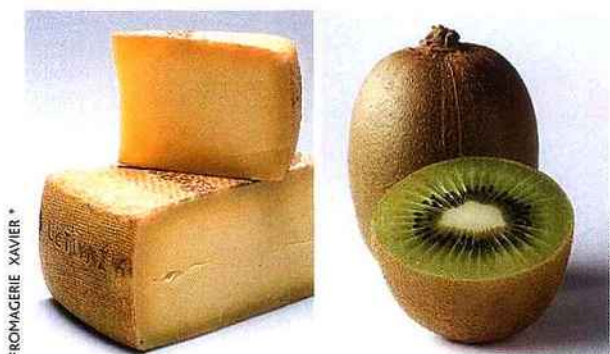


produits du marché

# le L'Étivaz & le kiwi



FROMAGERIE XAVIER \*

© RYMAN/SUCRE SAÛLE

**Méconnu  
il y a trente ans,  
le kiwi est  
aujourd'hui  
indispensable  
l'hiver. Souhaitons  
pareil succès  
au L'Étivaz**

## LE L'ÉTIVAZ

Ce fromage porte le nom d'un village des Alpes vaudoises, région dans laquelle il voit le jour. Faites le connaisseur : ne prononcez pas le « z ».

### BIEN FAIT

De mi-mai à mi-octobre, au Pays-d'En-haut, en Suisse, les vaches se nourrissent uniquement d'une flore alpine très riche. Le lait, à l'arôme subtil, est travaillé tout de suite. Le fromage est fabriqué dans un chaudron de cuivre à la chaleur directe du feu de bois. Les meules de pâte sont ensuite affinées 135 jours au moins sur des planches d'épicéa.

### BON CHOIX

Premier fromage suisse à avoir obtenu une AOC, en 2000, le L'Étivaz est encore rare sur les étals hexagonaux. Dommage, car sa pâte fine, plus ou moins souple selon le degré d'affinage, a une saveur franche et fruitée et un léger goût fumé. Quand il est très affiné, elle est constellée de cristaux de protéine de lait qui craquent sous la dent.

### BON PLAN

Certaines meules sont stockées une trentaine de mois à l'air libre dans un endroit ventilé. Leur pâte, dure, est consommée en « rebibes » (copeaux), parfaits pour l'apéritif.

### BON APPÉTIT

Dégustez-le bien frais, en petits morceaux, avec un verre de blanc sec (suisse, bien sûr!) ou de fino. Ses notes fumées s'accordent aussi très bien avec un whisky et elles aiment le contraste d'une pomme ou d'une poire.

## LE KIWI

Il est petit, pas vraiment séduisant, porte le nom d'un drôle d'oiseau de Nouvelle-Zélande, mais il est bourré de vitamines.

On dit oui au kiwi!

### BON CHOIX

Ce curieux œuf velu se choisit ferme mais souple au toucher. De mai à la fin d'année, il vient de l'hémisphère Sud, puis l'Europe prend le relais. Le kiwi de l'Adour, cultivé dans les Landes depuis les années 1960, bénéficie d'un label rouge.

### BONNE GARDE

Fruit climactérique, il continue de mûrir après la récolte. Vous pourrez le conserver jusqu'à quatre semaines au réfrigérateur, dans une boîte entrouverte. Placez-le dans un compotier quelques jours avant de le consommer.

### BIEN PROPRE

Le plus simple est de le couper en deux dans la transversale et d'en extraire la chair avec une petite cuillère, façon « œuf à la coque ». Sinon, il est facile à peler au couteau et à couper en rondelles.

### BON POIDS

Par personne, comptez un kiwi au petit déjeuner mais une moitié suffira dans une salade de fruits.

### BIEN VU

Il est peu calorique (47 kcal/100 g). Un seul fruit couvre nos besoins quotidiens en vitamine C.

### BIEN TRAITÉ

Sa peau duveteuse le protège avec efficacité, le dispensant de la plupart des traitements. Elle fait aussi barrage à l'oxygène de l'air et empêche la destruction de la vitamine C.

### BON PLAN

Le kiwi contient de l'actinidine, une enzyme, qui fractionne les protéines. Dans une marinade, il attendrit un morceau de porc. Glissez deux fruits pelés à l'intérieur d'une volaille, il rendra sa chair plus moelleuse.

### BELLE FAMILLE

Il a deux cousins : l'un en or, le kiwi jaune ou « Zespri gold », à la chair ferme très douce et au parfum de mangue, de pêche et de melon, l'autre tout petit et glabre, à croquer tout entier, le kiwā.

### BON APPÉTIT

La cuisson a tendance à l'affadir, il est préférable de le manger cru mais vous pouvez le poêler rapidement pour accompagner un poisson ou une viande blanche. Servez-le en salade de fruits, sur une tarte exotique ou pour agrémenter un cocktail. En coulis, préférez la moulinette au mixeur car, broyées, ses graines ont une saveur légèrement amère.

\* Tous nos remerciements à la fromagerie Xavier pour la photo du L'Étivaz.

**Fromagerie Xavier**  
6, place Victor Hugo, 31000 Toulouse  
[www.fromages-xavier.com](http://www.fromages-xavier.com)



## QUE BOIRE AVEC CES PLATS ?

Voir la bouteille idéale sur la fiche mets et vins p. 133.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.  
À consommer avec modération.

TEXTE CATHERINE LAMONTAGNE - RECETTES AGLAÉ BLIN-GAYET - PHOTO ALAIN SPY - STYLISME STÉPHANIE CHAMPALLE



## Salade toute verte au L'Étivaz

PRÉPARATION : 20 MIN  
CUISSON : 5 MIN

POUR 4 PERSONNES

• 80 g de L'Étivaz • 2 kiwis • 250 g de cresson rincé et équeuté • 6 brins d'estragon • 1 petite échalote • 1/2 bouquet de persil • 2 c. à soupe de jus de citron • 2 feuilles de brick • 15 g de beurre • 4 c. à soupe d'huile d'olive • Fleur de sel • Sel • Poivre.

RÉALISATION

• Préchauffez le four sur th. 5 (150 °C). Faites fondre le beurre. Ébouillantez les feuilles de persil. Rafraîchissez-les, égouttez-les et mixez-les avec le beurre. Coupez les feuilles de brick en triangles.

Déposez-les sur une plaque recouverte d'une feuille de papier cuisson. Badigeonnez-les de beurre au persil. Parsemez de fleur de sel. Faites-les sécher 5 min au four.

• Épluchez les kiwis. Coupez-les en rondelles fines ou en petits dés.

• Mélangez l'échalote émincée, le jus de citron, 1 pincée de sel et l'huile. Poivrez. Tournez rapidement les feuilles de cresson dans cette citronnette. Dressez sur quatre assiettes. Répartissez les feuilles d'estragon et les rondelles de kiwis. Avec un économe, taillez de fins copeaux de L'Étivaz directement sur les assiettes. Servez aussitôt, accompagné des croustillants au persil.

## Palets de polenta au L'Étivaz et à la livèche

PRÉPARATION : 20 MIN  
CUISSON : 10 MIN

POUR 4 PERSONNES

• 120 g de L'Étivaz • 250 g de polenta précuite • 20 cl de lait • 50 g de beurre • 2 brins de livèche • 2 c. à soupe d'huile • Sel • Poivre.

RÉALISATION

• Portez 1 litre d'eau et le lait à ébullition avec le beurre et 1 c. à café de sel. Versez la polenta en pluie. Faites cuire 5 min en remuant sans cesse, jusqu'à ce que la polenta se détache des parois de la casserole.

Hors du feu, ajoutez les feuilles de livèche ciselées. Poivrez.

• Versez la polenta dans un plat en l'étalant sur 2 cm d'épaisseur. Laissez tiédir puis découpez en palets avec un emporte-pièce ou un verre retourné. Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C). Râpez le L'Étivaz.

• Faites dorer les palets de polenta 2 min par face à la poêle dans l'huile chaude. Déposez-les sur une plaque. Parsemez de L'Étivaz. Laissez chauffer 2 à 3 min au four, le temps que le fromage fonde. Servez aussitôt.

## Confiture de kiwis

PRÉPARATION : 20 MIN  
CUISSON : 7 MIN

POUR 4 POTS

• 1 kg de kiwis • 4 citrons verts • 800 g de sucre gélifiant pour confiture.

RÉALISATION

• Épluchez les kiwis. Coupez-les en morceaux et passez-les au moulin à légumes équipé d'une grille fine. Versez la purée obtenue dans une bassine à confiture ou dans une cocotte. Ajoutez le jus de 3 citrons verts et le sucre. Portez à ébullition en mélangeant. Faites cuire 6 à 7 min à feu vif en remuant souvent.

• Ajoutez le jus du citron vert restant. Écumez, mélangez et mettez en pots. Vissez les couvercles à fond puis retournez aussitôt les pots jusqu'à complet refroidissement.

## LA CARTE DES VINS Régal n° 33



Offre spéciale

ACCORDS METS & VINS ET SÉLECTION RÉALISÉS PAR NOTRE SOMMELIER OLIVIER BOMPAS

Commandez sans frais de port les vins qui accompagnent nos recettes

Retrouvez toutes ces bouteilles sur [www.lavinia.com](http://www.lavinia.com) et sur place chez LAVINIA, 5, boulevard de la Madeleine, Paris 1<sup>er</sup>.  
Tél. : 01 42 97 20 20. Transport GRATUIT À PARTIR DE 12 BOUTEILLES (assortiment possible) pour les lecteurs de Régal.  
Il suffit de taper le code REGAL.

<p>LES RECETTES</p> <p>Frisée à la vapeur, sauce pomme <span style="float: right;">page 39</span></p> <p>Palets de polenta au L'Étivaz et à la livèche <span style="float: right;">page 37</span></p> <p>Salade toute verte au L'Étivaz <span style="float: right;">page 37</span></p>		<p>&gt;&gt;&gt; L'ACCORD ROUSSILLON (blanc)</p>  <p><b>Vin de pays   Domaine de la Préceptorie   La Vigne de Zoé   2008   10 €</b> Un vin à la fois vif et onctueux qui témoigne de la forte personnalité du terroir de Maury, dans le Roussillon. Minéral et expressif, il permet un accord tonique et frais avec le L'Étivaz, se révélant séveux sur la note piquante et acidulée des fines herbes de la salade et rond et onctueux en présence des palets de polenta. La frisée à la vapeur sauce pomme souligne le caractère fruité du vin qui oppose sa vivacité à la note légèrement douce du plat. <b>Carafage : non Température de service : 12 °C Garde : 2-3 ans</b> <b>Autres possibilités : touraine-sauvignon, entre-deux-mers</b></p>	
<p>Régal n° 33</p> <p>LES RECETTES</p> <p>Dorade bohémienne <span style="float: right;">page 35</span></p> <p>Pot-au-feu de la mer <span style="float: right;">page 78</span></p>		<p>&gt;&gt;&gt; L'ACCORD ESPAGNE (blanc)</p>  <p><b>Vin de Castilla y León   Rueda   Ricardo Sanz   Las Olas Verdejo   2008   12 €</b> Ce pot-au-feu de la mer demande un vin blanc riche et généreux comme cette cuvée aux arômes très nets de fruits blancs bien mûrs, d'un équilibre séduisant entre onctuosité et vivacité. L'accord est gourmand. Il met en valeur le charnu de la sole et des coquilles Saint-Jacques ainsi que la note iodée des rougets barbets. Sur la dorade bohémienne, le mariage se fait plus méridional en présence de l'ail, du citron et de la note de cumin et de muscade. <b>Carafage : non Température de service : 12 °C Garde : 3-5 ans</b> <b>Autres possibilités : côtes-de-provence, collioure</b></p>	
<p>Régal n° 33</p> <p>LES RECETTES</p> <p>Pot-au-feu aux fruits de mer et à la mangue verte <span style="float: right;">page 84</span></p> <p>Pot-au-feu de joues de porc aux fenouils, condiment au thon fumé et citron confit <span style="float: right;">page 81</span></p>		<p>&gt;&gt;&gt; L'ACCORD VAL DE LOIRE (blanc)</p>  <p><b>Muscadet-sèvre-et-main   Joseph Landron   Les Roches vertes   2008   11,70 €</b> Le pot-au-feu aux fruits de mer appelle un vin aux notes fraîches de fruits blancs, à la fois vif et tendre, comme ce muscadet. Il s'associe de façon très harmonieuse au fondant de la chair des poissons et se révèle d'une grande originalité en présence du fruité de la mangue et du piquant des aromates. Avec le pot-au-feu de joues de porc, l'harmonie joue autant sur le côté anisé du fenouil, qui rappelle le vin, que sur le condiment, qui crée un effet de contraste. <b>Carafage : non Température de service : 12 °C Garde : 2-3 ans</b> <b>Autres possibilités : petit-chablis, picpoul-de-pinot</b></p>	
<p>Régal n° 33</p> <p>LES RECETTES</p> <p>Papillote de dorade grise, sauce chien <span style="float: right;">page 35</span></p> <p>Pot-au-feu de lotte et saumon au panais, au fenouil et au kombu <span style="float: right;">page 74</span></p>		<p>&gt;&gt;&gt; L'ACCORD ALSACE (blanc)</p>  <p><b>Domaine Ostertag   Pinot blanc   Barriques   2007   12,80 €</b> Vinifié et élevé en fût de chêne, ce vin blanc d'Alsace offre une bouche ample et délicate qui développe de complexes notes d'agrumes et une touche légèrement fumée. Avec la papillote de dorade grise sauce chien, le riche potentiel du vin permet de tenir tête au caractère épicé de la sauce. L'alliance devient plus classique sur le pot-au-feu de lotte et de saumon dont la garniture d'algue kombu, de fenouil et d'huile de sésame toastée sublime les arômes du vin. <b>Carafage : non Température de service : 12 °C Garde : 3-5 ans</b> <b>Autres possibilités : pouilly-fumé, graves</b></p>	

## LES RECETTES

Pot-au-feu de cochon page 78

Pot-au-feu de jarrets, neige de navet page 74

## >>> L'ACCORD BEAUJOLAIS (rouge)



**Christophe Pacalet | Chenas | 2006 | 14,65 €**  
Pour accompagner un pot-au-feu, rien de mieux qu'un vin rouge rond et gourmand aux tannins fondus, comme ce beaujolais. Intense et racé, il offre des notes de pivoine et de framboise et une texture souple qui s'associe au moelleux de la viande de porc accentué par le fondant de la couenne. Son caractère jeune et expressif permet une association avec la puissance et le piquant du gingembre, de la coriandre et des différents condiments et épices des garnitures.

**Carafage :** non **Température de service :** 16 °C **Garde :** 2-3 ans  
**Autres possibilités :** saint-nicolas-de-bourgueil, givry

## Régal n° 33

## LES RECETTES

Frisée et palette en salade orientale page 39

Palette à la diable page 39

## >>> L'ACCORD SUD-OUEST (rouge)



**Bergerac | Château Tour des Gendres | La Gloire de mon père | 2006 | 14,50 €**

La présence de la moutarde et des épices appelle un vin aux tannins assagis et fondus tel ce bergerac à la texture dense mais veloutée et d'une savoureuse intensité. Sur la salade de palette de porc, le vin paraît frais et fringant en présence de la garniture orientale et donne un accord très gourmand. Le mariage s'amplifie avec la palette à la diable relevée de moutarde et d'ail, et la texture moelleuse de la viande est en parfaite harmonie avec le charnu du vin.

**Carafage :** oui **Température de service :** 16 °C **Garde :** 3-5 ans  
**Autres possibilités :** minervois, anjou-villages

## Régal n° 33

## LES RECETTES

Pot-au-feu aux légumes oubliés page 78

Pot-au-feu khmer de jarret de bœuf page 84

## >>> L'ACCORD CHILI (rouge)



**Vin de Rapel | Viu Manent | Secreto Syrah | 2007 | 14,80 €**

Ce vin au nez intense de prune, de fruits noirs et d'épices douces, ample et soyeux en bouche, s'accorde parfaitement à la texture de la viande de bœuf longuement mijotée dans le pot-au-feu et dont le caractère légèrement gélatineux enrobe les tannins et permet un accord très fusionnel tandis que légumes et épices réveillent les arômes du vin. Les garnitures à base d'algue nori ou de hareng doux renforcent l'effet des épices et donnent à l'accord un caractère tonique.

**Carafage :** oui **Température de service :** 16 °C **Garde :** 3-5 ans  
**Autres possibilités :** pic-saint-loup, crozes-hermitage

## Régal n° 33

## LES RECETTES

Tarte au citron de Menton page 35

## >>> L'ACCORD COMBIER (liqueur)



**Liqueur de citron Lemon Yellow | 17 €**

Pour un accord ton sur ton à la fois frais et gourmand, cette liqueur sublimerait la tarte au citron de Menton. Il est nécessaire de la servir rafraîchie afin d'en atténuer un peu la douceur et d'en faire ressortir la fraîcheur aromatique.

**Carafage :** non **Température de service :** 12 °C  
**Autres possibilités :** pacherenc-du-vic-bilh, cataux-du-layon