



Alex Ostroliad

# Découvertes

## Après l'Eurovision

Nemo convainc avec son premier album «Arthouse»

Rencontre — 41

## Santé au féminin

Un livre tord le cou aux clichés sur la ménopause

Interview — 47



Dans son premier livre de cuisine, «Hors du moule», la cheffe Alba Farnós Viñals propose notamment une réinterprétation de la soupe de châtaignes. Son idée? Bousculer les habitudes culinaires suisses «avec douceur». Alexandre Mottier

# Alba Farnós Viñals sort la gastronomie suisse de ses carcans

**Traditions culinaires** La jeune cheffe catalane de l'Auberge de l'Abbaye de Montheron, sur les hauts de Lausanne, fait paraître son premier livre. Trente et une recettes traditionnelles, qu'elle réinvente aussi pour les yeux.

## Cécile Collet

Papet vaudois, gratin de cardons genevois, émincé de veau à la zurichoise... qui a dit que la gastronomie suisse n'existait pas? Alba Farnós Viñals prétend en tout cas le contraire dans son premier livre, «Hors du moule», sorti ce vendredi aux Éditions Helvetiq, pile entre les deux cérémonies des guides gastronomiques. Dans ce recueil de recettes, la jeune cheffe de l'Auberge de l'Abbaye de Montheron (16 points au Gault&Millau, 1 étoile verte Michelin), sur les hauts de Lausanne, réinvente 31 spécialités suisses issues des quatre coins du pays.



Marie-Lou Dumauthioz

«C'est une cuisine très humble, qui part des paysans, comme chez moi en Catalogne.»

**Alba Farnós Viñals**  
Cheffe catalane de l'Auberge de l'Abbaye de Montheron

«Le visuel final était une bonne base de travail pour inventer ces nouvelles recettes», explique Alba Farnós Viñals. Les belles photos d'Alexandre Mottier rendent compte de l'importance graphique des plats, en effet. Ici, la soupe au vin de Soleure devient une bouchée de légumes en gelée; là, le risotto tessinois est préparé en rouleaux de printemps. «Je ne sais pas si c'est mal de faire ça, de manière inorthodoxe, interroge la cheffe, membre de l'Alliance Slow Food, qui avoue douter beaucoup. Je ne veux blesser personne, mais je n'ai pas de plaisir à manger quelque chose qui n'est pas beau...»

## Réfléchir «Hors du moule»

Pour sélectionner ces recettes, elle s'est basée sur «un vieux livre de cuisine offert par une copine». Elle en a aussi tiré des informations passionnantes sur ces spécialités, qu'elle égrène sous forme d'anecdotes en tête de chaque recette. Au fil des pages de «Hors du moule», on sent le respect de la jeune femme pour



Suite de la page 39

## En cuisine avec Alba Farnós Viñals

les traditions, suisses, mais aussi d’ailleurs. «Je suis une éponge, je me laisse influencer par tellement de choses!» On croise donc les mots *dolmas* (feuilles de vigne), *korokke* (beignets japonais) ou *malsouka* (bouchées en feuilles de brick).

Malgré ces termes exotiques, Alba Farnós Viñals a conservé le goût et les marqueurs des spécialités réinventées. Et les ingrédients sont tous disponibles ici. «L’idée était vraiment de dire que la cuisine, si on a l’esprit ouvert, ne propose jamais une seule manière de faire. Moi qui viens des sciences dures (*ndlr: elle a une formation d’ingénieure en chimie*), j’aime que, dans la cuisine, rien ne soit figé. Mais je ne revendique rien, c’est plutôt un hommage à la cuisine suisse et une invitation à réfléchir autrement. C’est un livre tremplin!»

«L’idée était de dire que la cuisine, si on a l’esprit ouvert, ne propose jamais une seule manière de faire.»

**Alba Farnós Viñals**  
Cheffe catalane de l’Auberge de l’Abbaye de Montheron

Mais si l’on évoque avec une idée claire les gastronomies française ou japonaise, on a plus de mal à circonscrire la gastronomie suisse. «Je pense que c’est une cuisine très humble, comme chez moi en Catalogne, une cuisine qui part des paysans, réfléchit la cheffe. Si elle est discrète, ce n’est pas parce qu’elle est inélégante, mais surtout parce qu’on peine à la mettre en avant: on manque de storytelling!» Nos voisins sont plus habiles: bien que portée aux nues par la critique, la purée de pommes de terre de Joël Robuchon reste, quoi qu’on en dise, une purée de pommes de terre (avec beaucoup de beurre).

### Fan de la crème double

La native de Barcelone, éduquée aux légumes vapeur et aux poissons à la plancha, a dû s’habituer à la cuisine riche. «Quand j’ai commencé mes études à l’école Ferrandi, à Paris, j’avais horreur de la crème et du beurre, avouet-elle. Aujourd’hui, la crème double est un des trucs que je préfère au monde!» Elle énumère aussi la moutarde de Bénichon, la raisinée, le verjus: «J’adore les utiliser dans mes plats à l’Auberge de Montheron.»

Le livre est organisé en quatre thèmes: autour d’un verre, dîners chics (mais pas trop), pique-nique au bord du lac et repas en famille. «Ce chapitrage, c’est tout moi, rit-elle. Je voulais un livre gourmand, parfois drôle, joyeux.» Et surtout accessible à tous.

Après les avoir réinventés, elle aimerait maintenant aller goûter ces plats dans leur région d’origine. «Ils cuisinent les tripes au Tessin, je n’en revenais pas! Ça m’a donné envie d’aller faire un *road trip* en Suisse!» Une occasion se profile peut-être: l’été prochain, elle épousera Paul Marsden, son binôme à Montheron, «celui qui me tient quand je doute». Et la date est connue: «On a fixé la fête au 1<sup>er</sup> août, comme des bons Suisses!»

«Hors du moule», Alba Farnós Viñals, Éd. Helvetiq, 152 p.

# Trois classiques suisses revisités par Alba Farnós Viñals

**Recettes pas à pas** La cheffe réinterprète et magnifie des plats traditionnels emblématiques.



Photos:Alexandre Mottier



### Gratin de cardons épineux (4 personnes)

— 1kg de cardons frais (ou 700 g en conserve)  
1 citron  
Sel  
**Pour la sauce vierge:**  
100g de sbrinz  
100g de noisettes torréfiées  
1 échalote ciselée  
Quelques brins d’estragon  
60ml d’huile de noix  
1cs de vinaigre de pomme  
**Pour le sabayon:**  
500 g d’os à moelle (pour obtenir 100 g de graisse fondue)  
2 jaunes d’œufs  
1 œuf entier  
40ml d’eau  
10ml de jus de citron  
Noix de muscade

Retirer les feuilles extérieures des cardons, ôter les fibres des côtes avec un petit couteau, couper les cardons en tronçons de 5cm et les faire tremper dans de l’eau citronnée. Porter une grande casserole d’eau salée à ébullition, ajouter les cardons et les cuire environ 20-25 minutes jusqu’à ce qu’ils soient tendres. Égoutter et laisser tiédir.

**Pour la sauce vierge**, couper le sbrinz en cubes de 5 mm et mélanger avec le reste des ingrédients. Faire cuire les os à moelle avec départ à l’eau froide et amener à ébullition. Laisser frémir 2 minutes, puis égoutter. Enlever la moelle à l’aide d’une cuillère à café et la rassembler dans une casserole plus petite. Réserver les os pour décorer. Faire fondre la moelle à feu très doux en remuant avec une spatule. Quand elle est complètement liquide, la filtrer avec une petite passoire et maintenir tiède à feu minimum.  
**Pour le sabayon**, réunir les jaunes d’œufs, l’œuf entier et l’eau dans un bol métallique. Bien fouetter et verser dans une casserole. À feu doux, faire monter le sabayon en fouettant régulièrement jusqu’à ce qu’il épaississe et que vous puissiez voir le fond de la casserole. Retirer du feu et ajouter peu à peu la graisse fondue de la moelle. Finir avec le jus de citron et de la noix de muscade. Servir les cardons sur une assiette, accompagnés du sabayon et de l’os à moelle farci avec la sauce vierge au sbrinz. Déguster aussitôt!

### Papet aux poireaux (4 personnes)

**Pour les graines de moutarde:**  
70g de graines de moutarde sèches jaunes  
100ml d’eau  
100ml de vinaigre  
50g de sucre  
1cc de sel  
**Pour la farce:**  
1 saucisse aux choux  
4 pommes de terre à chair farineuse  
2 gousses d’ail écrasées  
50g de beurre  
½ botte de persil haché  
Le zeste d’un citron jaune  
Sel et poivre  
**Pour l’huile verte:**  
La partie verte de 2 poireaux  
300ml d’huile de colza  
**Pour le velouté et le voile de poireaux:**  
La partie blanche de 2 poireaux  
2 oignons émincés  
1 noix de beurre  
50ml de vin blanc  
200ml de crème 35%

La veille, faire tremper les graines de moutarde 2 heures dans l’eau froide. Égoutter et cuire 15 minutes à feu doux avec l’eau, le vinaigre, le sucre et le sel. Réserver au frais dans le liquide de cuisson. Le lendemain, piquer la saucisse avec des cure-dents, la recouvrir d’eau et cuire à feu doux pendant 30 minutes.

Cuire les pommes de terre dans l’eau de cuisson de la saucisse jusqu’à ce qu’elles soient tendres. Éplucher, écraser au presse-purée. Récupérer la chair de la saucisse et mélanger aux pommes de terre. Ajouter le reste des ingrédients de la farce et réserver à température ambiante. Couper la partie verte des poireaux et mixer avec l’huile pendant 5 minutes. Filtrer le mélange avec la passoire fine et récupérer l’huile verte. Réserver au frais. Couper les blancs de poireau en deux. Cuire dans l’eau salée jusqu’à tendreté, égoutter et refroidir dans un bol d’eau glacée. Pour les voiles végétaux, récupérer les premières couches de chaque tronçon en les incisant légèrement dans le sens de la longueur. Préparer la sauce avec le reste des poireaux et les oignons. Faire revenir dans une casserole avec une noix de beurre. Déglacer avec le vin blanc, évaporer puis ajouter la crème et un peu d’eau de cuisson de la saucisse. Cuire à feu doux pendant 10 minutes, mixer au blender et rectifier l’assaisonnement. Dans une assiette creuse, disposer une grosse cuillerée de farce réchauffée, la recouvrir avec un voile de poireau assaisonné. Verser un peu de velouté autour de la raviole, parsemer de quelques graines de moutarde égouttées et de gouttes d’huile verte.

### Carac (8 personnes)

**Pour la ganache:**  
200 ml de crème 35%  
1 cs de miel  
250 g de chocolat noir coupé en morceaux  
50 g de beurre salé  
Absinthe, à discrétion  
**Pour le biscuit cacao:**  
90 g de sucre  
20 g de cacao en poudre non sucré  
135 g de farine  
1 pincée de fleur de sel  
115 g de beurre  
115 g de copeaux de chocolat + une poignée pour décorer  
**Pour le crémeux:**  
200 g de crème double  
20 g de sucre glace  
1 cc de spiruline

**Ganache:** porter la crème et le miel à ébullition et verser le mélange dans un bol sur le chocolat noir. Émulsionner très doucement au bras mixeur en veillant à ne pas ajouter d’air. Incorporer le beurre en petits carrés et ajouter l’absinthe. Couvrir la surface de la ganache avec un film alimentaire, réserver au frais. Remplir une poche à douille avec la ganache dès qu’elle prend la consistance d’une pâte à tartiner.

**Biscuit:** préchauffer le four à 170 °C. Placer tous les ingrédients, à l’exception des copeaux de chocolat, dans la cuve du robot ménager. Mélanger jusqu’à obtenir une masse homogène, puis incorporer délicatement les copeaux de chocolat. Étaler la masse entre deux feuilles de papier sulfurisé à l’aide d’un rouleau à pâtisserie afin d’obtenir une épaisseur de 5 millimètres. Retirer la feuille supérieure et placer le biscuit à plat sur une plaque. Cuire au four pendant 8 minutes. Découper au moins 16 ronds à l’aide de l’emporte-pièce. Remettre au four et poursuivre la cuisson pendant 6 minutes. Laisser refroidir et retirer le surplus de biscuit autour des ronds.  
**Crémeux:** verser la crème double dans le bol du robot ménager. Battre doucement et incorporer le mélange sucre glace et spiruline. Continuer jusqu’à obtenir une consistance de crème fouettée onctueuse. En remplir une poche à douille et conserver au frais.  
**Montage:** pocher la ganache en spirale sur une moitié des ronds de biscuit, recouvrir avec l’autre moitié. Recouvrir les côtés de copeaux de chocolat. Pocher un joli chapeau de crémeux à la spiruline sur chaque sandwich.