

# Gastronomie

## LIVRES SANTÉ



### Voulez-vous maigrir?

Manger et rester mince? Avoir un poids normal et le garder à tout jamais? Quel est le secret? Vous allez le découvrir dans ce livre. Car, le meilleur et unique moyen de réaliser ce rêve, est plus simple que vous ne le croyez.

L'auteure

#### Pour commander:

www.freewebs.com/mariepetre  
e-mail: anaïke@romandie.com

## Les Sapins

### HOTEL RESTAURANT

GRANDE TERRASSE - VUE PANORAMIQUE  
ACCÈS EN VOITURE ET/OU EN TRAIN

**Quelques spécialités:**

- Rôties maison
- Salade de l'Alpage avec sémis et pignons rôtis
- Entrecôte de bœuf de nos Monts
- Soudis d'agneau confite au miel de bourgeons de sapins
- La potée de champignons
- Fondues...

C.D. L'HOTEL SAPINS & RESTAURANT - TEL: 021 821 59 30  
www.les-sapins.ch  
FRENCH MOUNTAIN SPA & SPALES

signaldebougy.ch

### Spécial curry/roast-beef

Lundi 14  
au dimanche 20 juillet

### 2 menus à prix spéciaux

(en plus de la carte habituelle)

Emincé de porc au curry Riz créole - Salade <b>CHF 13.<sup>60</sup></b>	Roast-beef sauce tartare Pommes frites - Salade <b>CHF 13.<sup>60</sup></b>
---	---

### Féerie d'une Nuit

Samedi 12 juillet - de 16 à 2 heures du matin  
Programme détaillé: www.feeriedunenuit.ch

Ouvert 7 jours sur 7 de 9h à 23h  
Parking gratuit • Tél: 021 821 59 30  
Sudis Rolle depuis Genève, Aubonne depuis Lausanne

PARC PRÉ VERT

SIGNAL DE BOUGY

MIGROS



## Hôtel Royal Plaza Montreux Restaurant La Croisette

Grand-Rue 97  
1820 Montreux  
Tél. 021 962 50 51  
www.hotel-royalplaza.com  
Parking à disposition

### La Recette de Jean-Marie Pelletier

#### Préparation

Couper les artichauts et dévêtir à la Barigoule (faire sur cavière et oignons, ajouter le vin, le thym, le laurier et l'ail. Mouliner au fond de légumes à hauteur des artichauts). Peler pamplemonnes et oranges, réserver quelques filets et presser le reste. Blanchir les oignons et les fèves à l'eau salée, enlever l'enveloppe. Couper les tomates en quartiers et les confire à l'huile d'olive avec l'ail, le thym et la fleur de sel.

#### Finition

Couper les artichauts en quartiers. Passer le jus de cuisson et le réduire avec le jus d'orange pour en faire une sauce. Ajouter fèves, filets d'agrumes et oignons coupés en 2. Lier au beurre et à l'huile d'olive. Ajouter le persil plat et la coriandre hachés. Saler et poivrer le Saint-Pierre. Le jeter côté peau à l'huile d'olive.

#### Dressage

Dresser un filet de Saint-Pierre sur les artichauts avec oignons. Décorer avec les tomates.

### Filet de Saint-Pierre pêlé et sa nage d'artichauts «Barigoule»

#### Ingrédients pour 4 personnes

- 1 filet de Saint-Pierre avec le persil
- 2 oignons, 2 pamplemonnes
- 4 artichauts parvifolia
- 1 tomate, 1 orange
- 200g de beurre
- 20g de persil plat
- 20g de coriandre, 20g de beurre
- 10g d'ail et d'oignon
- 10g de safran et d'ail en poudre
- 10g de vinaigre et
- 100g de tomates grappes
- 1 oignon rouge, 2 gousses d'ail
- Fleurs de bonhomme

confites, un trait de vaporisateur, le cerfeuil et les fleurs de bonhomme.

#### Le conseil du chef

Pour garder le vert des fèves, les rajouter à

*L'eau froide après cuisson.*

#### Cinq étoiles au bord de l'eau

Les palmiers végétaux de Montreux et le cri des mouettes en fond sonore. Entre jazz et montagnes, le restaurant La Croisette perpétue la tradition d'un certain art de vivre sur la Riviera. Les plats dans l'eau, le Royal Plaza Montreux propose trois restaurants pour trois styles de cuisine bien distinctes. A la Croisette, Jean-Marie Pelletier, entouré de Fabrice L'Étang et Nicolas Fabre vous invitent à découvrir des saveurs raffinées, entre produits du terroir et parfums méditerranéens.



## Il vient de Pully et développe 256 CV.

Inauguration jeudi dernier au SDIS de Belmont du nouveau tonne-pompe attribué par l'ECA.

Ce véhicule d'interventions était en fonction à Pully. «Nous l'avons utilisé avec succès pendant huit ans, il est bien rôdé!» glisse en souriant le Commandant du SDIS de Pully Jean-Louis Schlaefli. Il pose à droite sur notre photo en compagnie du Cdt Yann Tornare du SDIS de Belmont. Equipé d'un moteur de 12 cylindres développant 256 CV, d'une capacité de 1'800 l. d'eau et de marque Magirus Deutz, «ce véhicule sera utile dans des endroits où il n'y a pas de BH et où la pression est insuffisante» remarque le syndic Gustave Muheim.

Les municipaux du feu Pierre-Alexandre Schlaeppli (Lutry) et Claude Quartier (Paudex) étaient présents. «En dehors de la fusion des SDIS de Lutry et Paudex, la collaboration entre les quatre communes est régulièrement assurée» commente Claude Quartier. Après un discours plein d'optimisme et d'humour du Commandant Tornare, les invités à la fête se régalaient d'un délicieux buffet estival, préparé par Christiane Genton, secrétaire de la Commission du Feu et Denis Tschabold, concierge communal.

Texte et photo: Gan



## Passation de pouvoir au Rotary Portes de Lavaux



Le président 2007-2008 Jacques Perenoud avait convié le 28 juin tous les membres du club Portes de Lavaux (club mixte réunissant des membres de Pully à Cully) à remonter le temps en les conviant dans la région de sa jeunesse La Raisse à Fleurier, haut lieu de la fabrication de l'absinthe. Passation de pouvoir à Bernard Girault qui présidera le club jusqu'à fin juin 2009 en appliquant le leitmotiv «le plaisir dans l'action», Actions diverses en faveur des jeunes, des défavorisés et de la région sur lesquelles nous auront l'occasion de revenir.



### Pour les patoisans s'il en reste...

Être capable d'encore parler patois est en soi un défi si l'on considère le peu de personnes avec qui dialoguer. Connaître dans ce dialecte le nom de toutes les plantes est une gageure. Pourtant ceux qui s'y intéressent ont désormais un ouvrage pour les aider. Publié aux «Mémoires de la Société vaudoise des Sciences naturelles» vient de sortir «Le nom des plantes en patois vaudois. L'ouvrage est signé Jean-Louis Moret et Albin Jacques.

#### PUBLICITÉ

### PFF - Assistance Sàrl

Assistance privée à domicile...  
c'est notre métier!

24 heures sur 24 - 7 jours sur 7

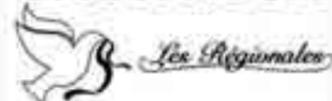
Ch. de la Pierreire 1D • Case postale 84  
CH-1092 Belmont-sur-Lausanne

Tél. 021 729 98 60 • Fax 021 728 88 12

Permanence: 079 601 24 68

E-mail: pff-assistance@bluewin.ch

### Pompes funèbres CASSAR SA



Route de Blonay 11  
1817 Brent/Montreux



Gustave C. Golay  
administrateur

021 943 30 30  
079 849 80 39