

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

Associé aux poires, le pain perdu retrouve une nouvelle douceur



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.

Rien ne se perd, tout se transforme, surtout en cuisine! Le pain perdu est l'exemple parfait d'une gourmandise antigaspi qui sublime le pain rassis en un dessert réconfortant. Associé à des poires caramélisées dans un sirop parfumé à la cardamome, il devient un véritable plaisir d'automne et d'hiver. Plutôt que de noyer les poires dans du beurre et du sucre, on peut les faire caraméliser en toute légèreté. Un simple sirop à base d'eau et de sucre permet d'obtenir une texture fondante sans excès de matière grasse. La cardamome y ajoute une touche épicée subtile qui se marie à merveille avec la douceur du fruit. Pour encore plus de complexité, on peut y glisser une pointe de vanille ou un zeste d'orange.

Du pain de campagne, une tresse légèrement rassise ou même une brioche oubliée sur le comptoir: tout fonctionne! L'important est de bien imbiber les tranches sans les détrempier. Pour un résultat plus gourmand, ajoutez une cuillère de crème dans l'appareil à tremper. Les fruits peuvent varier: pommes, coings ou prunes s'adaptent parfaitement à cette recette. Pour les amateurs de croquant, quelques noix torréfiées ou des graines de courge viendront compléter l'ensemble. Et pourquoi ne pas remplacer le lait classique par du lait végétal? Servi avec un peu de yogourt nature ou une touche de miel, ce pain perdu revisité prouve qu'avec peu, on peut faire beaucoup.

HÉLOÏSE MARTINEZ



PAIN PERDU AUX POIRES

Temps de préparation
20 min. Temps de cuisson: 20 min.

- Ingrédients**
Pour 4 personnes
- 3 poires
 - 100 g d'eau
 - 100 g de sucre
 - 8 cosses de cardamome
 - 8 tranches de pain de la veille
 - 3 œufs
 - 2,5 dl de lait
 - 3 cs de sucre
 - 1/2 cc de cannelle
 - Miel liquide (facultatif)
 - Yogourt nature (facultatif)

Préparation
Peler les poires et retirer leur cœur. Couper ensuite en lamelles d'environ 5 mm d'épaisseur. Dans une casserole, mélanger 100 g de sucre avec 100 g d'eau. Ajouter les 8 cosses de cardamome. Porter à ébullition tout en remuant jusqu'à ce que le sirop prenne. Y plonger ensuite les lamelles de poires et laisser caraméliser une dizaine de minutes sur feu moyen ou doux tout en remuant de temps en temps. Couper le pain restant en 8 tranches. Dans une assiette creuse, battre à la fourchette les œufs avec le lait, les 3 cs de sucre et la cannelle. Plonger chaque

tranche de pain dans ce mélange en la retournant pour bien imbiber les 2 faces. Égoutter soigneusement. Faire chauffer un peu de beurre dans une poêle. Y saisir chaque tranche de pain durant 4 ou 5 min de chaque côté sur feu moyen ou jusqu'à ce que les tranches obtiennent une belle couleur dorée de chaque côté. Servir les tranches de pain dorées recouvertes de poires caramélisées avec un peu de miel et de yogourt nature selon les goûts.



À LA CAVE

LA DÉGUSTATION
D'ÉRIC BERNIER

Faut-il encore présenter le domaine La Colombe, à Féchy (VD), conduit de longue date en biodynamie? Raymond et Violaine Paccot l'ont hissé au sommet de la viticulture helvétique. Laura, leur fille, en a repris les rênes en 2021, perpétuant le travail accompli avec autant de détermination que de sensibilité et d'humilité. Ici, chaque vin vibre d'une énergie toute particulière.



Brez 2023
On l'aime Tous les amateurs se rejoignent sur ce point: les chasselas de la famille Paccot sont d'authentiques vins de lieux, de véritables cas d'école, dignes reflets des terroirs sur lesquels ils s'enracinent. De ce fameux Brez, issu de parcelles au sol profond et caillouteux, nous retenons la finesse et la complexité de son nez. Minéral, anisé, iodé, un brin d'aération ouvre grand la porte à de magnifiques fragrances de verveine et de fleur d'acacia avant de passer le témoin à une bouche d'une indéniable

élégance, salivante, soulignée par de très beaux amers.

On le sert Sublime vin de gastronomie, il sera à la fête aux côtés d'un croustillant de ris de veau ou d'une poitrine de pintade fermière au citron.

On le garde 8 à 12 ans.

On l'achète 18 fr. 50 (prix départ cave).



Curzilles Complantation 2022

On l'aime La complantation, ça vous dit quelque chose? C'est une méthode ancestrale qui consiste à planter plusieurs cépages sur une même parcelle, à les récolter et les vinifier ensemble, à l'image de cette interprétation issue d'un terroir à forte dominante calcaire, délivrant un nez magnifique. Fleurs blanches, fruits au sirop et minéralité s'affichent en un bouquet parfaitement posé. En bouche, une matière à la texture délicatement veloutée nous est offerte, à l'aromatique

aux saveurs de massepain. Quant à ses fins amers en finale? Irrésistibles!

On le sert Escortant quelques couteaux de mer au beurre persillé, un filet de turbot meunière ou un suprême de poulet aux pleurotes.

On le garde 10 à 12 ans.

On l'achète 22 fr. (prix départ cave).



Amédée 2021

On l'aime À titre personnel, au panthéon des grands vins d'émotion du domaine, ce savagnin figure toujours en bonne place aux côtés du pinot noir «Girarde». Serait-ce ses accents jurassiens qui me font vibrer, tant je voue un amour indéfectible pour cette région? Serait-ce son profil racé, remarquable de complexité, qui m'enthousiasme à ce point? Toujours est-il que j'adore cette cuvée diablement salivante, au boisé très fin, aux saveurs de noix verte, de curry et de fruits à noyau, dotée d'un

équilibre magistral entre puissance, tonicité et persistance.

On le sert Avec un risotto aux lamelles de truffe noire, un feuilleté aux morilles ou une poêlée d'escalope de veau aux petits légumes.

On le garde 10 ans et plus.

On l'achète 32 fr. (prix départ cave).