

EXTRA

Les bons côtés de la vie – magazine no 295 encarté dans «Le Journal du Jura»

— Décembre 2015

CUISINE

Produits exotiques
de la région

Détour

*Sur les hauteurs
du Val-de-Travers*

VOYAGES

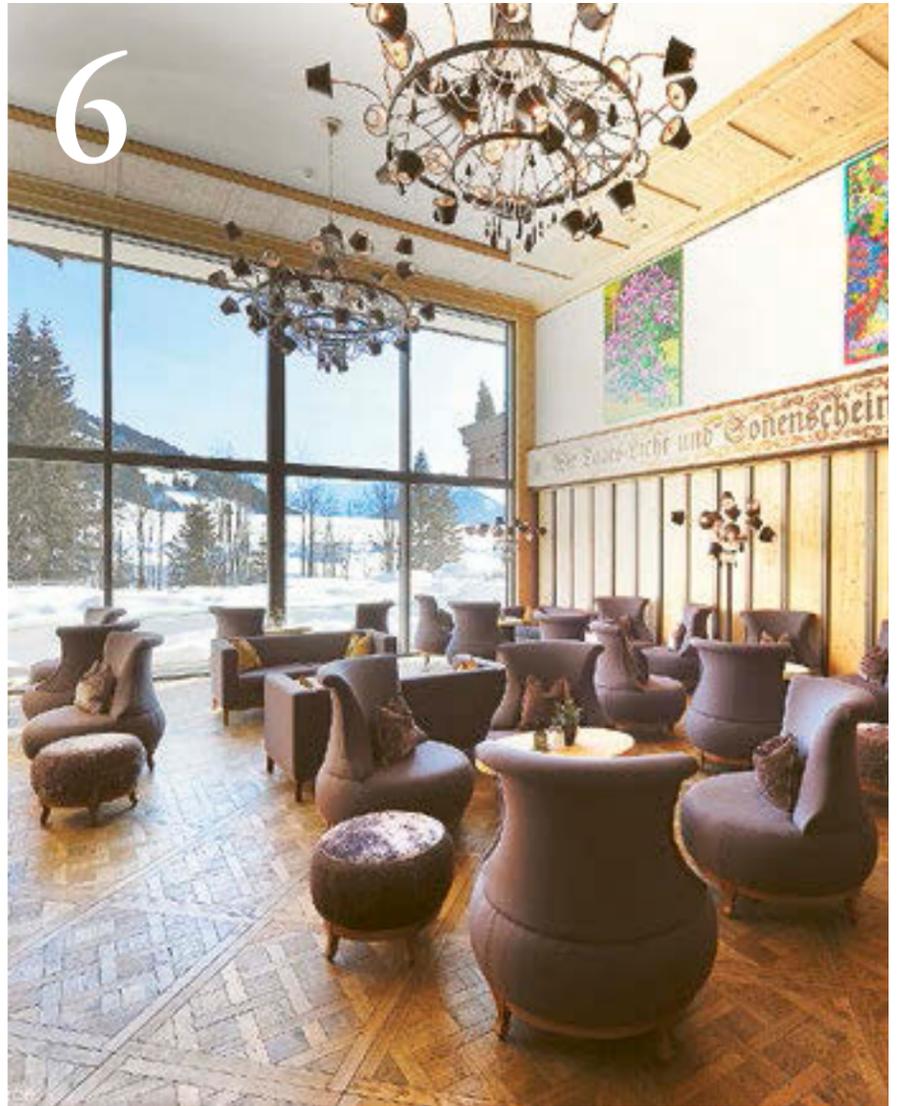
*Pour ceux qui
rêvent de palmiers*

**TOUT SCHUSS
PRÊT POUR LE SKI?**



NOËL

*Idées de cadeaux – Recette de fête – Randonnée hivernale –
Propositions pour le 31*



NOËL

«EXTRA» est un magazine de la maison d'édition, encarté dans le «Journal du Jura». Ce magazine paraît 9 fois l'an.

No 9 – Décembre 2015

Éditrice
W. Gassmann SA
Chemin du Long-Champ 135
Case postale 1344
2501 Bienne

Éditeur
Marc Gassmann

Directeur général
Marcel Geissbühler

Directeur d'édition
Martin Bürki, mbuerki@gassmann.ch

Rédacteurs
Theo Martin, rédacteur en chef,
tmartin@gassmann.ch
Nicole Hager

Traducteur
Marcel Gasser

Layout
Melina Hofmann
Liquid Works GmbH, Bienne

Concept
Reto Bloesch, gestionnaire
de projet de développement
W. Gassmann SA

Tirage
38 000

Annonces
Gassmann Media SA
Chemin du Long-Champ 135
Case postale 1344
2501 Bienne,
Téléphone: 032 344 83 83
Fax: 032 344 83 53
service@gassmann.ch

Impression et diffusion
W. Gassmann AG
c/o Druckzentrum Bern AG

Photo de couverture
Fotolia.com

«EXTRA» reprend à son compte certains articles de magazines partenaires comme «Terre & Nature». Tous les contenus sont protégés par les droits d'auteur. Il est interdit de les modifier, copier, republier, traduire, diffuser ou enregistrer sans autorisation expresse.

L'annonceur déclare autoriser «EXTRA» à entrer les annonces dans ses services en ligne. L'annonceur accepte également que les annonces imprimées ou mises en ligne par l'éditeur ne soient pas accessibles gratuitement à des tiers. L'annonceur délègue à l'éditeur le droit d'interdire par les moyens appropriés toute utilisation de ces annonces, sous quelque forme que ce soit.

3

31 DÉCEMBRE

Propositions pour le Réveillon

4

VOYAGES LAST MINUTE

Avantages et inconvénients

5

CADEAUX

Vite, encore des idées

6

UNE OASIS DE PLAISIR

Au coeur de l'hôtel Ermitage

7

CUISINE

Notre région sait produire des trésors

8 + 9

RANDONNÉE

A raquettes à neige dans le Val-de-Travers

10 + 12

HABITAT ET LOISIRS

Conseils de saison



Theo Martin
Rédacteur en chef
du magazine «EXTRA»

Chères lectrices, chers lecteurs,

L'année 2015 a été l'une des plus difficiles pour l'économie suisse. Mais est-ce une raison pour broyer du noir? Après la décision prise par la Banque nationale de renoncer au taux-plancher, notre industrie d'exportation s'est en effet montrée flexible et capable d'adaptation. Et même si les problèmes sont aujourd'hui loin d'être tous résolus, même si presque chaque jour apporte son lot de mauvaises nouvelles, cette mauvaise passe aura au moins permis de jeter les bases de succès futurs.

Ces derniers jours de l'année nous offrent encore l'opportunité de profiter des bons côtés de la vie. Pourquoi ne pas céder à la magie de Noël? A la joyeuse frénésie du Réveillon? Ce numéro du magazine EXTRA partage avec vous quelques bons tuyaux pour les fêtes de fin d'année. Vous y trouverez notamment des idées de cadeau de dernière minute, des adresses de restaurants et des suggestions de voyages pour le passage à la nouvelle année.

Nous espérons que nos conseils vous aideront à préparer au mieux cette période de détente. EXTRA vous livre également ses habituelles rubriques. Le cuisinier biennois Philippe Berthoud vous présente ses meilleurs plans à l'approche des fêtes. Et puis nous vous emmenons dans le Jura neuchâtelois pour de superbes balades en raquettes.

Nous vous souhaitons d'ores et déjà une passionnante lecture. ✕

LE PLEIN D'IDÉES POUR PASSER LE CAP DE L'AN NEUF

— Manger, danser, aller au théâtre: la région offre toutes sortes d'opportunités à ceux qui souhaitent franchir le cap de l'An-Neuf dans une ambiance festive. —

TEXTE THOMAS UHLAND TRADUCTION MARCEL GASSER



PRESQUE CARNAVAL

Ceux qui tiennent encore debout aux premières lueurs de l'aube et n'ont pas envie de se coucher pourront fêter le premier jour de l'An à Büren (le Bürenöijohr). Cette manifestation traditionnelle se déroule depuis 65 ans le 1er janvier et démarre à 5h01 avec la Chesslete, un joyeux tintamarre qui tire de son sommeil toute la bourgade. Durant deux jours, la petite cité change de nom et s'appelle Türmliwil. Les cliques du lieu et des environs rivalisent d'endurance pour empêcher tout le monde de dormir. Cette fête du Nouvel-An s'apparente donc davantage à un carnaval. Le calme ne revient que le 2 janvier sur le coup de 18h, lorsque l'on brûle le Nimmerselig.

Que faire le soir du Réveillon? Certains se sentent trop vieux pour se trémousser toute la nuit sur une piste de danse. D'autres se sentent trop jeunes pour passer la soirée devant la TV à zapper d'un show de Réveillon à l'autre. Pour l'instant, un peu moins d'un mois avant les grands débordements, l'ambiance sur le web est plutôt calme. Les organisateurs et les restaurateurs ne se bousculent pas au portillon pour annoncer leur programme. Nous avons néanmoins réussi à glaner quelques informations.

Première bonne nouvelle: beaucoup de restaurants de la région seront ouverts le dernier soir de l'année 2015. De la simple mais délicieuse fondue au fromage à la Montagne de Boujean au raffiné menu à cinq plats de l'hôtel Jean-Jacques Rousseau à La Neuveville, l'offre est vaste. «Chez nous, l'ambiance sera romantique», déclare Oliver Tura, co-directeur de l'hôtel-restaurant neuvevillois, qui entend gâter ses hôtes avec un menu gastronomique et proposera également un forfait pour amoureux qui comprendra la nuitée et le petit-déjeuner au lit.

Changement de décor et d'ambiance au restaurant du Chasseral, le point culminant de la région. Le menu de la Saint-Sylvestre sera agrémenté de musique pour danser. C'est le duo Seelandspatzen qui assurera la partie musicale. On réveillonnera également en musique sur le MS Île de St. Pierre: le bateau larguera les amarres à Bienne en début de soirée, le 31 décembre. Menu de fête et vieux succès musicaux attendent les passagers, qui ne regagneront la terre ferme qu'en 2016.

DANSE ET OPÉRA

Ceux qui sont moins sensibles aux sirènes de la gastronomie et trépignent d'impatience à l'idée de danser toute la nuit, trouveront leur bonheur le

soir du Réveillon. Les plus jeunes opteront pour la Coupole à Bienne, la Kufa à Lyss ou encore le Kofmehl à Soleure. Les quadragénaires qui ne supportent plus les décibels se sentiront peut-être plus à l'aise lors de la nuit dansante qui leur est consacrée à Aegerten (Tanznacht40).

Quant à ceux qui envisagent de clore l'année 2015 dans un bain de culture, ils trouveront leur compte au Théâtre de Bienne, avec la représentation, le soir du Réveillon, du Comte Ory, un opéra-comique de Gioacchino Rossini. De telles offres culturelles rencontrent toujours beaucoup de succès la veille du Nouvel-An, comme le prouve le petit théâtre Lindenhof à Büren, qui affiche complet depuis belle lurette pour la représentation de la «Veuve Joyeuse» par l'ensemble Edelvoice.

Tout cela n'est pas assez amusant à votre goût? Et que diriez-vous de passer le Réveillon entre amis? Avec le mot d'ordre suivant: chacun amène quelque chose, histoire de réduire les frais et le travail. Dans le groupe, il y aura sûrement quelqu'un pour faire le disc-jockey, ceux qui le souhaiteront pourront danser. Ce sera peut-être l'occasion de ressortir du placard quelques bons vieux jeux de société, ou de s'inspirer des innombrables idées de jeu que l'on trouve sur Internet. Et si les voisins trouvent que vous faites décidément trop de bruit, invitez-les! Bonne année à tous! ✕

VOYAGER MOINS CHER

— Comment trouver le soleil au meilleur prix? Les voyages last minute sont une solution, mais pas pour tout le monde et pas à n'importe quel moment de l'année. Explications d'un spécialiste. —

TEXTE NICOLE HAGER

FOTOUJACH

Par ces ternes journées d'hiver, nous sommes nombreux à rêver de passer quelques jours au soleil, quelque part dans le sud, au chaud, à profiter de la plage, des palmiers et du confort d'un hôtel chic. L'idéal, c'est que l'escapade coûte le moins cher possible. Bruno Rindlisbacher, directeur de Natural Travel, la plus ancienne agence de voyages de Bienne, connaît fort bien ces besoins. Et il lance cet avertissement: il faut se méfier des offres à bas prix.

Du soleil, des palmiers, un bord de mer avec un hôtel de bon standing à un prix défiant toute concurrence, tout le monde en rêve, surtout quand les jours sont gris. Bruno Rindlisbacher, est-ce le bon moment pour se décider pour une offre last minute?

Pendant les périodes de hautes saisons, il n'est pas recommandé d'attendre une offre last minute. C'est comme si vous cherchiez à acheter des pneus neige bon marché quand il commence à neiger. Ce n'est pas à cette période de l'année que vous trouverez les prix les plus bas pour ce type de produits.

La fin de l'année ne représente donc pas une bonne période pour les offres last minute?

Non, définitivement non. Mais cela ne veut pas dire que vous ne trouverez pas de telles offres à l'heure actuelle. Même si vous vous décidez très tardivement pour un voyage en fin d'année peut-être trouverez-vous une proposition de dernière minute, mais elle ne sera pas excessivement bon marché.

A quelles périodes trouve-t-on les meilleures offres de dernière minute?

En dehors des hautes saisons touristiques que sont la période de Pâques, les vacances d'automne et la fin de l'année. En décembre et janvier, pour une question de climat, pour trouver la chaleur et le soleil, ils ne restent que les

destinations lointaines, tropicales, comme les Caraïbes ou la Thaïlande, par exemple. Il y a donc moins de choix, donc forcément moins d'offres.

Un voyage last minute vaut-il toujours le coup?

En principe, oui. Entre deux périodes de hautes saisons, pour des gens un peu flexibles sur la date des vacances, le budget à disposition, sans idées trop arrêtées sur la destination, il y a bien des chances que nous trouvions une belle opportunité de vacances.

On vous sent un peu réticent au sujet des offres last minute...

Parce que cela ne vaut pas toujours le coup d'attendre. Parfois, il est préférable de prévoir ses vacances à l'avance. On aura ainsi plus de choix et il existe des réductions pour des réservations anticipées. Beaucoup de gens l'ignorent. Les meilleurs tarifs ne sont pas toujours ceux que l'on croit.

Quand on opte, malgré tout, pour un last minute, vaut-il mieux l'acheter dans une agence de voyage ou sur internet?

Ce que vous trouvez sur Internet, l'agence de voyage peut également vous le proposer, à la différence que nous demandons 60 francs de frais de dossier et que vous bénéficiez d'une qualité de conseils. En réservant sur Internet, vous n'avez pas ces frais, mais vous devez disposer de beaucoup de temps pour trouver une offre qui vous convienne et tout un tas d'informations nécessaires au voyage. Dans une agence, en une demi-heure, vous saurez ce qui est possible ou pas. Vous recevrez en plus de précieux conseils, indispensables pour partir (faut-il un visa?, quels types de bagages emporter?...). Pour un montant relativement petit, une agence de voyage vous épargne une grande perte de temps à surfer sur le Net et vous permet de partir en toute sérénité. x

ACHATS DE DERNIÈRE MINUTE

— Besoin d'un cadeau en dernière minute? Pas de panique. Si vous souhaitez éviter les abonnements, box de voyage et bons cadeaux, voici quelques idées adaptées aux moins de 7 ans jusqu'aux bien plus de 77 ans. —

TEXTE NICOLE HAGER

NOËL CRÉATIF

Une boule de Noël pas comme les autres parce que c'est vous qui allez la créer. Le set (une boule de Noël rouge, un feutre doré, un rouleau à peinture et un flacon de peinture dorée, testée dermatologiquement) permet de personnaliser sa décoration à l'envi. On peut écrire, par exemple, un prénom en lettres dorées, réaliser une empreinte de main ou de pied de bébé.

14 fr.90 la boule chez Manor



NOËL SOLIDAIRE

Il y a 2000 ans, les anges n'ont pas chômé. Un présent croquignolet pour nous souvenir de l'histoire de Noël et, accessoirement, pour décorer la table ou le sapin.

9 fr.50 la pièce dans les Magasins su monde et magasins Claro.



NOËL DANSANT

Pas besoin d'être un adepte de jeux vidéo pour apprécier «Just Dance», un jeu qui, comme son nom l'indique, incite à danser. Pour gagner des points, il faut reproduire des chorégraphies plus ou moins faciles, des tranquilles et des plus sportives. Possibilité de jouer en solo ou jusqu'à 4 personnes (si on a de la place dans son salon) et de choisir une des quarante chansons proposées. Dans la cuvée 2016, il y a de grands classiques («Hit the road Jack») aux titres du moments («Uptown funk» de Mark Romson et Bruno Mars ou «All about that bass» de Maghan Trainor). De quoi se dépenser pour compenser les excès de table.

A partir de 49 fr. 90 selon la console de jeu.

NOËL JOLIMENT RANGÉ

Pour avoir toujours ses journaux à portée de main et vous épargner l'encombrement de votre courrier éparpillé dans tous les coins de la maison ou sur la table basse du salon, voici un porte-revues qui ne craint pas d'être vu. Cet objet pratique et stylé à usage multiple trouve sa place dans n'importe quel espace: salon, salle de bains, chambre ou encore sous le sapin, bien rempli.

Divers modèles à 45 fr. 95 chez Depot



NOËL GOURMAND

Des paniers gourmands, on en trouve à choix dans tous les magasins, mais on peut tout aussi bien en composer de très personnels avec une sélection de produits de qualité. Le Parc Chasseral a mis sur les trésors de la région pour proposer différents paniers (Panier des Pâturages, panier des Moines, panier Erguël, Prévôté et Chasseral), plus ou moins richement garnis. Sur demande, chaque panier peut être modifié et personnalisé.

Bulletin de commande en ligne: www.parcchasseral.ch. Entre 19 et 80 francs + 9 francs pour frais d'envoi. Pour éviter les frais de port, les paniers peuvent être pris directement sur les lieux de vente.



UNE OASIS DE PLAISIRS, À LA FOIS ALPINE ET MODERNE

—À Schönried, au-dessus de Gstaad, le Wellness & Spa Hôtel Ermitage, avec ses cinq étoiles, s'étend sur 3500 m². Connue pour son exceptionnel bar One Million Stars, il ajoute désormais une nouvelle corde à son arc: l'espace grill Fүүrgruebe, où l'on peut savourer des viandes exquis et originales, apprêtées sur un big green egg.—

Le Wellness & Spa Hôtel Ermitage, au-dessus de Gstaad, propose désormais un restaurant aux accents nouveaux. A Gstaad, station chic par excellence, ce ne sont pas les bons restaurants qui manquent. Mais ceux qui, pour changer, ont envie d'une viande grillée bien juteuse, de légumes croquants et peut-être même d'une boule de sorbet pour le dessert, doivent bien chercher. Ils disposent désormais d'une nouvelle adresse à Schönried, au-dessus de Gstaad: l'espace viande Fүүrgruebe. Il suffit d'arriver en voiture devant l'entrée de l'hôtel Ermitage, d'utiliser les services gratuits du valet de parking et de pénétrer au cœur de l'hôtel. Car, comme dans les chalets de l'Oberland bernois, le Fүүrgruebe occupe une place de choix: un espace accueillant et confortable, avec cheminée ouverte, dans un cadre où dominant le bois et le cuir clair. Dans ce cadre convivial et sans chichis, le client redécouvre avec délice les plaisirs de la viande. L'accent n'est pas mis uniquement sur la qualité et l'originalité, avec les meilleurs produits de la région - du T-bone de porc au bœuf Luma, mais aussi sur la préparation dans le big green egg. Ce barbecue américain en céramique, de couleur verte et en forme d'œuf, compte parmi ses adeptes de nombreux grands cuisiniers étoilés d'Europe. Développée à l'origine par la Nasa pour son programme spatial, cette technologie céramique a pour avantage de fournir une chaleur extrême et de permettre une répartition uniforme des températures à l'intérieur de l'œuf, ce qui a une incidence sur la viande, qui fond littéralement sur la langue. Le chef de cuisine, Marc-André Dietrich, n'a pas son pareil pour imaginer des garnitures et des sauces originales. Il ne reste plus qu'à mentionner la carte des vins, une sélection parfaitement assortie que l'on doit au directeur de l'Ermitage, Stefan Walliser. Quant à la note finale, c'est au bar One Million Stars qu'elle retentira, où l'on vous sert une grappa extraite à la pipette d'une gigantesque bouteille et versée ainsi dans votre verre. Le nouvel espace viande Fүүrgruebe est ouvert tous les jours à partir de 19 heures.

Mais avant de succomber aux plaisirs de la bonne chère, il vaut la peine de se relaxer dans le plus grand et sans doute le plus bel espace spa de l'Oberland bernois, qui s'étend sur 3500 m². Ici, on a l'embarras du choix: bains salés, bassin sportif extérieur et parc de saunas, avec d'innombrables saunas différents, dont un sauna finlandais de 35 m² équipé d'une vitre panoramique et d'un socle d'infusion en cristaux de sel. Le spa exclusivement réservé aux dames est particulièrement apprécié, ainsi que la salle aux fontaines où, en peignoir, l'on peut prendre un café et grignoter des snacks tout feuilletant des livres d'art. Mais peut-être préférera-t-on se laisser gâter au spa par des enveloppements de bien-être à base de foin ou d'aiguilles de pin. Quant à ceux qui se sentent malgré tout attirés par l'extérieur, ils apprécieront depuis cet hiver de pouvoir s'engager sur la piste de skating (5 km) directement en sortant de l'hôtel.

Et pour couronner une séance de wellness ou une belle journée d'hiver dans la neige, pourquoi ne pas se retrouver dans la splendeur d'un million de cristaux Swarovski, à l'extraordinaire bar One Million Stars, le lieu qui enchante la vie nocturne de la région.



En collaboration avec

ERMITAGE
Schönried ob Gstaad
Wellness- & Spa-Hotel



Philippe Berthoud
Cuisinier

Trouver de bons produits à deux pas de chez soi

— Les bonnes choses sont souvent à portée de main. Cette vérité se vérifie également en gastronomie, même si elle est exotique. On trouve en effet à Bienne et dans les environs tout ce qui flatte le palais des plus fins gourmets: caviar, crevettes, truffes et vins fins. Alors partons vite à la découverte, nez au vent. —

TEXTE PHILIPPE BERTHOUD TRADUCTION MARCEL GASSER

Homard de Bretagne, saumon d'Écosse, caviar de la Mer Noire et truffes du Piémont, voilà des mets raffinés que nous ne pouvons pas nous offrir tous les jours, que nous nous réservons justement pour les jours de fête. Mais ces aliments rares, nobles et raffinés, faut-il obligatoirement les importer pour en profiter à Noël et le jour de l'An? N'existent-ils pas également en Suisse? Eh bien si, justement. Il y a des truffes, par exemple, qui poussent chez nous, dans le quartier des Tilleuls. Dans la région, il existe une truffière entre Bucheggberg et le Seeland. Nous avons également des crevettes au passeport suisse! La jeune entreprise Swiss Shrimp a commencé sa production à Luterbach (SO). Mais pour récupérer la chaleur d'évacuation des salines du Rhin, elle vient de s'installer à Rheinfelden (AG). Nous avons aussi du caviar de proximité. Il s'appelle Oona et il est produit depuis quelques années à Frutigen (BE), à la Tropenhaus, la maison tropicale. Ce caviar peut être commandé en ligne. L'endroit abrite également la seule plantation de café suisse. C'est probablement le café le plus cher du pays: pour 10 grammes, il faut en effet sortir 29 francs de son porte-monnaie. Mais on reçoit en cadeau une tasse à espresso, un certificat d'authenticité et l'assurance que 50% de ce que l'on a payé soutiendra une œuvre caritative.

Mondialement connu, le Sauternes est à coup sûr le plus célèbre des vins doux. Mais saviez-vous que, dans notre région, on élève également des vins de dessert de classe internationale? Par exemple le Solaris de la Cave Râblus, à Vigneules, dont le millésime 2014 a reçu cette année la distinction Grand Or. Et puisque l'on parle de boissons exceptionnelles, sachez que Rolf Caviezel, le célèbre cuisinier grangeois connu pour sa cuisine moléculaire, commercialise une bière au café, en collaboration avec la brasserie Stadtbühl et le torréfacteur Turm, tous les deux situés dans le canton de Saint-Gall. Une bière inhabituelle, dont on devient vite dépendant! Au nez et en bouche, on sent d'emblée les arômes de café, à tel point que ma tasse d'espresso matinale a fait place au décapsuleur. Cette bière, la CABI, n'est pas encore disponible à Bienne, mais si quelqu'un souhaite faire figurer cette exclusivité sur sa carte, qu'il s'annonce!

En revanche nous n'avons pas de homard en Suisse. Qu'à cela ne tienne: nous avons la chance de vivre dans le Seeland, le paradis des légumes et des fruits. Ce qui vient de l'étranger n'est pas forcément meilleur que les produits

suisse: pensez-y au moment de planifier votre repas de Noël ou votre soirée du Réveillon. Achetez de préférence des aliments locaux. Soutenez l'agriculture et la viticulture de la région. Au bord du lac de Bienne, nous avons la chance d'avoir d'excellents vigneron. Comme je l'ai déjà dit, les bonnes choses sont souvent à portée de main. Ma recette d'aujourd'hui (lire ci-contre), un gigot d'agneau au raifort à la sauce au chasselas, peut également se faire en cuisson lente, il suffit de régler le four à 80°C. Sinon, pas de différence avec la cuisson normale.

Je vous souhaite à tous de Joyeuses Fêtes et je vous adresse mes meilleurs vœux pour l'Année Nouvelle. Et si vous redoutez déjà de trop boire et de trop manger entre Noël et Nouvel An, voici mon conseil: essayez de penser plutôt à ce que vous buvez et mangez entre le Nouvel An et Noël, c'est-à-dire les 358 jours qui restent!

Je me réjouis de vous retrouver l'année prochaine, ici dans l'EXTRA ou sur le site du Journal du Jura, où l'on peut suivre mes recettes et visionner les vidéos de «Au secours, je dois cuisiner». ✕

FAITES VENIR UN PROFESSIONNEL CHEZ VOUS!

Dans votre cuisine, vous vous êtes retrouvé devant un problème et, désespéré, vous n'avez plus su que faire. Alors envoyez un e-mail à l'adresse verlagsmarketing@gassmann.ch et décrivez le problème. Chaque mois, je sélectionnerai une situation désespérée, je passerai chez vous et je résoudrai le problème directement avec vous. Qu'il s'agisse d'un dîner d'anniversaire, d'une recette spéciale ou tout simplement d'un soufflé un peu laborieux, je viendrai équipé d'une caméra. Les images et la recette pourront ensuite être visionnées sur TeleBilingue et online sur www.journaldujura.ch.

EMISSION «AU SECOURS, JE CUISINE» SUR TELEBIELINGUE

Philippe Berthoud donne dans l'émission spéciale de Noël des conseils pour la préparation d'un filet Wellington. Dès vendredi, 18 décembre 2015, sur TeleBilingue, en ligne sur mytelebilingue.ch ou journaldujura.ch/nouvelles-en-ligne/bon-appetit



Gigot d'agneau suisse au raifort et citron,
sauce au chasselas
(Recette pour 4 à 6 personnes)

Ingrédients:

1 gigot d'agneau suisse d'env. 1,5 kg
Sel, poivre
30 g de raifort frais
3 cs d'huile d'olive
30 olives sans noyau, coupées en deux
1 citron
1,5 dl de chasselas du lac de Bienne
Un thermomètre à viande
Env. 1 cs de Maizena diluée dans un peu de vin blanc
Une tombée de crème

Préparation:

Préchauffer le four à 180°C. Couper 4 olives en quatre dans le sens de la longueur. Avec un couteau bien aiguisé, pratiquer de petites entailles dans le gigot et le fourrer avec les olives. Couper le citron en tranches. Bien assaisonner le gigot avec du sel et du poivre. Saisir la viande de tous les côtés, dans une poêle à feu vif avec un peu d'huile d'olive, jusqu'à ce qu'elle arbore une belle couleur. Râper le raifort dans un récipient et mélanger avec trois cuillères à soupe d'huile d'olive. Sortir le gigot de la poêle et l'enduire du mélange de raifort. Remettre le gigot dans la poêle ou dans un moule résistant au four, garnir avec les tranches de citron et le reste des olives. Ajouter le vin et faire cuire au four jusqu'à ce que le thermomètre à viande indique 62°C. Sortir la viande du four, la recouvrir d'une feuille d'alu et la laisser reposer 10 minutes. Entre-temps, porter le vin à ébullition dans la poêle, ajouter une tombée de crème et lier avec la Maizena pour obtenir la consistance souhaitée.

MANOR FOOD

GAGNEZ UN DINER-GOURMET EXCLUSIF D'UN CUISINIER DE POINTE!

Remplissez d'ici au 20 décembre un coupon-concours chez Manor à Bienne et avec un peu de chance Philippe Berthoud cuisinera pour vous un mets exclusif avec des produits frais de Manor Food d'une valeur de Fr. 800.-.

Une bonne bouffée d'air frais

— Le Jura neuchâtelois propose de belles balades pour les amateurs de raquettes à neige. La station de Buttes-La Robella permet de rejoindre le Chasseron quand le brouillard ne s'en mêle pas... —

TEXTE PIERRE-ALAIN CORNAZ* PHOTOS OLIVIER BORN



Une vue décoiffante depuis le télésiège du village de Buttes (NE) emmitoufflé dans la neige. On passe de 770 à 1222 mètres en quelques minutes.

Notre balade part de Buttes, à l'extrémité du Val-de-Travers. Nous empruntons tout d'abord le petit télésiège qui conduit du village jusqu'à La Robella. «C'est l'une des cinq remontées mécaniques dont dispose notre station de Buttes-La Robella: un télésiège et quatre téléskis, dont un petit pour les enfants et les débutants. Cela représente tout de même 20 kilomètres de pistes balisées», nous explique Laurent Butikofer, responsable d'un domaine familial et sympathique, qui est actif aussi bien en été qu'en hiver. De nombreuses activités sont proposées aux visiteurs. En hiver, on a notamment la possibilité de louer de belles luges Davos en bois et de dévaler une piste spécialement aménagée à cet effet. Pourtant, ce n'est pas du ski ni de la luge que nous ferons aujourd'hui, mais de la raquette à neige. Équipement que nous avons loué à la caisse, au départ du télésiège (il en coûte 21 fr. par adulte et par jour; 16 fr. pour les enfants de moins de 10 ans). Le temps de fixer les raquettes à nos bons souliers de marche, d'adapter la longueur des bâtons à notre taille, d'enfiler bonnet et gants et nous voilà partis.

Plusieurs itinéraires sont possibles au départ de La Robella. Celui que nous empruntons suit une piste bien damée par les ratraks. Ainsi nous n'enfonçons pas trop dans la neige et la progression est aisée, même si la première partie du parcours nous oblige à grimper à côté d'un télésiège jusqu'à la hauteur des Lisières, un grand chalet. D'ici, la vue est saisissante sur le village de Fleurier, les hauteurs du canton de Neuchâtel et la Franche-Comté. Le parcours longe ensuite une combe aux arrondis très

doux. La forêt y a revêtu son blanc manteau d'hermine. Justement, à propos de ce petit mustélidé, nous en découvrons quelques traces de pattes en bordure de la piste, qui conduisent à un trou dans la neige, probablement l'un de ses terriers.

DOMMAGE, LE BROUILLARD S'INVITE

D'hermine, malgré notre affût patient, nous n'en verrons pas lors de notre balade. Nous repérons en revanche d'autres signes de la faune présente dans le coin: traces de lièvre, marques d'urine de petits rongeurs, etc. Après une demi-heure de marche environ, nous arrivons à ce qui ressemble un peu à une sorte de col. C'est le Crêt-de-la-Neige. A 1425 mètres d'altitude, ce lieu fait frontière entre les cantons de Vaud et de



L'Auberge de La Robellaz, point de départ et d'arrivée de notre balade hivernale.

Neuchâtel. Ici, nous sommes aussi à l'arrivée de l'un des téléskis du domaine de Buttes-La Robella. A cet endroit, nous quittons la piste damée pour un sentier soigneusement balisé au moyen de piquets orange. On pénètre alors dans la forêt, prenant la direction du Chasseron avec, pour premier objectif, la Grandsonnaz-Dessus. Un panneau du tourisme pédestre, en partie recouvert de neige, nous indique que nous sommes à une demi-heure de marche de notre objectif. Le silence est impressionnant et pour un peu on se croirait paumés dans le Grand-Nord canadien. Les branches de sapin sont comme figées sous un lourd manteau de neige, en partie glacé, qui les fait ployer jusqu'au sol. Ici ou là, avec notre bâton de ski, on libère ces branches de leur poids de neige et elles semblent s'ébrouer de plaisir. Mais sans crier garde, un hôte inamical s'invite: un épais brouillard, aussi compact que dissuasif, qui nous cachait déjà au loin la vue sur le sommet du Chasseron, fond sur nous et nous enveloppe. Son opacité nous contraint à rebrousser chemin. La vue depuis le Chasseron, ce sera pour une autre fois! Nous nous réfugions alors à La Robellaz, cette chaleureuse buvette-restaurant d'alpage où «Katon» – surnom affectueusement donné à Claire-Lise Stähli, enfant de La Brévine – nous réconforte avec des gaufres et un gâteau à la crème. Faits maison, ils valent à eux seuls le déplacement. ✕ * Terre & Nature

INFOS PRATIQUES

Y ALLER

En transports publics En train avec le réseau Trans N Buttes-Neuchâtel. Arrêt à la gare de Buttes. Ou en car postal depuis Sainte-Croix. www.carpostal.ch/ouest. www.transn.ch.

En voiture En passant par Sainte-Croix ou par Fleurier. Places de parc à disposition au départ du télésiège ou à proximité dans le village.

LE PARCOURS

4,8 kilomètres, soit environ 2 heures de marche. Mais, pour rejoindre le Chasseron, d'autres balades à raquettes sont possibles au départ de Buttes, des Rasses ou des Cluds.

SE RESTAURER

Buttes propose plusieurs restaurants sympatiques. Au sommet du télésiège, la buvette-restaurant La Robellaz est aussi une escale attachante. Pour 18 francs, nous y avons mangé un revigorant plat du jour: saucisse à rôtir, frites et tomate farcie.

SE RENSEIGNER

Sur le site de la station Buttes-La Robella. www.robella.ch. Tél. 032 862 22 22. Les cartes au 1:25 000 No 1182 (Sainte-Croix) et 1183 (Grandson) permettent de mieux connaître les lieux.



Au sommet du télési, non loin du chalet des Lisières, les lieux se prêtent à une balade à raquettes.



L'intérieur du sympathique restaurant de La Robella, «chez Katon».



— Le début de la saison froide marque le retour d'un thème omniprésent en hiver: le chauffage. Au cours des dernières années, les chauffages infrarouges ont connu une popularité croissante en tant qu'alternative aux chauffages traditionnels à mazout et gaz ainsi qu'aux chauffages électriques. —

EFFET & EFFICACITÉ DE LA CHALEUR INFRAROUGE

Avez-vous déjà vécu des situations pareilles en hiver? En montagne, les gens sont assis en T-shirt sur la terrasse du restaurant pendant que le thermomètre indique une température ambiante autour de zéro. Ce qui semble contradictoire s'explique facilement par le fait que les rayons du soleil ne chauffent pas directement l'air ambiant, mais que les corps et les objets solides qu'ils touchent. Les chauffages infrarouges fonctionnent selon le même principe.

Les chauffages infrarouges agissent très vite et de manière directe. En quelques minutes, ils produisent une chaleur douce et agréable.

CHAMPS D'APPLICATION DE CHAUFFAGES INFRAROUGES

Selon leurs caractéristiques, les chauffages infrarouges sont idéals pour des pièces qui sont utilisées de temps en temps, comme des salles de bricolages, des garages ou des appartements de vacances.

A l'intérieur, les chauffages infrarouges sont utilisés sous forme de panels, disponibles en tailles et matières différentes. Ils peuvent être montés au mur et au plafond ou être utilisés de manière mobile. Pour les salles de bains, il existe des versions en verre ou intégrées dans un miroir, qui, sur demande, peuvent être complétées par un porte-serviettes. Pour l'extérieur par contre, il se prête d'utiliser des radiateurs infrarouges mobiles ou fixes. Comparés aux chauffages infrarouges sous forme de panels, les radiateurs infrarouges agissent immédiatement et ne nécessitent pas de courte durée d'échauffement. Leur utilisation est donc populaire pour des endroits comme la salle de bains, le jardin, le balcon et la terrasse. Dans des halles d'entreposage et de fabrication, on les utilise pour l'échauffement ponctuel des places de travail. Pour des pièces grandes et mal isolées, l'utilisation de radiateurs infrarouges est plus raisonnable que de chauffer la pièce en entier.

Grâce à ces caractéristiques et son haut rendement de jusqu'à 95%, les chauffages infrarouges représentent l'alternative économique et écologique au chauffage complet et permanent.

CHAUFFAGES INFRAROUGES HYBRIDES

Les chauffages infrarouges hybrides ont été développés afin de pouvoir utiliser la technologie des chauffages infrarouges aussi pour les pièces habitées en permanence. Ils unissent les avantages de la chaleur infrarouge immédiatement disponible avec ceux des chauffages par convection traditionnels qui chauffent l'air ambiant – le résultat est un «chauffage hybride». Ils représentent donc la solution idéale pour le remplacement de l'ancien chauffage électrique par accumulation.

En plus d'une grande offre diversifiée de chauffages infrarouges, ecofort vous présente un grand assortiment de déshumidificateurs, de sèche-linges et de lampes LED.

En collaboration avec ecofort

En étant indépendant de fabricants, ecofort vous propose un conseil compétent et sur mesure. C'est avec plaisir que l'on cherche une solution idéale à vos besoins spécifiques. Notre assortiment de chauffages infrarouges et hybrides ainsi que de radiateurs infrarouges est le plus grand en Suisse. En plus, ecofort est votre spécialiste pour l'éclairage par LED et des appareils de déshumidification. Visitez notre salle d'exposition à Nidau ou notre magasin en ligne sous: www.ecofort.ch

Chauffages infrarouges

Chaleur agréable avec coût faibles

- ✓ Le plus grand choix en Suisse
- ✓ Toutes les marques sous le même toit
- ✓ Consultation indépendante et sans obligation
- ✓ Salle d'exposition à Nidau

ecofort

ecofort sarl | Birkenweg 11 | 2560 Nidau

Horaires d'ouverture: MO-FR 8.00 - 12.00 | 13.00 - 18.00 | SA 10.00 - 16.00

☎ 032 322 31 11

🌐 www.ecofort.ch

DEMAIN, AUJOURD'HUI SERA DÉJÀ HIER

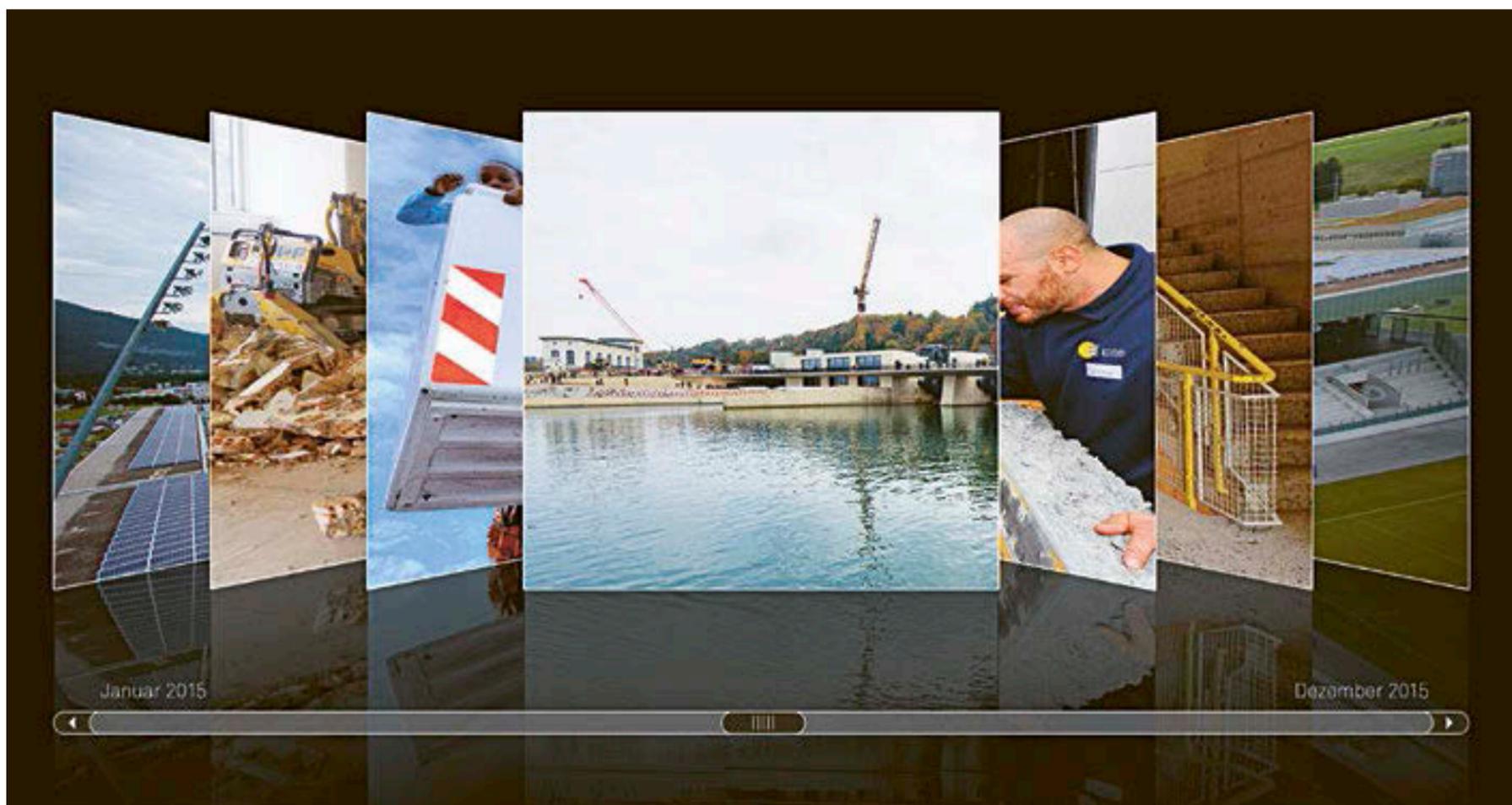


IMAGE: ESB, BKW

— L'année en cours fera bientôt partie du passé et certains se demandent: Qu'est-ce qui s'est passé en 2015? Nous sommes chaque jour assaillis d'informations nouvelles et notre mémoire ne conserve qu'une fraction de ces informations à long terme. Plus un événement nous touche, plus il se grave dans notre mémoire. En 2015, Energie Service Biel/Bienne a également vécu de nombreux événements remplis d'énergie qui lui resteront en mémoire. Ces innovations et travaux de pionnier ont notamment propulsé ESB à la 3^e place des fournisseurs d'énergie les mieux armés pour le futur énergétique comparé à 62 autres fournisseurs d'énergie suisses. Une brève rétrospective. —

Mai: ESB emménage dans le bâtiment transformé à la rue de Gottstatt 4. C'est la première fois dans l'histoire de l'entreprise que tous les collaborateurs-trices travaillent sous un même toit.

Juillet: Inauguration de la centrale solaire la plus grande au monde intégrée à un stade, sur le toit de l'imposante Tissot Arena. Cette centrale produit de l'énergie renouvelable pour près de 500 ménages (consommation annuelle).

Septembre: «Journée des portes ouvertes» chez ESB. Près de 2 000 visiteuses et visiteurs ont examiné le bâtiment transformé, découvert le parcours informatif et admiré les nombreuses attractions ainsi que la nouvelle présentation d'ESB.

Octobre: Inauguration de la centrale hydroélectrique de Hagneck nouvellement construite, avec plus de 7 000 visiteuses et visiteurs. La centrale produit du courant propre pour la région et couvre les besoins annuels de 30 000 ménages.

Tous ces événements sont des moments forts qui ont éveillé l'intérêt et continuent de le faire. Ils transforment les mentalités et concrétisent la perspective d'un futur durable pour notre société. Ils créent l'enthousiasme et l'émotion, ils marquent durablement les esprits.

En 2016, ESB continue de s'engager avec beaucoup d'énergie pour un excellent service à la clientèle, des produits et prestations innovants, une politique énergétique durable et un approvisionnement sûr de la région biennoise.

ESB vous souhaite un joyeux Noël et une très bonne année 2016! ✕

En collaboration avec



Prêts pour les pistes?

— Les stations ont commencé leur saison, elles sont prêtes à accueillir les skieurs. Mais vous, êtes-vous physiquement prêts à affronter les pistes? —

TEXTE CORINNE MUFF, INSTRUCTRICE EN FITNESS

Pour les skis et les snowboards, l'affaire est simple: il suffit de les amener pour un service, et les voilà fin prêts pour la nouvelle saison. Mais pour préparer notre corps aux sollicitations des pistes, il faut un peu plus de temps que cela. Les sportives et les sportifs d'hiver manquent souvent de force, d'endurance et de facultés coordinatrices pour être en mesure d'effectuer convenablement sur la neige des mouvements inhabituels. En principe, l'organisme a la faculté de s'adapter aux exigences qu'on lui impose. Mais si elle n'est pas sollicitée, la musculature s'atrophie. Avec un entraînement ciblé des principaux groupes musculaires, deux ou trois fois par semaine, vous pouvez préparer votre corps de manière optimale et prévenir ainsi les chutes à ski. La vitesse à ski exerce à tout moment sur notre corps d'énormes forces. Ce sont surtout la musculature antérieure et postérieure des cuisses, ainsi que les muscles des mollets et du fessier qui doivent résister aux plus fortes contraintes.

Hormis la musculature des jambes, il vaut également la peine de jeter un œil sur la musculature du tronc, à savoir en premier lieu les groupes musculaires du thorax, du dos et de l'abdomen. La musculature du tronc aide indirectement à compenser les situations d'instabilité qui résultent des inégalités du revêtement neigeux. Une bonne préparation ne tient pas seulement compte de la force (compétences conditionnelles), elle inclut aussi les compétences coordinatrices. Pour le sportif d'hiver, l'équilibre est la plus importante des cinq compétences coordinatrices.

* En collaboration avec CTS Sports



Voici quelques exemples d'exercices permettant d'entraîner les principaux groupes musculaires.

Muscles du tronc:

Appui sur les avant-bras (en anglais: planks)

Veillez à ce que les coudes se trouvent placés directement sous les épaules et que le dos soit droit.

Muscles des jambes et du fessier:

Flexion des genoux (sur une ou les deux jambes)

Le genou et le pied forment une ligne, et la pointe du genou ne doit pas dépasser le pied.

Muscles des mollets:

Saut à la corde sur l'avant-pied

Durant les sauts, les talons ne doivent pas toucher le sol.

Entraînement de l'équilibre:

Se maintenir en équilibre sur un support instable (sur une ou les deux jambes)

En résumé: Une préparation précoce et ciblée en vue des sports d'hiver aide à réduire les risques de blessure sur les pistes.

Idée cadeau

cts SPORTS

Offrez à vos proches un bon cadeau de la CTS!

Découvrez nos prestations sur www.ctsbiel-bienne.ch



En vente à la caisse de la piscine du Palais des Congrès.

Merry Christmas!