

LUNDI 14 SEPTEMBRE 2009 / WWW.20MINUTES.CH

Lifestyle **23**

# Dix jours pour exciter les papilles

**GASTRONOMIE. Du 17 au 27 septembre, la Semaine du goût fera frétiller vos palais.**

Pour la neuvième année consécutive, les Suisses vont pouvoir apprendre ou réapprendre à manger grâce aux quelques centaines d'événements organisés dans le cadre de la Semaine du goût. En vrac: dégustations, conférences et projections, leçons de goût ou soirées à thème. Vous pourrez profiter des produits du terroir dans un cadre aussi festif qu'éducatif. Plus de 1300 établissements, écoles, restaurants, producteurs, villes et villages s'associent à l'initiative.

Parrainées cette année par Marie-Thérèse Chap-paz, vigneronne valaisanne de renommée internationale, la Semaine du goût tâchera, comme à son habitude, d'éveiller les palais de



Les palais des plus petits seront aussi de la fête. afp

nos chérubins. Ce sont d'ailleurs plus de 540 établissements scolaires qui se joignent à la fête, durant les dix jours que dure l'événement.

Si vous souhaitez vous aussi profiter de l'occasion pour vous laisser aller à un

peu de gourmandise, retrouvez dans «20 minutes», dès aujourd'hui et jusqu'au vendredi 25 septembre, nos recettes quotidiennes tout spécialement élaborées pour l'événement. Bon appétit! [www.gout.20min.ch](http://www.gout.20min.ch)

## La recette de la semaine du goût

### Balade d'une truite dans un jardin d'été

#### Ingrédients par personne

- un filet de truite fumé
- env. 5 cm de concombre
- quelques lanières de carotte et rondelles d'échalote
- quelques tomates cherry jaunes ou rouges
- une figue
- quelques grains de raisin
- quelques «câpres» de pissenlit au vinaigre
- des feuilles de roquette et de pourpier sauvage
- des fleurs comestibles non traitées, par ex. mauve, bégonia, belle-de-nuit, bourrache, pétales de monarde
- sauce pour la truite: verjus de cognassier du Japon, à défaut vinaigre aux fleurs de sureau ou jus de citron ou de limette.
- pour concombre et carotte: un filet d'huile de colza pressée à froid, de vinaigre de fleurs de sureau et une pincée de fleur de sel.



Posez le filet de truite sur quelques feuilles de roquette. Parsemez-le de quelques «câpres» de fleurs de pissenlit. Faites une chiffonnade du concombre que vous poserez à côté de la truite et ornez avec les lanières de carotte. Posez en couronne tout autour de la chiffonnade le pourpier. Coupez en deux tomates et raisin, en quatre la figue et disposez de façon ornementale sur l'assiette. Vaporisez le verjus de cognassier du Japon ou autre sur la truite, versez un filet d'huile et de vinaigre sur la chiffonnade de concombre et le pourpier et ajoutez la fleur sel. Disposez les différentes fleurs sur l'assiette afin de lui donner de la couleur. Saupoudrez le tout avec des pétales de monarde. Accompagnez d'une tranche de pain aux graines de courge, de tournesol ou d'orties et éventuellement d'un vin rosé frais.

Recette de Ruth et Onorio Petralia à Ollon (VD) [www.plaisir-et-sante.ch](http://www.plaisir-et-sante.ch)  
«Balade savoureuse sur le Sentier du sel» les 19 et 20 septembre 2009.  
[www.sentierdusel.ch](http://www.sentierdusel.ch)

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