

Quand un poète gourmand rencontre une diététicienne, que peut-il bien lui dire ?

Chère amie

On a beau s'y être préparé,  
L'attendre pour conjurer le passé,  
Il suffit de quelques secondes égrainées,  
Juste une de plus,  
Et la voilà qui est terminée.  
On a tôt fait de se résoudre à vouloir tout changer,  
Que déjà le décompte a recommencé  
Un seul chiffre de plus,  
Des rêves que l'on veut élevés,  
Des malheurs que l'on veut oublier.  
C'est ainsi que chaque année sans se décourager  
L'homme remet entre les mains de la destinée  
Ses désirs, ses volontés et ses envies de s'améliorer.

BONNE ANNEE

Thierry Bonnet

### PETIT PLAT D'APRES FETES

Pétales de cabillaud enrubannés de carottes et fèves fraîches

Quelques pétales de cabillaud retenus par l'écaille se couvrent l'hiver venu d'une fine dentelle de quatre épices, de poivre, puis de sel.

Sur la fonte graissée, dorer nonchalamment jusqu'à ce que la nacre soit ferme sous le doigt.

Un diadème de rubans orangés passés au bain vapeur souligné par l'émeraude d'une frange de fèves fraîches tout simplement pochées à l'eau saline.

La chair nacrée, les légumes bigarrés s'accorderont avec la candeur laiteuse et la texture moelleuse Helvète, ses parfums anisés et sa verdure persillée.

Pour parfaire l'harmonie, quelques gouttes sur les pavés et d'autres sur les couronnes.



Bon appétit.

Assaisonnez avec les épices les pavés de cabillaud avec peau. Les faire dorer côté peau avec un peu d'huile d'olive, 6 mn. Passer les tagliatelle de carottes à la vapeur, cuire les fèves à l'eau salée et les réserver au chaud. Mélanger du petit suisse avec un peu de lait. Déposer les légumes en couronne. Ajouter du fenouil en poudre et du persil plat émincé. Servir chaud ou froid.

Thierry Bonnet et Blandine Ceschi

## EXERCICES DE LENDEMAIN DE FETE

