

Dans le quartier, des restaurants pour voyager!

Sur le thème nourriture, il était évidemment indispensable d'évoquer les restaurants du quartier qui proposent des plats de divers pays. Nous avons dû faire des choix dans ces évocations et avons volontairement laissé de côté ceux qui offrent une cuisine plus universelle. Nous avons donc renoncé à parler de pizzas, de kebab ou de fondue! Petit panorama.

Cuisine tibétaine

Une nouvelle enseigne à l'angle de la route de Genève et de l'avenue Recordon: Momo House. Nous y avons



© Gérald Progin

rencontré Sonam et Lhamo Tenzin qui tiennent le seul restaurant tibétain à Lausanne.

La base de la nourriture tibétaine est faite de viande de yack et de légumes. Ces ingrédients sont cuits ensemble longuement et ensuite enrobés d'une pâte et fermés sous forme de petites bourses de différentes apparences. Les tibétains mangent aussi beaucoup de riz sauté, de nouilles, notamment dans les potages. Et, bien sûr, comme «boisson», on peut boire le bien connu thé salé au beurre de yack!

Au Tibet, les légumes, la viande et le riz sont, la plupart du temps, mangés ensemble. Comme il est plus rare de tout mélanger ici, les cuisiniers séparent, dans leurs momos – c'est le nom de ces petits chaussons de pâte – la viande ou les légumes. Ainsi, ils proposent des momos de viande – ici du bœuf plutôt que du yack – et des momos de légumes. La carte comporte notamment des nouilles et du riz sauté.

A boire, les tenanciers servent de la bière fabriquée et importée du Tibet. Chez eux, cette bière est produite dans les familles avec de l'orge qu'ils font fermenter. Elle est nettement moins gazeuse puisque le gaz qui la

compose est produit naturellement par la fermentation.

La décoration du restaurant et le petit coin «thé» permettent au client de se sentir au Tibet, le froid de l'hiver en moins!

Cuisine chinoise

Le Papillon est un restaurant de cuisine chinoise préparant des plats à l'emporter. Bin Chen, le patron et Xiaohong l'une des employées ont volontiers accepté de répondre à nos questions.

Le Papillon produit une cuisine qui a son origine dans le Sud de la Chine, région où l'on mange du canard laqué, du poulet aigre-doux, du bœuf croustillant, des rouleaux de printemps ou des raviolis et évidemment du riz ou des nouilles ainsi que divers potages.

En Chine, on déguste, en même temps, plusieurs de ces mets qui sont présentés au centre d'une table ronde. Ils sont, la plupart du temps, plus épicés que ceux qui nous sont servis en Suisse. Ils sont accompagnés, d'eau, de coca – eh oui! – de bière ou d'alcool de riz, notamment durant les repas de fête.

Ici, tous ces plats sont produits et servis au Papillon ou livrés – le Papillon est essentiellement un Take Away. Une bonne partie de la clientèle habite le quartier ou dans les quartiers environnants. Les étudiants de l'ET-ML y viennent nombreux. Ils bénéficient d'ailleurs de prix tout à fait raisonnables puisqu'un menu leur est proposé pour Fr. 10.- avec une boisson.

La plupart des ingrédients utilisés par le cuisinier du



© Gérald Progin

Papillon se trouvent à Aligro et, étonnamment, seuls 10% des achats se font auprès de grossistes chinois.

Voilà près de 10 ans que le Papillon fait partie des acteurs de notre quartier et semble s'y être bien intégré !

Cuisine péruvienne

El Batan – c'est le nom d'un gros mortier permettant d'écraser les piments – propose une cuisine typiquement péruvienne. Elyn Chav, l'une des 3 associé.e.s qui ont ouvert ce restaurant à l'avenue de Morges, nous a reçu pour nous présenter sa cuisine.

Le Pérou, grand pays de 32 millions d'habitants et dont une ville, Cuzco, culmine à 3399m est formé de différentes régions allant du bord de mer aux Andes.



© El Batan

C'est dire que la nourriture est différente d'une région à une autre !

Du côté Nord, on mange facilement le ceviche qui est un plat de poisson cru mariné. Dans les Andes, un des plats particulier est le cochon d'Inde. Ailleurs, on trouve le lomo saltado, un émincé de bœuf. Les piments, de diverses sortes et plus ou moins forts, font aussi partie de la cuisine typique péruvienne. Souvent les plats sont accompagnés de quinoa qui est cultivé dans les Andes. La grand-mère d'Elyn disait d'ailleurs que de manger du quinoa le matin donnait de l'énergie pour toute la journée. Il sert aussi d'ingrédient principal dans une boisson, bue aussi le matin, composée de quinoa, de pomme, de cannelle, de clou de girofle et d'ananas.

A El Batan, les 2 plats incontournables sont le ceviche et le lomo saltado. Mais, au menu, on peut aussi régulièrement trouver du quinoa, par exemple en salade avec du fromage péruvien, des olives et du citron vert, qui apparaît d'ailleurs régulièrement dans la cuisine péruvienne. L'adaptation essentielle qui est consentie par le cuisinier d'El Batan sur les recettes de base est la présentation des plats qui s'est européanisée. Evidemment, les temps de cuisson pour la confection des différentes sauces à base de piments ont été quelque peu réduits, ce qui n'altère en rien les goûts de base selon Elyn.

Cuisine portugaise

Le restaurant Porto Novo, situé route de Genève 98, vous propose des plats provenant essentiellement du Nord du Portugal, de la région du Minho. Madame Inès da Silva nous a reçus pour nous parler des plats concoctés par le restaurant.

La morue fait évidemment partie des spécialités portugaises. Au Porto Novo, elle se décline, à la carte, de sept façons différentes parmi les centaines cuisinées dans le pays. La morue utilisée pour ces plats est dessalée par la cuisinière qui n'est autre que la mère d'Inès. Le restaurant a en effet été créé par ses parents et il est toujours géré par la famille. C'est donc une cuisine familiale qui est produite, tout comme l'ambiance, mettant ainsi à leur aise les clients portugais notamment, mais aussi du quartier. Outre la morue, on peut aussi manger la feijoadinha qui, selon le site «Marmiton», est intitulé cassoulet portugais. A la route de Genève, on peut en manger de 2 sortes : la blanche, à base de haricots blancs, originaire de Porto et la transmontana à base de haricots rouges. Le porc fait bien entendu partie de ce plat typique. Le poulpe, les brochettes sont aussi à la carte ainsi que la Francesinha, croque-monsieur portugais qui est, entre autres, composé de chorizo, de fromage et d'un œuf. La sauce qui le garnit, comme toutes celles qui sont servies, sont longuement mitonnées en cuisine. A certaines périodes de l'année, on peut aussi manger du cochon de lait ou du cabri.

En ce qui concerne les boissons, ce sont évidemment des vins portugais qui sont servis mais aussi, pour les nostalgiques, une eau minérale portugaise importée, même si selon Mme da Silva, ce n'est pas très écologique !

Pour terminer, le Porto Novo propose aussi un plat du jour tous les midis qui, s'il fait partie d'une cuisine plus universelle, bénéficie d'une touche portugaise dans sa conception.

Gérald Progin



© Portonovo