

L'aronia et ses superpouvoirs se plai

La baie acidulée se consomme séchée, en poudre, en jus pur et désormais aussi mariée à



Thérèse Courvoisier Texte
Chantal Dervey Photos

L'amour est dans le pré. Il n'est pas ici question d'une émission de télévision, mais bien des sentiments qui lient Christophe Urfer à sa terre. C'est justement parce qu'il voulait du bien au champ qu'il a reçu il y a plus d'une dizaine d'années et parce qu'il voulait se faire du bien et en faire aux autres qu'est née sa culture d'aronia à Forel en Lavaux.

Ni myrtille ni cassis, cette baie très riche en antioxydants (*lire ci-contre*) faisait déjà le bonheur des Amérindiens, qui la récoltaient à l'automne et l'emmenaient pour se renforcer lors de leurs longs voyages hivernaux. Elle traverse ensuite l'Atlantique dans les bagages d'un botaniste russe, qui développe sa culture pour l'utiliser notamment comme colorant. Ce qui explique que l'on retrouve aujourd'hui beaucoup d'aronia venue des pays de l'Est et que sa production est encore plus développée en Suisse alémanique que de ce côté-ci de la Sarine.

C'est une sommité de la phytothérapie qui parle de ce superfruit à Christophe Urfer lors d'une rencontre fortuite. «Je cherchais un projet qui me permettrait de mettre mes mains dans la terre, de travailler écologiquement et dans la durabilité. De ralentir un peu et de bosser au rythme des saisons, explique le Vaudois, qui insiste sur le soutien indéfectible de sa famille et de ses amis tout au long de l'aventure. Je m'intéressais aux huiles essentielles, quand le professeur Hostettmann m'a parlé de l'aronia. Et ça a tout de suite fait tilt.» Cela faisait plus de dix ans que la par-

celle qu'il avait reçue était en jachère. Le terrain de jeux idéal pour entreprendre une culture en biodynamie, exempte de toute forme de pesticide, fongicide ou autre insecticide. Mais avant de se lancer, Christophe Urfer n'a pas hésité à contacter d'autres producteurs pour se former. «Jean-Luc Tschalbold, à Aubonne, m'a tout montré. Et quand j'ai décidé de voler de mes propres ailes, j'ai d'abord fait un test avec quelques arbres, avant d'en planter presque 1000 en 2015. Ça coïncidait avec l'arrivée de la mode des superfruits. Je n'ai rien inventé, moi. Je

cherche juste à produire localement un produit de la meilleure qualité qui soit. Je nourris mes arbres avec du purin d'orties et de consoude, j'enlève les mauvaises herbes à la main. Et on dirait que ça marche: mes récoltes sont très satisfaisantes!» Passionné, il en passe des heures dans son champ, à regarder les petites fleurs blanches éclore, avant qu'elles ne laissent place aux fruits. Des baies qu'il sèche lentement afin qu'elles gardent un maximum de vitamines en plus de leurs autres qualités. Son entreprise, Aro-niaway, propose de l'aronia séchée, en

Bio-dynamie
Christophe Urfer bichonne ses 1000 arbres depuis 2015. Entre les rangées pousse notamment du trèfle, qui dégage beaucoup d'azote.

Moins 5

Thon concombre est estival

C'est vrai, quoi! On a été braves, confinés, on a mangé local, de saison. Et puis là, on commence à frétiller avec les légumes d'été qui s'annoncent sexy comme des vedettes aguicheuses. Mélangeons donc concombre, courgette et thon issu de pêche durable dans une version fraîche et crue. **Dave**
Ingédients pour quatre: 1 petit concombre, 1 petite courgette, 1 tranche de thon rouge, 1 oignon rouge, 1 cm de gingembre, 1 cs de sauce soja, 2 cs de vinaigre balsamique, le jus et le zeste d'un demi-citron vert, quelques feuilles de coriandre, poivre noir, 1 cc de graines de sésame blanc.
Lavez le concombre, ouvrez-le

en deux pour ôter les pépins du centre, puis coupez-le en petits dés d'environ 1 cm. Saupoudrez de sel pour faire dégorger.
Lavez la courgette et coupez-la en petits cubes sans l'éplucher.



Coupez le thon en petits morceaux de la taille des cubes de courgette et de concombre.
Épluchez et coupez l'oignon rouge en rondelles.
Déposez les dés de concombre, de courgette, et les rondelles d'oignon rouge dans un saladier. Ajoutez-y les morceaux de thon.
Pelez et râpez finement le gingembre par-dessus votre mélange.
Préparez une vinaigrette avec la sauce soja, le vinaigre balsamique et le jus de citron. Arrosez le tartare de cette vinaigrette. Mélangez délicatement. Poivrez légèrement et parsemez de zeste de citron et de coriandre ciselée.
Saupoudrez de sésame blanc avant de servir.

Tastevin

De Lavaux au Vully avec talent

L'une est l'héritière naturelle de ce Château de Praz que ses parents ont porté aux sommets. L'autre vient de Lavaux, fils et neveu de la dynastie Bovard. Marylène et Louis Bovard-Chervet se sont connus pendant leurs études d'ingénieurs-œnologues à Changins et ils ont mis dans les douze hectares de ce domaine du Vully le meilleur de ce qu'ils ont appris. On l'a apprécié encore l'autre jour où deux de leurs vins «de base» étaient au menu de ce restaurant fribourgeois.
Le chasselas représente encore 40% de leur vignoble et il se présente sous son étiquette dessinée en 1937 comme porte-étendard du domaine. Un nez frais, floral, avant



une bouche élégante qui ne surjoue pas. Petite salinité en finale pour ce joli vin d'apéritif. Le pinot noir 2019, lui, porte la mention Vin de pays. La vendange a en effet été ravagée par la grêle en deux fois et il a fallu acheter un peu de Saint-Blaise pour compenser les pertes. Le travail de Marylène en cave reste sur de très beaux fruits rouges, qui précèdent une bouche tout en finesse et en précision.
Sinon, vous pouvez aussi monter en gamme avec une belle brochette de spécialités qui en valent la peine. **D.MOG.**
Chasselas 2019, 75 cl, 12 fr.
Pinot noir 2019, 75 cl, 16 fr.
www.chateaudepraz.ch.

sent à Forel

la pomme et au gingembre.

Immunostimulant

Mieux encore que les baies de goji



Très à la mode, les superfruits tels qu'acai, goji ou aronia s'invitent de plus en plus dans notre nourriture. On en met dans nos birchers ou nos salades, en poudre dans nos smoothies ou nos sauces, on en consomme le jus pur, mélangé ou dilué pour régénérer nos cellules et booster nos défenses. C'est que ces baies ont en commun leur forte teneur en antioxydants (mais aussi en polyphénols, en vitamines, en flavonoïdes, en minéraux et en pectine). Et dans ce classement, l'acai et l'aronia caracolent en tête, avec entre 2500 et 3500 mg pour 100 g. Mais l'avantage de cette dernière est qu'elle pousse très bien en Suisse. Sa saveur astringente peut surprendre, mais beaucoup apprécient son petit goût acidulé. Et il faut savoir que consommer 15 à 20 baies, ou un demi-décilitre de jus

pur par jour, suffit à couvrir nos besoins. L'aronia est excellente contre l'hypertension et le cholestérol, elle est diurétique et tonifiante et stimule aussi bien les systèmes digestif qu'immunitaire. **T. C.**



Séchée (12 fr. 50 les 150 g), en jus pur (9 fr. 30 les 33 cl), en boisson (5 fr. 60 les 33 cl) ou en poudre (6 fr. 80 les 60 g).

poudre et en jus pur (les antioxydants survivent à sa forme de pasteurisation) et depuis peu en jus délicieux et rafraîchissant mélangé à des pommes de Biofruits à Vétroz et à du gingembre et de la citronnelle bios de la Fée d'Or à Écublens. «C'est l'épisode le plus récent de cette aventure, explique l'entrepreneur, qui sait bien qu'il va désormais être obligé de grandir. J'ai voulu élargir mon modèle de cercle vertueux, en n'incluant que des acteurs locaux, aussi bien pour les fruits que la mise en bouteilles, faite à Vétroz, et les étiquettes, à Neuchâtel. J'ai fait des ren-

contres merveilleuses en l'élaborant. C'est vraiment un produit de très grande qualité totalement régional. Reste maintenant à le distribuer tout en expliquant vraiment de quoi il s'agit. Heureusement, il y a au moins la boutique en ligne sur le site.»

Son voisin, le restaurant des Cornes de Cerf, marie à l'automne une sauce à l'aronia avec la chasse. Mais on imagine aussi très bien le jus pur colorer bon nombre de cocktails sur les terrasses estivales. Si, en plus, c'est bon pour la santé... www.aroniaway.ch

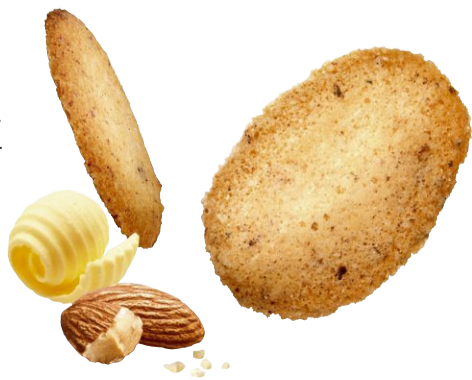
Testé pour vous

Des biscuits à l'amande

«Less is more», diraient les marketeurs anglophiles. «Point trop n'en faut», renchéraient les commerciaux francophones. Toujours est-il que le biscuitier Wernli l'a compris au moment d'élaborer son nouveau produit. L'Amandine ne compte que six ingrédients, et pas le moindre arôme artificiel. Le fabricant lucernois Hug utilise donc des amandes, du sucre, de la farine, du beurre suisse, du blanc d'œuf et du sucre caramélisé pour la recette de son délicat biscuit, et c'est très bien. Légèrement friable, la

petite tuile porte bien haut ses goûts et complète la gamme, désormais plus durable. **D.MOG.**

Amandine En paquet de 80 g, chez Coop, Volg et HUG.



Contrôle qualité

L'esprit des parcs

Un parc dans la Vallée à ne pas oublier

Pour découvrir la Vallée de la Jeunesse, il y a le mode rapide, spectaculaire et hautement recommandé. À vélo, s'élançant depuis l'avenue de Provence. Et laisser défiler arbres, skatepark et bâtiments en béton jusqu'à l'arrivée à Vidy. Une façon d'avoir un concentré des beautés et curiosités qu'offre ce parc étrange et merveilleux.

En 1964, c'est à pied que des dizaines de milliers de personnes ont parcouru les près de 900 mètres de la Vallée, spécialement créée pour l'Exposition nationale. Avant ça? C'était la poubelle de Lausanne. Une immense décharge née sur l'ancien lit du Flon, jusqu'à ce qu'il soit canalisé. On nous souffle qu'il serait question de le remettre au jour...

«Il paraît que beaucoup de couples viennent prendre leurs photos de mariage devant les rosiers»

Yves Lachavanne Responsable du Bureau espace public et paysage à la Ville de Lausanne

Porte d'entrée de l'Expo 64, la Vallée est qualifiée de la Jeunesse parce que son extrémité sud accueillait la grande garderie de la manifestation, labellisée Nestlé. L'architecte lausannois Michel Magnin y a ainsi bâti un lieu fait pour la rêverie, le jeu, la découverte. On y trouvait des tentes d'Indiens, un théâtre guignol, une soucoupe volante, des toboggans...

Les deux bâtiments de béton brut et la rampe qui les lie sont surnommés Cratère et Chanterelle. Ils abritent aujourd'hui des bureaux, une garderie et l'Espace des inventions, lieu d'éveil à la culture scientifique. Leurs abords sont probablement le seul endroit que les enfants lausannois ont absolument tous côtoyé au moins une fois dans leur vie: le Jardin de la circulation. Conçue durant l'expo et définitivement installée en mai 1968, cette zone de circulation miniature accueille les petits Lausannois ainsi sensibilisés à la prévention routière.

Verdure et béton

L'architecte Giulia Marino, spécialiste du bâti du XXe siècle, milite pour une valorisation de cet ensemble. «Le dialogue qui se crée entre les bâtiments, la passerelle, la coque en béton et ce qu'il y a autour est d'une grande intelligence. La relation entre intérieur et extérieur était originellement très aboutie.» Elle déplore la série d'éléments parasites ajoutés au fil du temps, faisant perdre la perméabilité de la construction, soit la continuité de la pro-



Un morceau de la grande construction de Michel Magnin.



Le mini-skatepark.



La place de jeu et les fameux tunnels.

menade au travers de la Vallée. Et rêve de lieux ouverts plus largement au public. En remontant la pente, une autre curiosité un peu désuète se déploie, en cascade: 8000 roses. Loin de la tendance actuelle aux apports horticoles plus naturels et spontanés, la plantation a pourtant son public. «Il paraît même que beaucoup de couples viennent prendre leurs photos de mariage devant», relate Yves Lachavanne, responsable du Bureau espace public et paysage à la Ville de Lausanne. Toute proche, la grande collection de conifères nains est elle aussi «un petit monstre produit de l'horticulture». Le reste du parc est traité à la mode lausannoise, entre tonte régulière pour les flâneurs et zones de prairie.

Passerelle entre nord et sud

Plus qu'un parc, la Vallée de la Jeunesse n'est-elle pas simplement une promenade, un couloir à mobilité douce flanquée d'attractions enfantines? «Non, elle offre toutes les qualités d'un parc public: un

bassin-fontaine, des espaces de détente, des jeux, défend Yves Lachavanne. Et elle assure une continuité intéressante d'un point de vue écologique.»

Entre le nord et le sud, bien sûr. Mais la Vallée est aussi le squelette d'un très large poumon vert entre deux cordons boisés (et deux cimetières). Architectes et architectes paysagistes s'accordent ici pour dire qu'il faudrait cependant améliorer le lien de la Vallée avec ce qui l'entoure, notamment au nord. Bruno Marchand, professeur en théorie et histoire de l'architecture résume: «Il est frappant de voir un espace vert aussi considérable et en même temps aussi peu connu et fréquenté. On ne le voit de nulle part!» Et chacun de pointer les constructions récentes de gros immeubles le long de l'avenue de Provence qui masquent l'accès de la vieille décharge devenue un lieu où rarement béton et végétation se sont aussi bien mariés.

Cindy Mendicino Texte
Florian Cella Photos



Le lieu fait le bonheur des promeneurs.

