

## Livres

Avec **ALIGRO**  
BIENVENUE A TOUS LES GOURMANDS

Régis Duclos a cuisiné vingt-cinq ans pour des clients privés après une formation dans des grands restaurants. FLORIAN CELLA

## Régis Duclos vous apprend à bien cuisiner vos restes

**Que faire des restes de rosbif ou de daurade de la veille? Un cuisinier de maison vous livre ses recettes**

David Moginier

Sur sa carte de visite, il est écrit «Bigourdan & Cuisinier», et cela s'entend. Oui, Régis Duclos vient de Bigorre, dans le Sud-Ouest, où on élève des porcs si goûteux. Mais sa carrière l'a fait beaucoup voyager, puisqu'il a été pendant vingt-cinq ans cuisinier de maisons privées, pour des stars du show-biz, des banquiers ou des industriels. Un métier exigeant, où il faut satisfaire les désirs et les goûts d'un seul client, être souple, ne pas compter ses heures et être prêt à toutes les éventualités.

«Surtout, il faut être prêt à faire tous les types de cuisine: de la grande cuisine bourgeoise jusqu'aux plats les plus modernes. Ajoutez à cela que, parfois, Madame est beaucoup plus jeune que Monsieur et fait attention à

ses calories, alors que lui veut du classique... Ce n'est pas facile tous les jours.»

Et il faut aussi avoir un garde-manger prêt à toutes les surprises, quand six invités non prévus débarquent. «La tradition de la grande maison bourgeoise, où Madame faisait le menu avec le cuisinier et le maître d'hôtel avant une réception, est en train de se perdre. Aujourd'hui, c'est un peu n'importe quoi dans mon métier.»

Comme Régis Duclos a appris tout petit à ne rien jeter, il s'est

fait une spécialité de recycler les restes, souvent pour le personnel de la maison. «C'est une science que connaissent nos mères et nos grands-mères, mais elle s'est perdue. Aujourd'hui, plus personne ne sait quoi faire avec 200 g de poisson de la veille ou deux blancs de poulet.»

L'homme, qui a proposé ses recettes à Muriel Siki sur la TSR pendant une année (*Dolce Vita*), a donc profité d'un congé maladie pour créer son livre de recettes, qu'il a ensuite édité à compte d'auteur, avec quelques mala-

dressés. Les recettes sentent bon comme des souvenirs d'enfance, remettent en vedette les lasagnes, les croquettes ou la moussaka, mais restent toujours relativement simples. Le tout accompagné de suggestions de vins.



**La bonne cuisine du lendemain**  
Régis Duclos  
Ed. Christiane Kolly, 148 p.  
Dans quelques magasins et sur [www.lulu.com](http://www.lulu.com).

### Un exemple de recette

● Il vous reste un peu de rumsteck? Tentez le bœuf mariné au teriyaki de Régis Duclos, à manger froid.  
**Ingédients:** 150 à 250 g de restes de rumsteck ou de filet de bœuf, 1/2 dl d'huile de noix, 4 cs de sauce teriyaki, 2 cs de miel de lavande, 1 cs de moutarde forte, 1 petite botte d'oignons nouveaux, coriandre fraîche, sel et poivre, quelques radis en saison.

**Préparez la marinade:** mélangez l'huile de noix, la sauce teriyaki, le miel, la moutarde, le sel et le poivre et laissez mariner un quart d'heure.

**Coupez votre viande** en tranches fines. Présentez-les en rosace sur un plat, sans trop les chevaucher.

**A l'aide d'un pinceau,** badigeonnez généreusement les

tranches de viande pour qu'elles soient bien recouvertes de marinade.

**Coupez les oignons** en fines rondelles et déposez-les sur les tranches.

**Parsemez encore** de coriandre fraîche.

**En saison,** coupez quelques radis en rondelles pour la décoration.

**Servez froid,** mais pas glacé.

## Aidez-moi à choisir le vin!

**Deux passionnés proposent des soirées dégustation à domicile et un service d'aide au moment de marier un vin**

Catherine Cornu et Stéphane Meier ont beau travailler dans le monde bancaire, ils partagent une vraie passion pour le monde du vin. Les deux ont gagné le concours de dégustation du Beau-Rivage, à Genève, ou font partie des jurys de sélection de vins genevois ou valaisans. Ils cultivent également une petite vigne avec trois amis pour voir toutes les facettes de leur boisson favorite.

Surtout, ils ont lancé depuis quelques semaines *Vinvitation.ch*, qui propose deux services

liés au vin. Les membres (30 fr. par année) peuvent demander de l'aide au moment de choisir un vin qui aille avec un repas ou de trouver le cru plaisir dans la carte d'un restaurant (si elle est disponible sur internet). Ce n'est pas un service d'urgence: la réponse vient dans les quarante-huit heures.

Mais les deux passionnés proposent également de monter une soirée dégustation, soit sur un thème, soit en piochant dans votre propre cave, voire en organisant un jeu ou un quiz. Ils fournissent tout l'équipement, y compris les verres Spiegelau, et facturent les vins au prix coûtant. Cela coûte 500 fr. jusqu'à 8 personnes, 1000 jusqu'à 24 convives. **D.MOG.**

[www.vinvitation.ch](http://www.vinvitation.ch)



Catherine Cornu et Stéphane Meier dans leur vigne. DR

## Accorder les crus d'ici aux produits du terroir locaux

**Alexandre Truffer publie un livre où il explique comment marier les vins et les produits d'ici**

C'est un peu un ovni que publie Alexandre Truffer, le journaliste vénéux, avec ces *Accords gourmands de Suisse romande*. Et c'est bien parce que c'est original que c'est intéressant. Le jeune homme commence son ouvrage en évoquant quelques truisimes qu'il convient de rappeler, sur la table, sur la température du vin.

Puis il se lance dans la description de produits du terroir romands, depuis les abricots jusqu'aux cardons épineux ou au cervelas au safran de Mund AOC. Pour chacun de ces 28 produits, Truffer propose deux recettes, de sa composition paraît-il. Une est volontairement traditionnelle,

l'autre plus originale, comme, par exemple, ce cervelas huppé.

Puis le journaliste suggère des associations avec l'un ou l'autre domaine du coin, particulièrement des coopératives ou des gros domaines commerciaux. Ici aussi, le choix est possible puisqu'on sort deux vins «classiques» et deux spécialités.

Si on en reste au cervelas de l'exemple, on se dirigera vers la Vinicole de Cully, son chasselas Le Replan, son Gamay, mais aussi son Dézaley Grand Cru ou son Plant Robert. **D.MOG.**



**Accords gourmands de Suisse romande**  
Alexandre Truffer  
Creaguide, 128 p., 25 fr.

## Le coup de fourchette

### Myriam et Eric Hamart redonnent vie à la Vieille Auberge de Valeyres

La Vieille Auberge de Valeyres-sous-Rances n'est plus si vieille. Propriété communale, le restaurant a profité du départ soudain de sa tenancière pour se parer de nouveaux atours, qui lui donnent davantage l'air d'un salon cosy que d'un bistrot villageois. Un décor qui cadre pleinement avec les plats concoctés par Eric Hamart et servis par son affable épouse, Myriam. L'ancien chef de Philippe Guignard à La Prairie d'Yverdon propose en effet une cuisine du terroir sobre et soignée.

Bien dressées, les assiettes ne sont pas tape-à-l'œil et les produits qu'elles portent sont traités avec soin par un chef qui avait obtenu un 13 au GaultMillau (à La Prairie) et un 12 lorsqu'il officiait

au Bellevue d'Onnens. La carte n'est pas infinie, mais les propositions laissent néanmoins l'embaras du choix.

En cette fin d'automne, la chasse se taille logiquement la part du lion. Mais davantage en plat de résistance qu'en entrée, où elle n'est représentée que par une goûteuse terrine de lièvre aux noix (15 fr.). Option plus végétarienne, la crème de courge (13 fr.) offre une alternative de saison toute de douceur.

En plat principal, difficile de choisir entre les noisettes de chevreuil sauce grand veneur (35 fr.) et le tournedos de cerf sauce poivrée (40 fr.). Et que ceux que la puissance du gibier rebute se rassurent, ils peuvent opter les yeux



OLIVIER ALLENSPACH

fermés pour le suprême de faisane laquée à la raisinée (35 fr.), ou alors plonger sur un pavé d'omble farci à la duxelle (27 fr.), au hachis de champignons délicat.

Un petit tour par la cave nous apprend que le village recèle d'agréables découvertes, tel le Prélude, un chasselas élaboré par Benjamin Morel, ou la Cuvée Charles-David, un assemblage pinot noir et gamay du même vigneron. On trouve également des crus plus «exotiques». Et notamment un Lirac (grenache blanc, clairette) du Gard, parfait en entrée, ou un Première Côte (un Beaujolais Village associant grenache noir, syrah et mourvèdre) qui se marie parfaitement avec des viandes un peu charpentées.

### L'adresse

**A la Vieille Auberge**  
1358 Valeyres-sous-Rances  
024 441 00 06  
[www.lavieilleauberge.ch](http://www.lavieilleauberge.ch)  
Fermé sa midi, di soir et lundi.



Cuisine du terroir soignée



De 60 à 90 fr. par personne avec boisson



Bonne sélection régionale

Toutes nos adresses sur iPhone:  
[www.24heures.ch/cdf](http://www.24heures.ch/cdf)