

RECETTE Simples, savoureux et de saison, les plats créés ou réinventés par Héloïse Martinez font la part belle aux richesses du terroir romand.

Un ragoût de lentilles vertes aux saveurs de saison



HÉLOÏSE MARTINEZ
Connue sur les réseaux sociaux pour son compte «mrsmartinezcooks», la Fribourgeoise partage astuces et recettes. Elle a publié son premier livre fin 2023.

Cette semaine, plongeons-nous dans une recette réconfortante et pleine de saveurs: le ragoût de lentilles vertes aux légumes de saison. Un plat qui se prête bien aux journées fraîches d'automne. Ses ingrédients simples et accessibles, tels que le poireau, la carotte, les champignons, le poivron, le fenouil, les tomates et l'aneth, se marient à merveille avec la richesse des lentilles vertes. L'un des atouts de ce ragoût de lentilles est sa grande flexibilité. En fonction des saisons, il est tout à fait possible de varier les légumes. Au printemps, par exemple, remplacez les poireaux par des oignons nouveaux ou des asperges pour apporter une touche de fraîcheur. En été, ajoutez des courgettes ou des aubergines, qui se marient à merveille avec les lentilles. En hiver, vous pouvez utiliser du chou frisé ou des navets pour un résultat tout aussi savoureux. La recette peut également s'adapter à vos préférences alimentaires: pour une version plus riche en protéines, ajoutez du tofu ou des pois chiches. Pour les amateurs de viande, une saucisse fumée ou des lardons compléteront ce

plat en apportant une note fumée et rustique. En Suisse, les lentilles sont cultivées principalement dans les cantons de Berne, de Vaud et des Grisons, mais on en trouve des locales aussi ailleurs. Les lentilles vertes suisses ont su séduire les amateurs de cuisine locale grâce à leur qualité exceptionnelle. Leur texture ferme permet de les cuisiner aussi bien en salade qu'en plat mijoté. En outre, de nombreuses exploitations agricoles se tournent vers l'agriculture biologique, garantissant ainsi des lentilles sans pesticides. On aime aussi cet aliment pour ses atouts nutritionnels. Riches en fibres, les lentilles favorisent une bonne digestion et aident à réguler le taux de sucre dans le sang. Elles sont également une excellente source de protéines végétales. De plus, elles contiennent aussi de bonnes quantités de fer, un minéral essentiel pour lutter contre la fatigue. En été comme en hiver, ce ragoût de lentilles trouvera certainement sa place dans votre carnet de recettes.

HÉLOÏSE MARTINEZ



RAGOÛT DE LENTILLES VERTES

Temps de préparation
25 min. Temps de cuisson: 30 min

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 200 g de lentilles vertes
- 1 oignon
- 1 cs d'huile
- 1 poireau
- 1 petite carotte
- 100 g de champignons de Paris
- 2 fenouils
- 1 poivron jaune
- 3 tomates
- 2 dl de bouillon de légumes
- 1 cc de cumin
- 2 cs d'aneth ciselé

Préparation

Faire cuire les lentilles 20-25 min dans de l'eau bouillante. Égoutter et réserver. Pendant ce temps, peler et hacher l'oignon. Détailler le poireau en rouelles d'env. 4 mm d'épaisseur. Peler la carotte et la couper en rondelles de 3 mm d'épaisseur. Détailler les champignons en lamelles d'environ 2-3 mm d'épaisseur. Détailler les fenouils en lamelles de 4-5 mm d'épaisseur. Épépiner le poivron et le couper en lanières. Détailler les tomates en cubes. Faire chauffer 1 cs d'huile dans une cocotte et y faire dorer l'oignon. Après 2-3 min, ajouter les poireaux, les carottes, les champignons, les fenouils, le

poivron et les tomates. Faire sauter 5 min. Mouiller avec le bouillon de légumes. Ajouter le cumin et laisser mijoter env. 20 min. Mélanger avec les lentilles et parsemer d'aneth ciselé avant de servir avec du riz par exemple.

Astuce

Adapter cette recette aux légumes de saison de votre choix, comme les panais, le céleri, etc.



À LA CAVE

LA DÉGUSTATION
D'ÉRIC BERNIER

Figure emblématique du monde viticole Suisse, le Valaisan Maurice Zufferey a remis début 2024 les rennes de son domaine à son fils, Adrien, tout en continuant à l'épauler au quotidien. Les principaux objectifs du jeune homme? Perpétuer la ligne hautement qualitative initiée par son père, fidéliser une clientèle majoritairement privée et réduire légèrement le nombre de cépages.



Petite Arvine 2023

On l'aime Expressivité, équilibre et complexité figurent parmi les qualificatifs choisis par Adrien et Maurice Zufferey pour définir cette petite arvine. D'expressivité, elle n'en manque vraiment pas, effectivement. Dès le premier nez, elle s'ouvre sur un bouquet particulièrement généreux, aux parfums d'agrumes, de zestes d'orange, de reine-claude, de fruits tropicaux et de glycine. Totalement au diapason, la bouche présente un fruit opulent, une matière puissante, sèche et persistante, ourlée

d'un joli gras, d'une finale saline assortie de subtils amers.

On le sert Son profil la destine à un lobe de foie gras poêlé et son chutney mangue-passion, des raviolis de langoustines ou des gambas au citron confit.

On le garde 5 à 7 ans.

On l'achète 25 fr. (prix départ cave).



Syrah 2023

On l'aime Quelle robe, quel nez, quelle bouche! Une superbe quille, tout simplement. Dès l'ouverture, un bouquet aussi complexe qu'enchanté s'affirme avec un naturel d'expression désarmant. Une explosion de fruits noirs où la mûre, la myrtille et le cassis se bousculent aux côtés de fragrances de thym, d'herbes de garrigue et d'épices. C'est frais, précis, antichambre d'une bouche juteuse et épanouie. Bien sûr, elle est encore jeune, ses tannins un peu fougueux, mais son accessibilité est telle qu'il

sera difficile de résister à ses charmes.

On le sert L'un de nos coups de cœur de l'année escortera une noisette de chevreuil ou un médaillon de chamois à l'épine-vinette.

On le garde 3 à 7 ans.

On l'achète 25 fr. (prix départ cave).



Cornalin de Viouc 2022

On l'aime Passer à côté de l'un ou l'autre des cornalin de la cave serait véritablement un péché. Charles Caloz, oncle de Maurice Zufferey, a été l'un des artisans de la sauvegarde du noble cépage. Ici, nous sommes en présence d'un nectar de très haut vol, tout au début de sa vie. La griotte, en chair et en noyau, l'olive noire, les épices, la mine de crayon et une pointe de café impriment un nez de grande complexité. Il précède une bouche élégante au fruit remarquable, soulignée d'une

trame tannique au grain ferme. Grand vin!

On le sert Il viendra magnifier un baron d'agneau rôti parfumé aux herbes de Provence, une lasagne végétarienne d'aubergines ou une hampe de bœuf.

On le garde 5 à 8 ans.

On l'achète 35 fr. (prix départ cave).