

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

Les poivrons au cottage cheese, une délicieuse alternative végétarienne



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 recette de poivrons farcis allie, comme toujours dans ma cuisine, simplicité et saveurs pour un repas sain et gourmand. Ce plat est parfait pour ceux qui souhaitent diversifier leur alimentation tout en se faisant plaisir. Les poivrons sont riches en vitamine C, en fibres et en antioxydants, favorisant ainsi la santé de la peau et le système immunitaire. Le cottage cheese, quant à lui, est une excellente source de protéines et de calcium, essentiels pour la santé des os et des muscles. Cette combinaison en fait un mets complet et équilibré. Afin de varier les plaisirs, les poivrons peuvent être garnis avec différentes farces végétariennes. Parmi les alternatives populaires, on

retrouve le quinoa aux légumes, le mélange de lentilles et de champignons, ou encore le riz complet aux herbes. Ces options offrent une diversité de textures et de saveurs pour satisfaire toutes les papilles. Bien entendu, les amateurs de viande sauront également se faire plaisir avec de la viande hachée de bœuf, de veau ou même de poulet.

Cette recette peut être entièrement préparée avec des ingrédients suisses, mettant en valeur les produits locaux et de saison. Les poivrons, le cottage cheese et la sauce tomate peuvent être facilement trouvés chez les producteurs locaux, favorisant ainsi une consommation responsable et durable.

HÉLOÏSE MARTINEZ ■



POIVRONS FARCIS AU COTTAGE CHEESE

Temps de préparation: 15 min.
Temps de cuisson: 25-30 min.

Ingrédients

- Pour 4-5 personnes
- 500 g de cottage cheese
 - 1 bouquet de persil
 - 1 bouquet de ciboulette
 - 3,5 dl de sauce tomate maison ou du commerce
 - 3-4 cs de pain sec mixé ou de panure
 - Quelques feuilles d'origan

Préparation

Verser la sauce tomate dans un plat à gratin. Couper les poivrons en deux et les épépiner.
Mélanger le cottage cheese avec le persil et la ciboulette ciselés.
Farcir les demi-poivrons avec le cottage cheese aux herbes.
Déposer-les sur la sauce tomate.
Parsemer chaque demi-poivron de pain sec mixé ou de panure.
Faire cuire à 220°C chaleur de voûte en haut et en bas (200°C chaleur tour-

nante) pendant 25-30 min.
Parsemer de feuilles d'origan et servir avec des pâtes ou du riz.
Bon appétit!

Astuce

Vous pouvez sans problème préparer ce plat la veille et le mettre au four avant de le servir. Un gain de temps dans l'organisation.



À LA CAVE
LA DÉGUSTATION
D'ÉRIC BERNIER

Nicolas et Laurent Martin cultivent la discrétion avec élégance et simplicité, à l'image de leurs vins, hautement recommandables. Parfaitement complémentaires, les deux frères représentent la quatrième génération à la tête de la Cave du Consul, à Perroy (VD), une exploitation viticole forte d'un juste équilibre entre tradition et modernité. Gros plan sur trois irrésistibles vins d'été.



Sauvignon blanc 2023

On l'aime Nicolas Martin apprécie tout particulièrement le sauvignon blanc et celui-ci le lui rend bien. De cette première spécialité blanche introduite au domaine au début des années 2000 se dégage un nez typé et parfaitement en place. Ici, tout n'est qu'harmonie, équilibre et finesse aromatique. Sans qu'aucune ne vienne faire de l'ombre à l'autre apparaissent des saveurs de lime, de grapefruit, de buis, de groseille à maquereau, de fleurs de sureau et

de cassis. Au palais, se profile une touche de menthe poivrée, une attaque vive précédant un très joli gras.

On le sert Aux côtés d'une salade de poulpe, d'un carpaccio de poisson, d'une cuisine d'inspiration orientale, de falafels ou de houmous.

On le garde 2 à 3 ans.

On l'achète 15 fr. 20 (prix départ cave).



Gamay 2023

On l'aime Les vignes ont plus de 40 ans, elles s'enracinent sur une parcelle très pentue au sol profond et argileux, les rendements sont sévèrement limités, la vinification et l'élevage particulièrement soignés. Finalement, c'est un jus d'une folle gourmandise qui nous est offert, une véritable bombe de fruits! Explorent littéralement la groseille rouge, la cerise, la fraise, la framboise et le cassis. Le tout serti d'une fine note poivrée. C'est frais, joyeux et friand! Quelle vie dans ce gamay, idéa-

lement tendu, aux tannins présents juste en filigrane!

On le sert Au débotté, tant il procure un plaisir immédiat; aux côtés de grillades de porc et de légumes ou d'une volaille rôtie.

On le garde 2 à 3 ans.

On l'achète 13 fr. 20 (prix départ cave).



Gamaret-Garanoir 2023

On l'aime Porte-drapeau de la cave, d'un remarquable rapport qualité-prix, cet assemblage à parts égales de gamaret et de garanoir est une incontestable réussite. Du genre à cocher toutes les cases d'un vin au pouvoir de séduction évident. Mais ne vous y trompez pas, derrière ce nez intense et soutenu, redoutable de fraîcheur, aux fragrances de fruits noirs, d'épices douces, de menthol et de réglisse, cette bouche souple, aux tannins serrés et structurants, se cache

une véritable maîtrise de la vigne et de la vinification de la part des deux frères.

On le sert Magnifiant une belle pièce de viande cuite au brasero ou des tomates farcies.

On le garde 4 à 5 ans.

On l'achète 15 fr. 20 (prix départ cave).