



Samedi, pla

La recette de 20 minutes



Médallions de porc en croûte de raifort

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 bouquet de thym
- 40 g de chapelure
- 2 cs de mousse de raifort
- 2 cs de crème, 1 œuf
- 50 g de beurre ramolli

Sauce

- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 3 cs de farine fleur
- 2 cs de beurre
- 2 feuilles de laurier

Préparation: env. 40 min

- sel, poivre
- 1 cs de jus de citron
- 3 cs d'huile de tournesol
- 500 g de médaillons de filet mignon de porc

- 2 dl de vin blanc
- 2 dl de bouillon de légumes
- env. 50 g de raifort
- 1 dl de crème

1. Pour la croûte, effeuiller et hacher 2 brins de thym. Les mélanger avec la chapelure, la mousse de raifort, la crème, l'œuf et le beurre. Saler, poivrer et relever de jus de citron.

2. Préchauffer le four à 200 °C. Enduire un plat à gratin de 1 cs d'huile. Poivrer les médaillons. Les saisir des deux côtés pendant 1-2 min dans le reste de l'huile. Les déposer dans le plat. Répartir le mélange de chapelure dessus. Faire dorer 10-15 min au milieu du four.

3. Hacher l'oignon, presser l'ail. Faire blondir la farine dans le

beurre. Ajouter l'oignon, l'ail, le laurier et 2 brins de thym, faire revenir brièvement. Y verser le vin et le bouillon en remuant. Porter à ébullition et faire mijoter env. 5 min. Filtrer la sauce. Y râper 2 cs de raifort. Incorporer la crème, réchauffer à nouveau brièvement, saler, poivrer. Dresser avec les médaillons. Décorer de thym. **CONSEILS:** Accompagner de riz créole.

Valeurs nutritives par personne, environ: 29 g de protéines, 44 g de lipides, 18 g de glucides, 2400 kJ/590 kcal.

Recette créée par

cuisine de saison
www.saison.ch

6 mois pour Fr. 20.-
Commandez votre
abonnement d'essai!
abonnements@saison.ch
Téléphone: 0848 877 848

VOS COMMIS PAR SMS Pour recevoir la liste des produits ci-dessus, envoyez **INGREDIENTS** au 2020 (40 ct./SMS, max. 2 SMS selon la recette).
INFO-SERVICE SMS Pour recevoir le thème de la recette du jour, chaque matin à 11 heures (lu-ve, un SMS/jour à 20 ct.), envoyez **START RECETTE** au 2020. Pour arrêter le service en tout temps, envoyez **STOP RECETTE** au 2020. Retrouvez toutes les recettes sur → **cuisine.20min.ch**

INITIATIVE. Le défi du week-end? Ne pas utiliser son portable. Nos idées pour survivre.

Pas de téléphone portable pendant TOUTE une journée? Vous plaisantez? «Un peu, oui, sourit Phil Marso, écrivain français et organisateur des 10es Journées mondiales sans mobile. J'ai eu l'idée de cette journée en 2001 après avoir publié un policier, «Tueur de portable sans mobile apparent», où je mentionnais les avantages et les inconvénients de l'objet.» Avec humour, tient-il à préciser. «Je ne suis pas antiportable, je lance une réflexion sur son utilisation exagérée. Une étude anglaise a montré que les gens préféreraient perdre leurs clés plutôt que leur portable!» C'est avec humour aussi qu'il a choisi la date du 6 février. «Vous connaissez la chanson «Gaston y'a l'téléphone qui son»? Eh bien, j'ai misé sur la Saint-Gaston!»

Pour cette 10e édition, attention, ce n'est pas une mais trois journées sans! Il faut bien ça pour se sevrer. Et à chaque jour son thème.

Samedi 6 février «Il s'agit de couper son téléphone pendant vingt-quatre heures et tester ainsi son addiction, surtout maintenant, avec les smartphones, sur Twitter et Facebook.»

Dimanche 7 février «Eviter les SMS dans les lieux publics, auquel cas nous serons prêts à lancer un décret identique à la loi antitabac!»

Lundi 8 février «Eteindre son téléphone au volant, le matin et le soir.»

Et si tout le monde s'y met-tait? «On n'a jamais vu ça!» ré-



Prêts à balancer votre portable? -PHOTOS AFP/DR

pond Christian Neuhaus, porte-parole de Swisscom, qui ne peut divulguer ce que l'opérateur perdrait en communications. «Le seul chiffre connu est celui de 7 à 10 millions de SMS par jour.» Alors pourquoi

ne pas s'arrêter de pianoter un jour et adopter les bonnes vieilles méthodes de communication? -STÉPHANIE BILLETER/SANDRA IMSAND/LAURENT FLÜCKIGER

→ www.mobilou.info

Mort subite: hormone cruciale

BÉBÉS. Le syndrome de la mort subite du nourrisson serait dû à une production insuffisante de sérotonine. Cette substance chimique permet la transmission des messages entre les cellules cérébrales et joue un rôle essentiel pour la respiration, le rythme cardiaque et le sommeil. Cette découverte, publiée hier dans le «Journal of the American Medical Asso-

ciation», confirme l'importance de faire dormir le bébé sur le dos. Les auteurs de l'étude pensent en effet qu'un niveau insuffisant de sérotonine pourrait diminuer la capacité des nouveau-nés de réagir normalement en cas de diminution de l'oxygène ou de taux élevé de dioxyde de carbone (CO₂) accumulé en dormant sur le ventre.



Le télégramme, la fausse bonne idée

«MES AMIS-STOP-PEUX PAS UTILISER PORTABLE-STOP-VAIS BIEN-STOP» Oh oui, un télégramme! Il a été utilisé pendant plus de cent cinquante ans, alors pas de raison qu'on s'en passe samedi... s'il existait encore. Grosse déception, le télégramme a été supprimé en Suisse en 2001. Il y a

toujours un plan de secours: le télégramme chanté ou chantant, très couru aux Etats-Unis et au Canada. Une femme, un homme ou toute une chorale se déplace pour fredonner le message de l'expéditeur au destinataire (un peu blême, c'est vrai, surtout s'il est au bureau). Comme ce service n'est pas encore arrivé en Suisse, n'hésitez pas à engager un ami enchanté de chanter.