

# avantages

SPÉCIAL  
CUISINE

**STOP À  
LA ROUTINE!**

**40 RECETTES  
POUR TWISTER  
LES BASIQUES**

**Nutrition**

12 aliments  
qui filent  
la pêche

**On la joue  
malin**

✓ **CUISINE** LES PLATS DU DIMANCHE QUI BLUFFENT MA TRIBU

✓ **CONSO** NOTRE BIBLE ANTI-ARNAQUES

✓ **DÉCO** LES BONNES IDÉES PIQUÉES AUX CHAMBRES D'HÔTES

**MODE  
PETITS PRIX**

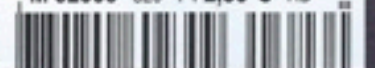
Bottes, sacs...  
on va craquer

**BEAUTÉ  
OPÉRATION  
BONNE MINE**

**Témoignages**  
Elles ont testé  
les guérisseurs

**SANTÉ**  
LES NOUVELLES  
ARMES  
ANTI-CANCER

**ATELIER  
CRÉATIF**  
JE REVISITE  
MA DÉCO



## balade de charn



### Dans l'Orne

#### Le Manoir du Lys

**Le cadre :** entouré par la forêt domaniale des Andaines et ses 1 200 variétés de champignons.

**Les lieux :** un Relais du Silence\*\*\*\* installé dans un ancien pavillon de chasse. Une demeure familiale orchestrée par la famille Quinton-Lebailly depuis 1984 à laquelle la nouvelle génération a apporté un petit coup de jeune... Rénovation réussie de ses chambres aux thématiques de Normandie. Et, particulièrement de saison avec « Automne » ou « Champignons ». Mobilier de créateurs et d'artisans locaux talentueux.

**Le plus :** le véritable enthousiasme d'une famille pour l'accueil, la cuisine et le partage.

■ *Chambres à partir de 95 €. Chambres supérieures à partir de 105 €, Privilège : 135 €. Petit déj. : 17 €. 2 piscines. Spa thermal, casino et golf à proximité. Route de Juvigny, 61140 Bagnoles-de-l'Orne. Tél. : 02 33 37 80 69. manoir-du-lys.fr*



#### LE VELOUTÉ DE CHAMPIGNONS

de Franck Quinton

Pour 4 personnes

• 150 g de cèpes de petite taille • 50 g de trompettes de la mort • 50 g de bolets bai • 100 g de beurre • 1 l de fond blanc de volaille • 1/2 l de crème liquide • 100 g de farine de blé • 100 g de farine de riz • 2 échalotes • 30 cl d'eau gazeuse • 1 cuil. à s. d'origan • 1 bouquet garni (thym, laurier)

**Eplucher** et laver les champignons. Couper les cèpes en 2. Dans une casserole, faire fondre 70 g de beurre, ajouter les champignons en n'utilisant que la moitié des cèpes, faire revenir 5 min. Ajouter thym, laurier, échalotes finement coupées. Faire colorer 4 à 5 min. Ajouter le fond blanc, cuire à petite ébullition 10 min.

**Ajouter** la crème liquide, cuire 10 min supplémentaires, mixer et assaisonner.

**Mélanger** les farines avec l'eau gazeuse et l'origan. Saler et poivrer. Tremper l'autre moitié des cèpes dans ce mélange, puis faire colorer dans une poêle avec le beurre restant.

**Servir** le velouté en assiette creuse et disposer les demi-cèpes colorés sur le dessus.



#### Week-ends découverte

Du 25 septembre au 1<sup>er</sup> novembre, le Manoir du Lys propose : dîner dégustation pour découvrir les variétés de champignons ; visite au marché du samedi matin à Bagnoles-de-l'Orne en compagnie du chef, Franck Quinton, étoilé Michelin ; collecte des champignons, en forêt des Andaines l'après-midi ; cours de cuisine autour des champignons ; apéritif et classement des différentes espèces recueillies ; dîner gastronomique aux saveurs champêtres ; déjeuner du dimanche en table d'hôtes. Forfait mycologique en pension complète : à partir de 425 € par personne. Forfait journée mycologique : 99 €.

#### Pour en savoir plus

OT de Bagnoles-de-l'Orne : 02 33 37 85 66 et bagnolesdelorne.com