

## À trottinette par monts et par vaux!

### BALLADE EN TROTTINETTE DANS LA SURSELVA

Connaissez-vous la région de la Surselva? Non? Dans ce cas, il est grand temps de découvrir cette région touristique située dans les Grisons entre la source du Rhin et les gorges du Rhin, à deux heures de Saint-Gall et Zurich, et qui est un véritable appel à l'aventure.

### LIEUX PITTORESQUES

Vous avez sûrement entendu parler de Brigels, du Val Lumnezia ou de Safiental. Font également partie de la région de Surselva, les communes de Obersaxen, Mundaun, Trun, Waltensburg, Andiast et Ilanz. Le village pittoresque d'Ilanz est le point de départ de deux superbes circuits à parcourir à trottinette, que du bonheur! Les circuits conviennent aussi pour les familles et les enfants à partir de dix ans.

### UN PEU PLUS VITE!

Une randonnée à pied est certes une source de plaisir, mais avouons que l'une ou l'autre fois l'envie de vitesse peut prendre le dessus. Dans ce cas, un circuit à trottinette est exactement ce qu'il vous faut. Il apporte la griserie de la vitesse, le bon air qui fouette le visage, le tout dans un cadre montagnard à couper le souffle. Les trottinettes mises à disposition sont à la

pointe de la technique. Équipées d'une fourche suspendue, de freins sur les roues avant et arrière, elles offrent une sécurité et un confort optimaux.

### DU WALI À ILANZ PAR SURCUOLM

Le circuit, facile, de 15,57 km prend à peu près 2 heures. Il commence à Obersaxen Mundaun, au restaurant d'altitude Wali, et mène via Surcuolm jusqu'à la gare d'Ilanz. Ceux qui souhaitent faire le circuit à titre individuel pourront louer les trottinettes directement et sans réservation aux heures d'ouverture du restaurant d'altitude. La réservation n'est nécessaire qu'au printemps ou pour des groupes à partir de dix personnes.

### DU WALI À ILANZ PAR LE SENTIER DES POLONAIS

Le circuit à trottinette par le sentier des Polonais, aménagé par les internés polonais au cours de la Seconde Guerre mondiale, est lui aussi facile quoiqu'un peu plus long, avec ses 23,8 km. Compter env. 2 heures et demie. Le départ se fait aussi au restaurant d'altitude Wali à Obersaxen Mundaun.



Les as de la trottinette ont le choix entre deux itinéraires.



mäd

## Aubergines gratinées à la mozzarella



### INGRÉDIENTS

1 grosse aubergine | 3 tomates | 100 g de mozzarella | 50 g de farine blanche | 4 œufs | 100 g de parmesan, fraîchement râpé | 50 g de beurre à rôtir | 50 ml d'huile d'olive | 1 gousse d'ail | 1 CS de thym | 1 CS de romarin | sel marin | poivre du moulin

### PRÉPARATION

Laver l'aubergine et la couper en huit tranches d'environ 3 cm d'épaisseur. Laver les tomates et les couper en tranches de 2 centimètres d'épaisseur. Couper aussi la mozzarella en tranches d'une épaisseur d'environ 1 centimètre. Hacher finement l'ail, le thym et le romarin, le mélanger à l'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre. Battre l'œuf à la fourchette et le mélanger au parmesan. Faire légèrement mariner les morceaux d'aubergine dans l'huile épicée et les passer dans la farine des deux côtés. Passer ensuite ces morceaux de chaque côté dans la masse d'œuf et de fromage. Finalement les faire immédiatement dorer des deux côtés au beurre dans une poêle. Mettre les tranches d'aubergine l'une à côté de l'autre dans un plat à gratin graissé. Les recouvrir chacune d'une tranche de tomate et répartir la mozzarella par-dessus. Faire gratiner environ 10 minutes au four préchauffé à 250°C en mode grill jusqu'à ce que la mozzarella soit dorée.

La recette est tirée du livre de cuisine **Garde Suisse Pontificale - Buon Appetito**, Weberverlag.ch/f

Envoyez-moi \_\_\_ Ex. de **Garde Suisse Pontificale - Buon Appetito** (ISBN 978-3-03818-066-1) au prix unitaire de CHF 59.00 port inclus

Nom, Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Case postale/complément \_\_\_\_\_

NPA/lieu \_\_\_\_\_

Date, signature \_\_\_\_\_

### Coupon à envoyer ou faxer à

Werd & Weber Verlag AG, Gwattstr. 144, 3645 Thoune/Gwatt, Fax 033 336 55 56 ou commandez-le en ligne ou par mail sous [www.weberverlag.ch](http://www.weberverlag.ch) ou [mail@weberag.ch](mailto:mail@weberag.ch)



200 pages, 24 x 32 cm, relié, couverture cartonnée

Weberverlag