



# INSOLITES ET GOURMANDS, LES LÉGUMES EN DESSERT

CES DOUCEURS SONT UNE EXCELLENTE MANIÈRE DE CACHER DES VITAMINES ET DES FIBRES DANS NOS METS SUCRÉS OU DE REMPLACER CERTAINS INGRÉDIENTS... TOUT EN SE FAISANT PLAISIR. RENCONTRE AVEC LA BLOGUEUSE HÉLÈNE SCHERNBERG, CO-AUTEURE DU LIVRE DES LÉGUMES EN DESSERT!, QUI REVISITE, INVENTE ET LISTE DES GOURMANDISES SURPRENANTES

Il est plutôt rare d'associer la petite touche sucrée de la fin d'un repas à du fenouil ou à des épinards. Devant un étal d'aubergines ou de potimarrons, on pense plutôt à une soupe ou à une ratatouille qu'à un macaron. On a pourtant tort, puisque les légumes sont d'excellents atouts pour les desserts.

Ils peuvent remplacer certains ingrédients ou se marier particulièrement bien avec le sucre. C'est notamment le cas dans les célèbres *carrot cakes*, ces douceurs sucrées à la carotte qui nous viennent d'Angleterre, et dans la *pumpkin pie*, la fameuse tarte à la courge, culte aux États-Unis. Dans le monde entier, de nombreuses spécialités aux légumes sont sucrées: la tourte aux blettes (*la tourta de blea nissarda*), à Nice, ou la salade de tomates au sucre, en Chine, par exemple. C'est également, bien sûr, une excellente manière de faire manger des courgettes ou des épinards aux enfants. «De plus, on peut réduire la teneur en sucres raffinés et en matières grasses de nos mets sucrés, en faisant la part belle aux fibres, vitamines, minéraux et antioxydants des légumes», explique Hélène Schernberg, co-auteure du livre *Des légumes en dessert* et créatrice du blog *Green me up*.

Cette jeune Franco-Suisse, doctorante à Zurich, a revisité avec son amie Louise Broaweys des classiques de desserts de légumes. Elles en ont aussi inventé. Le livre propose quarante recettes, des plus classiques aux plus insolites, saines et créatives, sur un ton gourmand et épicurien. «Certains légumes, comme les racines et les courges, apportent une texture ferme et fondante et permettent de remplacer les oeufs et même le beurre. C'est notamment le cas de la patate douce, qui, en plus, amène du sucré», renchérit-elle. «L'idée est parfois de surprendre avec une association à laquelle personne ne s'attend, et parfois de cacher les légumes, comme dans un brownie aux aubergines.»

Des astuces comme celles-ci, Hélène et Louise en ont mille. «Rien de plus simple que de réaliser une texture de glace à l'italienne sans crème: il faut simplement congeler des morceaux de banane, puis les mixer au blender en purée toute lisse. Mais si on ajoute également des bouts de courgettes, on obtient alors quelque chose de plus frais et de léger.» Plus léger aussi, le riz au lait, version chou-fleur: «Il suffit de remplacer le riz, parfois bourratif, par de la semoule de

chou-fleur, obtenue en râpant ce dernier très finement. Ensuite, c'est la même recette que le dessert classique et le résultat est bluffant tellement c'est bon.» Tout comme le fenouil qui, une fois cuit, caramélise: «Il devient sucré, et, rôti au four, il est carrément fondant.» Ainsi, on pourra cuisiner des tartes Tatin au fenouil sucré, pour faire manger ce légume anisé aux plus récalcitrants.

Les desserts aux légumes préférés d'Hélène et Louise? En tout premier, la glace à... l'ail. On aromatise une base de banane avec un sirop à l'ail et au citron. «En sucré, l'ail devient piquant. C'est assez subtil, il faut bien doser», rassure Hélène Schernberg. Viennent ensuite le *cheesecake* aux poires et panais et le muffin au chocolat et à la pomme de terre! «On peut tout faire, avec les légumes. Les seuls avec lesquels nous avons eu des difficultés, ce sont les choux. Le chou rouge est vraiment trop dur, les choux de Bruxelles sont trop amers... mais on ne désespère pas d'y arriver un jour.» La blogueuse britannique *Veggie Desserts* y est apparemment parvenue. Elle propose un gâteau au chou *kale* et à l'orange sanguine sur son site de cuisine végétale. À tester, pour les plus aventuriers.

## ENTRÉE

### Pommes de terre au chasselas, féra fumée et vacherin Mont-d'Or

Recette de René Müller



Pour 4 personnes

#### Ingrédients:

- 250 g de pommes de terre (Charlotte)
- 7 cl de chasselas
- 160 g de filets de féra fumée à froid
- 120 g de vacherin Mont-d'Or sans croûte
- 150 g de crème 35%
- 30 ml de chasselas
- ½ feuille de gélatine
- Crème balsamique
- Sel, poivre

#### Pour la vinaigrette:

- 1 cs d'huile de noix
- 1 cc de vinaigre de vin rouge
- ½ échalote
- Ciboulette, persil, thym
- Moutarde mi-forte

#### Préparation

1. Cuire les pommes de terre 30-40 minutes et les couper en dés de 5 mm, verser le chasselas et les couvrir pour les maintenir tièdes. Ajouter la vinaigrette.
2. Chauffer légèrement la crème et le chasselas avec le vacherin et une demi-feuille de gélatine préalablement ramollie à l'eau froide, passer au tamis puis verser dans un siphon. Visser une cartouche et laisser au réfrigérateur pendant 1 heure.
3. Retirer la peau et désarçeter les féras, les couper en dés de 3 à 4 mm.
4. Dresser les pommes de terre dans les emporte-pièces d'environ 7 cm de diamètre, les dés de féra et la mousse au vacherin Mont-d'Or. Décorer avec des herbes, un trait d'huile balsamique et un peu d'huile de noix.



### UN VIN TROIS CHASSELAS VIEILLES VIGNES

Honneur à Morges et sa région avec trois vins blancs. En premier, le Bolle 1865, créé spécialement pour les 150 ans de cette fameuse enseigne de vins à Morges. Ce chasselas est issu de deux parcelles de vieilles vignes situées sur les communes de Vufflens-le-Château et Denens. Il est frais en attaque, avec des notes de pêche et de poire. Idéal en apéritif. Le deuxième, toujours de la maison Bolle et laurier d'or Terravin, est un chasselas vieilles vignes Vufflens-le-Château du domaine de Plessis. A déguster aussi en apéritif, avec des hors-d'œuvre froids ou une raclette. Le troisième, le Morges Vieilles vignes de la Cave de La Côte et label d'or Terravin est complexe, avec des arômes fruités et floraux. Médaille d'or au mondial du chasselas 2017, meilleur chasselas du monde et premier dans la catégorie «blancs secs» au Mondial du chasselas 2016, médaille d'or à la Sélection des Vins Vaudois, 2016, 2017 et 2018, il a un impressionnant palmarès.

[www.bolle.ch](http://www.bolle.ch), [www.cavedelacote.ch](http://www.cavedelacote.ch)

## GOURMANDISES, PAR RENÉ ET MARYSOL MÜLLER

René et Marysol tiennent le restaurant du Club Nautique de Morges depuis 34 ans. Situé au bord du lac, l'endroit offre une vue idyllique en toutes saisons

Ici, dans un cadre lumineux, on prend le temps de goûter à la cuisine inventive du chef. Son tartare d'avocat au citron vert et carpaccio de tomate est devenu un grand classique du genre. Mais d'autres surprises gourmandes sauront vous séduire à coup sûr. «En ce moment, et jusqu'à fin novembre, nous avons la chasse, précise René Müller. En entrée, je propose un carpaccio de filet de cerf et en principal, un filet de chamois ou la selle de chevreuil.»

A midi, le restaurant est quasi plein. Il faut dire que le copieux menu du jour a de quoi vous tenter. Purée de potimarron et cèpes sautés à l'ail, le tout accompagné d'une burrata de Cuarnens. Un délice suivi d'un risotto façon paella, filet de carrel et beurre blanc citronné. Le soir, l'ambiance est plus feutrée. On déguste les poissons (perches, féra, omble chevalier ou sandre selon arrivage) en regardant le lac par la fenêtre, ou on s'aventure avec plaisir dans les fameuses viandes rassies sur l'os. On n'oubliera pas la jolie carte des vins, avec une centaine de vins du terroir et d'ailleurs. «Justement, avec le chasselas vieilles vignes de Bolle, je conseille le plateau de fromage sélectionné par le maître affineur Jacques-Alain Dufaux», glisse le chef. Restaurant du Club Nautique, place de la Navigation 1, Morges (VD) Tél. 021 801 51 51. [restaurant-cnm.ch](http://restaurant-cnm.ch)