

Les bonnes tables

Carrefour des Saveurs



© Le Carrefour des Saveurs

Par où commencer lorsque l'on veut présenter Francine Masbou-Menth ? Après réflexion un qualificatif s'impose : passion !

Si l'on remonte à l'origine de son amour pour la cuisine thaïe, il faut tout d'abord savoir qu'elle est originaire du sud-ouest de la France. Cela ne mène pas directement à cette cuisine aux accents exotiques. Pourtant...

C'est au fil de dégustations que Francine s'est rendu compte que ce type de cuisine lui faisait du bien. Il n'en a pas fallu davantage pour que se destinant à une carrière de cheffe, elle se passionne, découvre, apprenne à réaliser des plats de cuisine thaïe. Ce furent alors des expériences multiples : 7 années au Caméo, dont 3 ans de cuisine thaïe, puis 12 années aux commandes du Took Took à Bex. C'est là que le meilleur de sa réputation s'est fait.

Le 28 août 2019, Francine s'installe à Saint-Triphon, un lieu calme, où elle a pu créer son petit potager, un véritable luxe pour cetteoureuse des saveurs. Les herbes sont cueillies au moment de les cuisiner.

Mais c'est le COVID qui a permis à Francine d'avancer davantage sur de

nouveaux terrains. Elle avait déjà bien évolué, supprimant les exhausteurs de goût et autres glutamates. Mais cette fois, voyant les légumes qui n'étaient pas utilisés, au lieu de les jeter, de les détruire, elle se lance dans la fabrication de produits « lactofermentés ».

Qu'est-ce que les produits « lactofermentés » ? On ajoute de l'eau aux légumes et un peu de sel. Mis sous vide ou en bocaux, ils vont fermenter naturellement et se garder très longtemps et conserver « intactes » toutes leurs qualités nutritionnelles. C'est non seulement excellent pour la santé, car c'est un « booster » d'immunités, mais c'est une technique très utilisée en gastronomie. En effet, cela donne un goût incomparable aux aliments. C'était un joli et savoureux moyen de ne pas perdre de légumes.

Car tous les bons légumes qui sont servis ici proviennent de producteurs locaux, en plus du petit jardin sur place, alors c'est un crève-cœur de devoir jeter. Cette technique apporte non seulement une idée pour la conservation, mais aussi la création d'un produit à la fois original et savoureux.

Ces légumes « lactofermentés » sont parfois introduits à la carte, et c'est bien précisé pour que les convives sachent qu'ils vont faire une découverte.

Ce qui fait aussi l'une des spécificités de ce restaurant, c'est comme son nom l'indique que l'on est au Carrefour des Saveurs, Francine aime par-dessus tout la précision de la cuisson qui permet de sortir toutes les saveurs, en les sublimant.

La clientèle est faite de découvreurs, mais aussi d'habités. Lorsque Francine sait ce qui plaît au palais de ses clients, elle s'en donne à cœur joie pour les satisfaire encore davantage.

Au Carrefour des Saveurs, une très large place est donnée aux plats végétariens. Elle sait comme peu,

travailler les mélanges de légumes. La cuisine asiatique est naturellement sans lactose. Les amateurs de viandes ne sont pas laissés pour compte, avec des poulets frais de l'éleveur voisin, et aussi les viandes uniquement suisses. Le vin est aussi local.

On ne saurait trop conseiller de venir goûter et déguster ces mets cuisinés devant nous, dans la cuisine ouverte avec les produits du jardin.

En hiver, la salle ne peut accueillir que 28 convives. L'été, en revanche, la terrasse est ouverte et la capacité va jusqu'à 36 personnes. Il est conseillé de réserver. Le restaurant est ouvert du mardi au samedi de 9h00 à 23h00, fermé les dimanches et lundis.

Il est très facile de trouver Le Carrefour des Saveurs, juste avant l'entrée de l'autoroute, à seulement 15 minutes du plateau. Une belle idée pour faire voyager son palet.

**Produits « lactofermentés »*

La lactofermentation est une technique ancestrale de conservation des aliments qui connaît depuis peu un regain d'intérêt. Si elle est tombée en désuétude, au profit des conserves stérilisées au début du XXe puis du réfrigérateur, elle n'en demeure pas moins intéressante sur les plans nutritif et gustatif. C'est une technique de conservation alimentaire de longue durée, qui ne requiert ni stérilisation ni congélation. En bref, la lactofermentation est le procédé de transformation des sucres (le glucose présent dans les légumes) en acide lactique par les bactéries. C'est pourquoi elle est très appréciée de ceux qui découvrent aujourd'hui ses vertus, et à juste titre : un légume fermenté contient jusqu'à 10 fois plus de vitamine C que le même légume frais !

The good tables

Crossroads of Flavors “Carrefour des Saveurs”



© Le Carrefour des Saveurs

Where should one start when presenting Francine Masbou-Menth? After reflection, one qualifying word stands out: passion!

Looking back at the origins of her love for Thai cuisine, we should first note that Francine is originally from southwestern France. This does not directly make one think of a kitchen with exotic accents. But still...

It was when tasting various Thai dishes that Francine realized that this type of cuisine really suited her. Already preparing for a career as a chef, it didn't take more than that for Francine to become passionate about discovering and learning to cook these dishes. These were multiple experiences: 7 years at Cameo, of which 3 years with Thai cuisine, then 12 years at the helm of Took Took in Bex. This is where her reputation was firmly established.

On August 28, 2019, Francine moved to Saint-Triphon, a quiet place, where she was able to create her own small vegetable garden, a real luxury for this lover of flavours. The herbs are picked at the time of cooking.

But it was COVID that allowed Francine to move further into new ground. Her cooking had already

evolved over the years, removing flavour-enhancers and other glutamates. This time, seeing some vegetables that were not being used, instead of throwing them away, she launched into the production of “lacto-fermented”^{*} products.

What are “lacto-fermented” products? Add water to the vegetables and a little salt. Vacuum packed or in jars, they will ferment naturally, and keep for a very long time with all their nutritional qualities “in tact”. This process is not only excellent for the health, due to its qualities as an immunity booster, but it is also a technique widely used in gastronomy. Indeed, it gives an incomparable taste to the food. It has become a nice and tasty way not to waste any of the veggies.

All the good vegetables that are served at the restaurant come from local producers, and in addition to the small garden on site, it would be heart-breaking to have to throw away a healthy harvest. This technique not only provides an idea for conservation, but it creates a product that is both original and tasty.

These “lacto-fermented” vegetables are sometimes introduced à la carte, always clearly indicated, so that diners know that they are about to make a discovery. As the name suggests, the theme of discovery is also one of the specialties of this restaurant, we are at the crossroads of flavours. Above all, Francine is strict about a very precise timing for the cooking, as it allows all the flavours to come out and, in that way, sublimating them.

The clientele is a mix of new explorers, alongside the regulars. Once Francine knows her clients' tastes, she goes out of her way to satisfy them even more.

A large place is given to vegetarian dishes at Le Carrefour des Saveurs. Only a few have the same knowledge

as Francine: how to work the mixtures of vegetables. Asian cuisine is naturally lactose free. Meat lovers are not left out either, as the menu proposes dishes with fresh chicken from the neighbouring farmer, and also some uniquely Swiss meats. The wines are also local.

We highly recommend you to go there, to taste and savour these dishes cooked directly in front of the customer, in the open kitchen with products from the garden.

In winter, the room can only accommodate 28 guests. In summer, however, the terrace is open, and the capacity is up to 36 people. We recommend you to make reservations in advance.

The restaurant is open Tuesday to Saturday from 9:00 a.m. to 11:00 p.m., closed on Sundays and Mondays. It is very easy to find Le Carrefour des Saveurs, just before the entrance to the motorway, only 15 minutes from the plateau. It's a great way to make your tastebuds travel.

^{*} “Lacto-fermented” products

Lacto-fermentation is an ancient food preservation technique that has recently gained renewed interest. Although it was not much in use during many years, due to sterilized canned goods being favoured at the start of the 20th century, as well as the introduction of the refrigerator, it is still very interesting from a nutritional and taste perspective. It is a long-lasting food preservation technique, which does not require sterilization or freezing. In short, lacto-fermentation is the process of converting sugars (the glucose found in vegetables) into lactic acid by bacteria. For this reason, it is very popular with those who are now discovering its virtues; a fermented vegetable contains up to 10 times more vitamin C than the same fresh vegetable!