2010. Le cépage Altesse (Roussette) aurait été introduit en Savoie au XVe siècle par Anne de Lusignan, fille du roi de Chypre, qui épousa Louis Ier de Savoie. La famille Cruchon à Echichens (VD) vinifie ce cépage en biodynamie. Le millésime 2010 offre un caractère superbe. Une robe couleur or, un nez aux notes de violette, d'abricot et de mangue confite... Le palais est riche et structuré, d'une sublime fraîcheur avec des arômes de mangue, de poire cuite, et une finale presque mentholée. Une gourmandise à partager avec bonheur!

Prix: 29 fr. la bouteille de 75 cl à la Passion du vin à Lausanne (www.boiron.ch)



1. Croquant de fromage à l'italienne

FACILE
10 MINUTES
AUCUNE
BON MARCHÉ
130 CALORIES /PERS.

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS • 16 petits biscuits salés croustillants (supermarchés, épiceries) • 4 tranches de jambon de Parme • 1 mozzarella • sel, poivre

Couper les tranches de jambon de Parme en deux. Confectionner de petits sandwichs avec les biscuits, le jambon et la mozzarella. **Assaisonner** la mozzarella.

2. Foie gras poêlé à la figue

FACILE
5 MINUTES
3 MINUTES
MOYEN
160 CALORIES /PERS.

POUR 8 PERSONNES

INGRÉDIENTS • 200 g de foie gras de canard cru • 8 c.c. de confiture de figue • sel, poivre

Couper le foie gras en cubes. Les **poêler** aller-retour. Dresser avec de la confiture de figue. **Servir** avec de la fleur de sel.

3. Bouchées de saumon à la japonaise

FACILE
10 MINUTES
AUCUNE
MOYEN
140 CALORIES /PERS.

POUR 8 PERSONNES

INGRÉDIENTS • 8 tranches de pain pumpernickel • 1 barquette de salade d'algues vertes (supermarché) • 8 tranches de saumon gravlax

Disposer la salade d'algues sur les tranches de pumpernickel. Dresser le saumon en rosaces sur les algues.



MANUELLA MAGNIN
découvreuse de saveurs



4. Gaspacho vert tendre 5. Gambas à l'indienne

 FACILE
 10 MINUTES
 25 MINUTES
 BON MARCHÉ
85
CALORIES /PERS.

POUR 8 PERSONNES

INGRÉDIENTS • 200 g de petits pois surgelés • 1 chèvre frais • 1 bouquet de menthe • 1 échalote ciselée • 1 c.s. d'huile • 1 l de bouillon de légumes • sel, poivre • 1 c.s. d'œufs de poisson (facultatif)

Faire suer l'échalote. Saler. Ajouter les petits pois. Mouiller avec le bouillon, cuire 20 min environ. Laisser refroidir. Ajouter chèvre frais et menthe. Passer au mixer. **Dresser** dans des verrines. Décorer avec quelques œufs de poisson.

 FACILE
 5 MINUTES
 5 MINUTES
 MOYEN
90
CALORIES /PERS.

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS • 8 belles gambas décortiquées • 1 c.c. de cannelle en poudre • ½ c.c. de cardamome en poudre • ½ c.c. de coriandre en poudre • 1 c.t. de poivre noir moulu • ½ c.c. de piment séché • ½ c.c. de sel • 1 c.s. d'huile de tournesol

Mélanger les épices et le sel. En saupoudrer les gambas. Les **saisir** dans une poêle huilée aller-retour. Dresser.

6. Brochettes des souks et potée de lentilles

 FACILE
 15 MINUTES
 40 MINUTES
 BON MARCHÉ
160
CALORIES /PERS.

POUR 8 PERSONNES

INGRÉDIENTS • 250 g d'escalopes de dinde • 100 g de lentilles jaunes • 1 échalote émincée • 2 c.s. d'épices à couscous • 1 c.s. d'huile de tournesol • 4 feuilles de chou frisé • ½ jus de citron • 1 yaourt à la grecque • sel, poivre

Rincer les lentilles. Les faire tremper une journée, puis les cuire à la cocotte-minute avec l'échalote, 1 c.s. d'épices à couscous et sans sel. Compter 30 minutes de cuisson. Saler, poivrer et réserver. Couper les escalopes de dinde en lanières. Les **embrocher** sur des petites piques. Intégrer 1 c.s. d'épices à couscous et le jus de citron dans le yaourt. Assaisonner et bien mélanger. **Enduire** les morceaux de dinde de cette marinade et réserver au frais 30 minutes. Pendant ce temps, couper les feuilles de chou en deux et blanchir à l'eau salée. Refroidir dans une jatte remplie d'eau glacée et égoutter. **Sécher** les feuilles avec du papier ménage et les utiliser pour tapisser l'intérieur des petites verrines. Remplir de potée de lentilles. **Griller** les brochettes de dinde dans une poêle huilée 4 minutes sur chaque face. Dresser sur la potée de lentilles.