

24 Annonces classées

24 heures | Vendredi 12 mai 2023

Loisirs, Gastro

Le PAL Savana RESERVE

Les Lodges du PAL

PARC Le PAL
50 ans d'émotions!

NOUVEAUTÉ 2023
CHAMPI'FOLIES
Une aventure pleine de rebondissements!

UN SÉJOUR EXCEPTIONNEL!

À 2 h 30 de Genève - entre Moulins et Mâcon - France

Consultez notre calendrier d'ouverture et réservez sur www.lepal.com

Informations et réservations sur www.lepal.com ou par téléphone:

Le Savana RESERVE | **Les Lodges**
33 (4) 70 48 72 62 | 33 (4) 70 48 72 00

Suivez-nous !
f i t
#NaturePALpitante

Finances

Paielement de dividende

L'Assemblée générale ordinaire des actionnaires du 8 mai 2023 a décidé, pour l'exercice 2022, le paiement d'un dividende de CHF 20.- par action nominative B.

Dividende brut par action	CHF	20.-
sous déduction de 35 % d'impôt anticipé	CHF	7.-
Dividende net par action	CHF	13.-

Le paiement sera effectué sans frais à partir du 12 mai 2023 par la banque dépositaire.

Lausanne, le 12 mai 2023

Le Conseil d'administration

Vaudoise Assurances Holding SA

Petites annonces

Insérez votre petite annonce
Tél. 021 349 50 60

Achat/Vente/Services

Entre particuliers

VE 19, SA 20 et DI 21 mai 2023, de 10h30 à 12h00 et de 13h30 à 17h00, Vente "VIDE-MAISON" à Semsales FR, Grand-rue 44. Grande collection "TOUT ANCIEN": mobilier, vaisselle, lampes "art déco", argenterie "art nouveau", bronzes, BD, livres, disques vinyle, miroirs, cartes postales, plus de 150 tableaux (L. Robert, R. Margairaz, R. Hainard etc.). Rens. 079 286 40 80

Beauté/Lifestyle/Wellness

Douce masseuse diplômée, excellents massages relaxants sur table, huile chaude. Détente totale, 7/7, Lausanne. Seniors bienvenus, 079 840 54 06.

Immobilier Location

Appartements/Maisons

Magnifique apt. 4,5 p. à Villeneuve: 3 ch, grand salon, cuisine équipée, proche du lac. Bail à céder, meubles à reprendre. Place de parc possible. Loyer Fr.1750 C.C. Tél. 077 471 98 00

Portugal - Alentejo, bord de mer. Location appartement rénové, vue. 2ch., 2sdb. Renseignements, photos geninazz@bluewin.ch - 079 3234777

Demandes de location

Prof. et artiste sérieuse cherche petit appartement non meublé dans maison sympathique, calme. Commune de Lutry, près des transports publics, magasins. Pour 1er juillet ou 1er août, Fr. 1000.- cc. Tél. 021 791 79 88 (répondeur).

Rencontres

Femme cherche partenaire (H/F)

Jeune femme, 34 ans, gentille, attentionnée, romantique, fiable, maman d'un enfant, cherche un homme, 34-48 ans, gentil, qui cherche la même chose que moi pour une relation sérieuse. Tél. 076 731 56 03.

Charme

Studio/Agenda/Massage

Vaud

Belle femme, gentille, sensuelle, adore hommes gentils, tous fantasmes. Reçoit et se déplace. Tél. 077 926 79 36.

Crissier. Amanda belle brune adore le sexe ! Pour tous fantasmes, poitrine XXL naturelle. Massae et aime être massée, des Fr. 50.- Tél. 079 193 04 35. www.sexup.ch/amanda69

Echallens, belle métisse (38) poitrine xl, tous fantasmes, amour, féllation, emprise, 69, sans tabou 3^{me} âge ok Déplacement Tél. 077 985 86 02

Renens, nouvelle Erika blonde mature, grosse poitrine, fesses cambrées, polue, massage érotique prostate, gode-ceinture sodomie www.sexup.ch/enika-6 Tél. 077 988 10 66

Lausanne

Avec Madalena c'est meilleur ! Hôtesse 18 à 60 ans à choix. Cartes ok 7/7 Aussi coiffeuse intime, rasage, épilation, massage prostate, gode-ceinture Rue Chacrau 4 centre Lausanne Tél. 079 225 82 63

Lucia belle sensuelle amoureuse de gentils hommes CFE massage gode-ceinture sans tabou sexup.ch/lucia-coquine Tél. 077 914 80 12

Soraya blonde latine affectueuse, gentille gros seins, massage, 69, féllation Sans tabou www.sexup.ch/soraya-latine Tél. 077 964 16 67.

Transsexuel Lausanne. Massages, actif, passif, membre XXL, domination. Tous fantasmes. Tél. 077 903 10 35.



1^{er} mois offert

L'abonnement digital Regular pour seulement CHF 19.-/mois

[24]

ta.media/24digi9

24 heures | Vendredi 12 mai 2023

Gastronomie 25

Cuisiner facile

Trucs de pro pour briller derrière les fourneaux

Paul Mayr a concocté des ateliers où il enseigne l'art de préparer des repas sains et économes sans se prendre la tête. Reportage.

Catherine Cochard

Marc, Laurent, Sarah, Frédéric, Karin, Colette et Denis appartiennent tous à la même tribu. Comme la fine équipe se retrouve régulièrement à table tous ensemble, elle a décidé de participer ce samedi 1^{er} avril sur les hauteurs de Pully à l'atelier «Le Prêt à Manger» organisé par le Vaudois Paul Mayr et Corinne sa compagne. Histoire qu'au prochain repas ce ne soit pas toujours les mêmes qui se retrouvent aux fourneaux...

Après le café de bienvenue, Paul Mayr propose à chacun de partager les problèmes et questions irrésolues auxquelles ils font régulièrement face en cuisine. «Comment cuire de la poitrine de volaille à la poêle longtemps sans la carboniser?» demande Laurent. «Et pour la tarte aux abricots, c'est toujours mouillé dessous, du coup mon mari ne veut pas la manger», se désole Colette. «Une des solutions c'est de changer de marbre», rétorque Marc.

L'ambiance entre les participants correspond à merveille à l'esprit de l'atelier qui propose de se détendre et de prendre du plaisir derrière les fourneaux, en se simplifiant la vie en cuisine grâce à un peu de méthode.

«Les objectifs de ce cours sont multiples», détaille Corinne. Comme de ne plus être stressé quand on a des invités. Ajouter de la saveur aux aliments, sans forcément passer par les épices. Ou comment désencombrer ses armoires pour faciliter l'accès aux ustensiles dont on a besoin. Tout en privilégiant la durabilité, les produits locaux et de saison.»

Avant de passer à l'action et de préparer, chacun derrière son plan de cuisson, ce qui sera dégusté à 13 heures autour de la table conviviale, les participants écoutent attentivement la théorie distillée par Paul Mayr. Usant d'exemples très concrets, de vidéos amusantes et de schémas, le chef détaille le fonctionnement de différentes astuces utilisées par les professionnels. À commencer par la surgélation, une alternative à la congélation qui permet de conser-



Laurent faisait partie des apprentis d'un jour venus suivre, le 1^{er} avril dernier, l'atelier de cuisine facile du chef Paul Mayr. JEAN-GUY PYTHON

ver les aliments - cuisinés ou non - sans qu'ils se remplissent d'eau et ne perdent de leur saveur.

Simplifier les méthodes

«On ne va pas vous dire de changer vos recettes, mais simplement vous indiquer comment améliorer votre mise en place, simplifier vos méthodes et surtout vous aider à prendre confiance en cuisine.» Comme l'astuce de dressage pour rendre une assiette ap-

pétissante. «Il suffit pour cela de disposer les aliments de manière géométrique, avoir au moins trois couleurs différentes dans l'assiette et de créer du volume.» Des principes faciles que chacun des participants retrouvera ensuite dans le support de cours fourni durant l'atelier.

L'accent est également mis sur la préparation de plats en grandes quantités portionnables. «On prépare quand on a le temps pour

quand on n'en aura pas, illustre Paul. Tout en sachant exactement ce qu'on a utilisé pour cuisiner, contrairement aux plats surgelés qu'on peut acheter en grandes surfaces mais qui ne sont pas bon marché et qui contiennent souvent bien plus de graisses et de sucres que nécessaire.»

Et alors, comment surger les préparations, éviter que la pâte de la tarte aux abricots reste mouillée, conserver une dizaine de jours

De la vigne à la cuisine

● Paul Mayr a toujours baigné dans les plaisirs de la table et les métiers de bouche. «Ma tante avait un domaine viticole à Blonay et depuis tout jeune j'aidais à la vigne et à la cave, commente-t-il. J'avais aussi un oncle qui était sous-chef de cuisine au Montreux Palace et très souvent je passais mes dimanches à donner des coups de main en cuisine.» Paul Mayr commence néanmoins sa carrière en tant que magasinier et vendeur de vin, avant de bifurquer vers les cuisines et la restauration. Le chef passe par à peu près tous les types d'établissements, du relais routier au restaurant d'entreprise en passant par la table gastronomique où il apprend «la précision et la maîtrise du goût». Fort de ces expériences et au bénéfice d'un CFC de cuisinier et complément de pâtissier, le Vaudois se lance ensuite dans le service traiteur durant cinq ans, avant de devenir représentant pour une entreprise active dans l'équipement des cuisines professionnelles. «Durant toutes ces années, j'avais toujours en tête l'idée de créer un jour un atelier pour transmettre à tout un chacun les trucs et astuces des chefs pour se simplifier la vie derrière les fourneaux.» L'arrivée du Covid a donné à Paul Mayr le temps et l'impulsion pour se lancer. **CCD**

une salade, ou maintenir un plat cuisiné chaud, sans qu'il sèche, surcuisse ou brûle? Pour le savoir... il suffit de participer à un des ateliers organisés par Paul et Corinne!

«Le Prêt à Manger», atelier dédié à la cuisine de tous les jours, 85 francs, support de cours et repas compris. Chaque premier samedi du mois. Informations sur www.democulinaires.com. Réservations au +41 76 308 52 58.



Bernard Gauthey, vigneron à Arnex-sur-Orbe. DR

Bernard Gauthey voit double

Lauriers de platine

Le vigneron d'Arnex-sur-Orbe place son gamaret et son assemblage rouge sur le podium de Terravin.

Bernard et Nicole Gauthey sont arrivés tout sourire à Soleure ce jeudi. Ils avaient deux raisons d'être heureux: leurs deux vins sélectionnés pour les Lauriers de platine rouge 2023 de Terravin se sont placés sur le podium, parmi seize vins à départager. Mieux, leur gamaret 2022 finit 1^{er}. Leur assemblage de cépages nobles (gamaret, garanoir, gamay, pinot noir) 2022 se place 3^e. Leur gamaret barrique 2019 avait déjà remporté les Lauriers rouges en 2021.

En 2^e position, on reste en Côtes-de-l'Orbe AOC avec le De Galléra (gamaret, garanoir, mara, galotta) 2021 de Benjamin Morel (Château de Valeyres). Et ce sont les gagnants des Lauriers de platine blancs 2022, la Cave du Consul à Perroy, qui placent leur gamaret-garanoir grand cru AOC La Côte 2022 en 4^e.

Pour Bernard Gauthey, cette nouvelle victoire des Côtes-de-l'Orbe confirme la «reconnaissance de notre terroir pour les rouges. C'est un travail que les vignerons de la région ont commencé dans les années 1980, en investissant dans les caves. Aujourd'hui, on est fiers des marches gravies. Ces concours valorisent nos efforts.» Son gamaret (13 fr. 50), mis en bouteille fin mars, a déjà une belle structure. «Il va tenir sur la durée, promet le vigneron, labellisé Bio Bourgeois en 2021. Il n'y a pas de secret, ce du travail. Je pense que la vinification sur le fruit lui donne une belle vivacité.»

La marque Terravin fête ses 60 ans. Les Lauriers de platine blancs existent depuis 2008, les rouges depuis 2017. **Cécile Collet**

Le coup de fourchette

La Brasserie 1893, nouvelle vitrine bistronomique de l'EHL

À l'École hôtelière de Lausanne, on connaît l'excellence du Berceau des Sens, 1^{er} restaurant pédagogique à décrocher une étoile Michelin. Il y a maintenant la Brasserie 1893 (de l'année de fondation de l'EHL), une vitrine bistronomique qui sert aussi à la formation. Tenue par le Meilleur ouvrier de France Michel de Matteis (passé par de grandes tables comme La Tour d'Argent parisienne lorsqu'elle avait 3 macarons), elle offre une carte tout en tradition et fraîcheur, à des prix doux. Et si le service peine parfois, les étudiants sont encadrés par une équipe attentive. Installé dans le hall pharaonique de l'école, le lieu gagnerait à être plus feutré. C'est prévu, nous dit-on.

En entrée rafraîchissante, le gravlax de dorade (16 fr.) est digne d'une estampe japonaise. Le poisson est juste saisi par une vinaigrette aux agrumes et gingembre et parsemé d'un léger mesclun et de grenade. Le rouleau de céleri (18 fr.) est une belle surprise. Doublé de fines tranches de sbrinz, il est rôti à en devenir fondant. Accompagné d'une aubergine confite à la poudre de bolet, il vous emmène dans un sous-bois italien. Un beau voyage!

En plat, on ne peut pas passer à côté du risotto aux morilles (34 fr.). Cuisson al dente parfaite, champignons entiers généreux, émulsion légère et tuiles de parmesan en font un exemple idéal. Le maki de saumon (42 fr.)



Michel de Matteis signe les menus de la brasserie.

est revisité: sa feuille d'algue se troque contre une feuille de chou vert. Étonnant, mais pas le plus convaincant. Même si la purée de carottes au thym du jardin de l'école vaut à elle seule la dégustation. L'épaule d'agneau confite en croûte d'herbes (40 fr.) se découpe à la cuillère, son tian de légumes qu'on dirait également confit exhale une à une les saveurs de chaque fine couche. Et le jus de viande corsé rappelle la cuisson lente de la bête. Un délice!

Le baba au rhum suisse (Banquero) à partager (25 fr.), agrémenté d'une crème vanille aérienne, est déjà un incontournable de la jeune enseigne. Et la carte des vins, assez courte, est dignifiée d'une grande école hôtelière.

L'adresse

Brasserie 1893
Hall de l'EHL (1^{er} étage)
Route de Berne 301,
Lausanne
www.1893.ch
Fermé sa et di.

Bistronomie créative, qui revisite les traditions.

Prix doux, environ 70 fr. par personne sans les boissons.

Carte courte mais variée, avec de belles pépites.

www.24heures.ch/gastronomie

Contrôle qualité