



Best
of

Recettes de nos Montagnes

Recipes from our mountains



sherpa

SUPERMARCHÉ

Les 15 recettes de montagne préférées des Sherpa

Sherpa's 15 favourite recipes



Ils ont voté et ils ont choisi 4 entrées, 6 plats de résistance et 5 desserts, qu'ils ont réunis dans un nouveau livret. Parmi eux de grands classiques, comme la fondue et la tartiflette, mais aussi des secrets de vallée comme la si bien nommée Trésor de Pommes de Savoie aux Épices.

Si les Sherpa ont sélectionné ces 15 recettes, c'est parce qu'elles sont représentatives de leurs montagnes, du Jura au Pyrénées, en passant par les Alpes du Nord et du Sud. Et c'est aussi parce qu'elles sont synonymes de convivialité, de retrouvailles en famille et entre amis...

Sherpa a le plaisir de vous offrir ce Livret Recettes pour vous inspirer des moments inoubliables. Parce que l'esprit coopératif en montagne, c'est participer activement à la réussite de vos vacances !

They voted and they chose 4 starters, 6 main courses and 5 desserts, gathered in this new booklet. Among them are great classics, like fondue or tartiflette, but also secrets recipes of the valley, such as the aptly named Spiced Savoie apples delight.

If the Sherpas have selected these 15 recipes, it is because they embody their mountains, from the Jura to the Pyrenees, through the Northern and Southern Alps. And it is also because they are synonymous with conviviality, reunions with family and friends...

Sherpa is very pleased to offer you this Recipe Booklet, that will inspire you to create unforgettable moments. Because having a cooperative spirit in the mountains means actively participating in the success of your holidays !



**Entrées
Starters**
p. 4



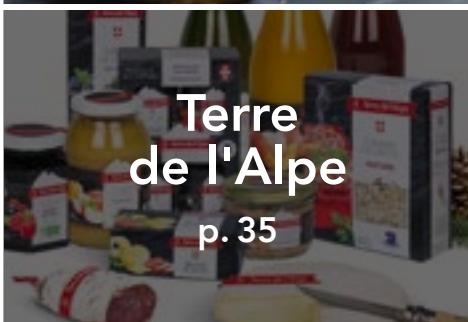
**Plats
Main dishes**
p. 12



**Desserts
Desserts**
p. 24



**Conseils
& astuces**
Tips & tricks
p. 34



**Terre
de l'Alpe**
p. 35

Retrouvez toutes
ces recettes sur
View all these recipes on
sherpa.net



Gougeres

AU BEAUFORT / BEAUFORT GOUGERES

Préparation : 20 mn
Cuisson : 25 mn
Difficulté RRR
Preparation : 20 mins
Baking : 25 mins
Difficulty RRR



Sélection Terre de l'Alpe
Beaufort, beurre de Savoie,
œufs bio

Terre de l'Alpe selection
Beaufort, Savoie butter,
organic eggs



Ingédients pour 20 gougeres

- 150 g de Beaufort râpé
- 100 g de Parmesan
- 75 g de beurre
- 150 g de farine
- 1/4 de litre d'eau
- 4 oeufs
- Poivre noir
- 1 pincée de sel

Préparation

Faire une pâte à choux en faisant fondre dans une casserole le beurre, l'eau, le sel. Porter à ébullition. Retirer du feu et ajouter la farine d'un seul coup en travaillant vivement à la spatule. Remettre sur le feu et dessécher la pâte jusqu'à ce qu'elle se détache de la casserole. Retirer du feu, laisser tiédir. Incorporer les 4 oeufs un à un en mélangeant bien à la spatule.

Ajouter à cette pâte le Beaufort râpé et le Parmesan. Réaliser des petits dômes sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Faire cuire à 180°C pendant 25 minutes.

Ingredients for 20 gougeres

- 150 g grated Beaufort
- 100 g Parmesan
- 75 g butter
- 150 g flour
- 1/4 litre water
- 4 eggs
- Black pepper
- 1 pinch of salt

Preparation

Prepare a chou dough by heating the butter, water and salt in a pot. Bring to a boil. Remove from the heat and add the flour all at once, stirring briskly with a spatula. Return to the heat and dry the dough until it detaches from the edges of the pot. Remove from the heat and let cool down.

Incorporate the 4 eggs one by one, mixing well with the spatula.

Add the grated Beaufort and Parmesan to the dough. Shape it into little domes on a baking sheet covered with baking paper. Bake at 180°C/356°F for 25 mins.

Petite histoire / Le Beaufort bénéficie d'une AOC et d'une AOP depuis 1996. Il est produit dans les vallées du Beaufortain, de la Tarentaise, de la Maurienne et d'une partie du Val d'Arly.

Some history / Beaufort has had both an AOC and an AOP since 1996. It is produced in the Beaufortain, Tarentaise and Maurienne valleys, and in one area of Le Val d'Arly.



Le conseil du sommelier : Roussette de Savoie (blanc) / Our wine butler's suggestion to accompany your meal: Roussette de Savoie (white)

Nems de reblochon

Préparation : 20 mn
Cuisson : 5 mn
Difficulté RRR
Preparation: 20 mins
Baking: 5 mins
Difficulty RRR



Sélection Terre de l'Alpe
Reblochon, miel d'acacia,
œufs bio

Terre de l'Alpe selection
Reblochon, acacia honey,
organic eggs



SAUCE AIGRE-DOUCE /

REBLOCHON CHEESE SPRING ROLLS, SWEET-AND-SOUR SAUCE AND LETTUCE

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 jaune d'oeuf
- 1 Reblochon
- 4 feuilles de brick
- 8 c. à soupe de miel d'acacia
- 3 c. à soupe de vinaigre blanc
- 1 c. à soupe de sauce soja
- 3 gouttes de sauce pimentée
- 1/2 c. à soupe de Worcestershire sauce
- 2 laitues

Préparation du nem :

Partager chaque feuille de brick en 3 triangles égaux. Les dorner avec le jaune d'œuf. Mettre le Reblochon et les plier.

Préparation de la sauce :

Mélanger le miel, le vinaigre, la sauce soja, la sauce Worcestershire et la sauce pimentée. Faire frire les nems de Reblochon dans une poêle anti-adhésive à l'huile d'arachide, les égoutter sur un linge. Laver les feuilles de laitue. Déguster les nems roulés dans une feuille de laitue, puis trempés dans la sauce aigre-douce.

Ingredients for 4 people

- 1 egg yolk
- 1 Reblochon cheese
- 4 sheets brick pastry
- 8 tablespoons acacia honey
- 3 tablespoons white vinegar
- 1 tablespoon soy sauce
- 3 drops spicy sauce
- 1/2 tablespoon Worcestershire sauce
- 2 lettuces

Spring rolls preparation:

cut each sheet of brick pastry into 3 similar triangles, glaze them with the yolk, add the Reblochon cheese and roll them.

Sauce preparation:

Mix the honey, vinegar, soy sauce, Worcestershire sauce and spicy sauce. Fry the Reblochon-cheese spring rolls in groundnut oil in a non-stick pan, dry them on a cloth. Wash the lettuce. Roll in a leaf of lettuce and dip in the sweet-and-sour sauce to enjoy.

Petite histoire / Son nom vient du terme «re-blocher» qui signifiait en patois savoyard «Pincer le pis d'une vache une 2e fois». Cette 2e traite était au départ une astuce pour éviter de payer trop d'impôts. Elle donne un lait peu abondant, mais riche en crème, idéale pour un fromage !

Some history / The cheese name Reblochon comes from the French verb *reblocher*, which means "to squeeze the udder a second time" in the local Savoy patois. This was initially an early tax fraud! The second yield was low in milk but rich in cream, giving its rich flavour to this cheese and keeping money away from the taxman.



Le conseil du sommelier : Coteaux du Layon (rouge) / Our wine butler's suggestion to accompany your meal: Coteaux du Layon (red)

Tarte

AUX POIRES ET AU BLEU DE GEX / PEAR AND GEX BLUE CHEESE TART

Ingrédients pour 4 personnes

- 200 g de pâte feuilletée,
soit 4 ronds de 15 cm de diamètre et de 2 mm d'épaisseur
- 200 g de Bleu de Gex Haut-Jura
- 2 poires William

Préparation

Dans un four à thermostat 8, disposer les disques de pâte entre 2 plaques et les cuire pendant 10 min.
Couper le Bleu de Gex en fines tranches.
Éplucher les poires et les couper en fines lamelles,
puis les cuire à la vapeur.
À la sortie du four, garnir la pâte feuilletée avec
une alternance de poires chaudes et de tranches
de Bleu de Gex.
Remettre au four 5 min, le temps que le fromage
soit fondu et légèrement doré.
Poivrer et servir aussitôt.

Petite histoire / Fromage au lait de vache à pâte persillée, le bleu de Gex Haut-Jura ou bleu de Septmoncel est produit sur les plateaux du Haut-Jura, à cheval sur les départements de l'Ain et du Jura. Ce bleu doux fabriqué par les moines de l'abbaye de Saint-Claude depuis le XIII^e siècle dispose du label AOC depuis 1977 et AOP depuis 2008. Il est identifiable par l'inscription GEX imprimée en relief sur sa croûte.

Préparation : 15 min
Cuisson : 10 min
Difficulté RRR
Preparation : 15 mins
Baking : 10 mins
Difficulty RRR



Ingredients for 4 people

- 200 g of puff pastry,
i.e. 4 bases 15 cm in diameter and 2mm thick
- 200 g of Gex Blue cheese from the Haut-Jura
- 2 William pears

Preparation

In a pre-heated oven (thermostat 8), cook the pastry bases between two oven trays for 10 minutes.
Thinly slice the cheese. Peel and slice the pears, then steam. Take the puff pastry bases out of the oven and garnish with alternate layers of hot pears and slices of cheese.
Bake in the oven for 5 minutes until the cheese has melted and is lightly toasted.
Dust with pepper and serve at once.

Some history / Bleu de Gex and Bleu de Septmoncel are creamy, semi-soft blue cheeses made on the plateaux of the Haut-Jura (between the Ain and the Jura) in Eastern France. Produced by the monks in the Abbey of Saint-Claude since the 13th century, Bleu de Gex cheese was awarded an AOC label in 1977 and an AOP label in 2008. It is identifiable by the word GEX embossed on its rind.



Le conseil du sommelier : Vin d'Ayze (blanc) / Our wine butler's suggestion to accompany your meal: Wine from Ayze (white)

Tourtons

DES HAUTES-ALPES / FROM THE HAUTES-ALPES

Préparation : 30 mn
Cuisson : 8 mn
Difficulté RRR
Preparation : 30 mins
Baking : 8 mins
Difficulty RRR



Sélection Terre de l'Alpe
Beurre, œufs bio,
tomme fraîche

Terre de l'Alpe selection
Butter, organic eggs,
Fresh tomme cheese



Ingrédients pour 4 personnes

Pour la pâte :

- 300 g de farine
- 50 g de beurre
- 3 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- 3 œufs
- 30 cl d'eau
- Sel

Pour la farce :

- 250 g de pommes de terre
- 2 échalotes
- 50 g de tomme fraîche
- Sel, poivre

Préparation

Verser la farine en fontaine. Ajouter les œufs, le beurre, l'huile et le sel. Pétrir longuement. Laisser reposer la pâte en boule. Cuire les pommes de terre épluchées à l'eau salée. Faire revenir à la poêle les échalotes dans du beurre. Passer les pommes de terre en purée et ajouter les échalotes et la tomme émiettée.

Bien mélanger cette farce. Saler, poivrer. Chauffer le bain de friture. Abaisser la pâte. Disposer sur la moitié de la pâte des boulettes de farce. Détaillez les tourtons avec une roulette. Rabattre la pâte. Bien souder les bords. Cuire 8 minutes à grande friture. Servir chaud, accompagné d'une salade verte.

Petite histoire / Originaires de la vallée du Champsaur dans les Hautes-Alpes, les Tourtons étaient autrefois servis lors des fêtes de Noël. D'où leur autre nom de "Coussin du petit Jésus". Les tourtons traditionnels sont fabriqués à base de purée de pomme de terre et de fromage pour les salés, ou de purée de pomme et de pruneaux pour les sucrés. Ces petits beignets ont la réputation de bien tenir au corps et d'être un bon réconfortant par grand froid !

Ingredients for 4 people

For the pastry:

- 300 g of flour
- 50 g of butter
- 3 tablespoons of sunflower seed oil
- 3 eggs
- 30 cc of water
- Salt

For the stuffing:

- 250 g of potatoes
- 2 shallots
- 50 g of fresh tomme cheese
- Salt, pepper

Preparation

Pour a ring of flour. Add the eggs, butter, oil and salt. Knead thoroughly. Shape the pastry into a ball and allow to settle. Peel and cook the potatoes in salt water. Brown the shallots in butter in a frying pan.

Mash the potatoes and add the shallots and the crumbled cheese. Thoroughly mix this stuffing. Add salt and pepper. Heat the deep fryer. Roll out the pastry. Make balls out of the stuffing and lay them out on half the pastry. Fold the pastry over the stuffing. Seal the edges well. Cook for 8 minutes in the deep fryer. Serve hot with a green salad.

Some history / Originally from the Champsaur valley in the Hautes-Alps, tourtons were a traditional Christmas dish – and often called "Cushions for Baby Jesus". Traditional savoury tourtons are made from mashed potatoes and cheese and apple and sweet tourtons with from mashed apples and prunes. These small fritters are very filling – a great way to keep out the cold!



Le conseil du sommelier : Chignin-Bergeron (blanc) / Our wine butler's suggestion to accompany your meal: Chignin-Bergeron (white)

Tartiflette

TARTIFLETTE

Ingédients pour 4 personnes

- 4 pommes de terre Agria ou Charlotte
- 8 tranches de lard
- 1 oignon
- 1/2 Reblochon
- 4 ciboules
- 1/2 l de vinaigre rouge
- 300 g de sucre
- 1 bouquet garni
- 20 g de beurre
- Sel, poivre

Préparation

Mettre à cuire les tranches de pommes de terre de 2 à 3 cm. Mouiller à hauteur. Mettre le beurre, le bouquet garni et cuire 30 min environ à couvert. Faire étuver à couvert l'oignon ciselé et 4 tranches de lard taillées en lardons. Faire les ciboules au sucre : mettre dans une casserole le sucre, le vinaigre, faire bouillir, verser sur les tranches de ciboule. Laisser refroidir. Monter les pommes de terre : mettre les tranches, l'étuvée de lard et oignon, le Reblochon. Passer au four, terminer avec la ciboule et une tranche de lard poêlée.

Petite histoire / Péla ou tartiflette ? La tartiflette a été inventée dans les années 80 par le syndicat interprofessionnel du Reblochon. Elle s'inspire de la péla, un plat traditionnel des Aravis, une région de Haute-Savoie. La différence est le mode d'élaboration : pommes de terre épluchées, cuites à l'eau et coupées en rondelles pour la tartiflette. Pommes de terre rissolées à l'huile, généralement non épluchées et coupées en cube pour la péla.

Préparation : 25 mn
Cuisson : 30 mn
Difficulté RRR
Preparation : 25 mins
Baking : 30 mins
Difficulty RRR



Sélection Terre de l'Alpe
Reblochon, beurre

Terre de l'Alpe selection
Reblochon cheese, butter



- Ingredients for 4 people**
- 4 Agria or Charlotte potatoes
 - 8 slices of bacon
 - 1 onion
 - 1/2 Reblochon cheese
 - 4 spring onions
 - 1/2 l red vinegar
 - 300 g sugar
 - 1 bouquet garni
 - 20 g butter
 - Salt and pepper
 - 4 Agria or Charlotte potatoes

Preparation

Cut the potatoes in 2 to 3 cm thick slices. Cover in liquid. Add the butter and bouquet garni, cover and cook for 30 min.

Finely chop the onion, cut 4 slices of bacon into strips, and braise them together in a closed pan.

Sugared spring onions: boil the sugar and vinegar in a pan, pour over the sliced spring onions and let the mix cool. Assemble the potato slices, add the bacon and onion, and finally add the Reblochon cheese.

Put it in the oven and add the spring onions and a slice of pan-fried bacon as the finishing touches.

Some history / Péla or tartiflette ? Tartiflette was invented in the 1980s by the trade federation for Reblochon. It was inspired by péla, a traditional dish from Aravis, a region of Haute-Savoie. The difference is in the way the dish is prepared: peeled potatoes boiled in water and cut into slices for the tartiflette; potatoes fried in olive oil and generally cubed with skins left on for the péla.



Le conseil du sommelier : Côtes du Jura (blanc) / Wine recommendation: Côtes du Jura (white)

Fondue

JURASSIENNE / JURA CHEESE FONDUE

Ingédients pour 4 personnes

- 1 kg de Comté de dix mois d'affinage minimum
- 75 cl de Côtes du Jura blanc (ou 60 cl de Côtes du Jura blanc + 15 cl de Vin Jaune pour une fondue royale...)
- 1 gousse d'ail écrasée
- Noix de muscade
- Pain rassis à volonté coupé en gros dés

Préparation

Frotter le poêlon à fondue avec la gousse d'ail. Couper le Comté en petits cubes, ou le râper, et le mettre dans le poêlon.

Faire chauffer et mouiller immédiatement avec le vin, 2 à 3 verres environ en remuant sans arrêt à la cuillère en bois, jusqu'à ce que le Comté soit complètement fondu. Selon la consistance de la fondue, ajouter encore un peu de vin si elle est trop épaisse.

Assaisonner de muscade fraîchement moulu. Ne pas cesser de remuer afin de la lier : la fondue doit avoir l'aspect d'une crème lisse et homogène.

Mettre le réchaud à fondue sur la table et l'allumer. Y placer le poêlon en continuant à tourner.

Inviter les convives à piquer un morceau de pain au bout de leurs fourchettes à fondue, puis à les tremper dans la fondue en les tournant un instant, afin de bien les enrober de fromage.

Le truc du chef

Veiller à faire tourner la cuillère en faisant un 8 pour bien prendre tout le fromage et éviter qu'il n'attache au poêlon.

Petite histoire / Hé non, il n'y a pas que la fondue savoyarde dans la vie ! La fondue jurassienne, ou fondue des 3 cantons, est élaborée à partir de 3 types de Comté : un jeune, un moins jeune et un bien affiné que l'on râpe. Si l'on préfère, on peut aussi choisir un seul type d'affinage pour le Comté. Certains préfèrent la fondue jurassienne pour son côté plus léger et plus digeste. À vous de juger !

Préparation : 30 min
Cuisson : 30 min
Difficulté R R R
Preparation : 30 mins
Baking : 30 mins
Difficulty R R R

Sélection Terre de l'Alpe
Comté

Terre de l'Alpe
selection
Comté



Ingredients for 4 people

- 1 kilo of Comté cheese matured for at least ten months
- 75 cc of white Côtes du Jura or 60cc of white Côtes du Jura + 15cc of Vin Jaune (Barrel-aged white Yellow wine) for a "fondue royale"...
- 1 clove of crushed garlic
- Nutmeg
- As much stale bread as you can eat cut into bite-sized rectangles

Preparation

Rub the fondue pot with the garlic clove. Cut the Comté cheese into small cubes, or grate it, and put it into the pot. Warm it up and immediately add 2 or 3 glasses of the wine.

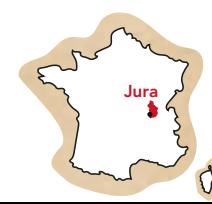
Stir continuously with a wooden spoon until the cheese has completely melted. If the melted cheese is too thick, add another glass of wine.

Season with freshly ground nutmeg. Only stop stirring when the "fondue" becomes smooth without lumps. Put the "fondue" pot warmer on the table and light it. Put the fondue pot on the warmer and continue to stir. Spear a piece of bread onto the end of your fork, dip it into the melted cheese and rotate it so as to soak up a good helping.

The chef's trick

Turn your fork in a figure of 8 to soak up more cheese and stop the cheese sticking to the pot.

Some history / Wherever cheese is made in the French Alps, "fondue" is a favourite dish. Jura fondue – often called the fondue from three cantons (districts) - is made from 3 kinds of Comté - young, older and well-matured which is grated. But it can also be made with a single kind. Apparently, Jura fondue is easier to digest than Savoie fondue. Just enjoy!





Le conseil du sommelier : Saint-Joseph (rouge) / Wine recommendation: Saint-Joseph (red)

Potée Savoyarde

Préparation : 30 min
Cuisson : 3 heures
Difficulté : R R R
Preparation: 30 mins
Cooking time: 3 hours
Difficulty: R R R



Sélection Terre de l'Alpe
Diots

Terre de l'Alpe selection
Diot sausages



POTÉE SAVOYARDE

Ingédients pour 4 personnes

- 600 g de palette de porc
- 1 pormonaise
- 4 diots
- 1 tranche épaisse de lard fumé
- 4 pommes de terre Charlotte
- 2 choux verts
- 4 carottes fanes
- 8 navets raves
- 1 clou de girofle
- 1 oignon
- Sel et poivre

Préparation

Mettre à bouillir la palette, la pormonaise, les diots, le lard, le clou de girofle et l'oignon. Une fois à ébullition, écumer puis faire cuire pendant 1h30.

Additionner les choux taillés en quartier, les carottes, les navets et les pommes de terre.

Faire cuire le tout 45 mn. Puis déguster avec un accompagnement de cornichons et moutarde.

Servir les diots avec la polenta au Beaufort.

Ingredients for 4 people

- 600 g shoulder of pork
- 1 pormonaise sausage
- 4 diot sausages
- 1 thick slice of smoked gammon
- 4 potatoes (Charlotte)
- 2 green cabbages
- 4 carrot tops
- 8 white turnips
- 1 clove
- 1 onion
- Salt, pepper

Preparation

Bring the shoulder, the pormonaise & diot sausages, the gammon, the clove, and the onion to the boil. Once the mixture is boiling, skim and cook for an hour and a half. Add the cabbages (cut into fours), carrots, turnips, and potatoes.

Cook the whole for 45 minutes then eat with an accompaniment of gherkins and mustard.

Petite histoire / La potée doit son nom au pot en terre dans laquelle on la prépare. Il y a pratiquement un type de potée par région avec toujours la même base : chou et porc. C'est un plat qu'on fait cuire le matin à feu doux pendant plusieurs heures et qu'on savoure les soirs d'hiver.

Some history / "Potée" gets its name from the earthenware pot in which it is prepared. Practically every region has its own potée, always with the same base ingredients of cabbage and pork. It's a dish that is cooked slowly for several hours in the morning to be enjoyed on cold winter evenings.



Le conseil du sommelier : Mondeuse (rouge) / Our wine butler's suggestion to accompany your meal: Mondeuse (red)

Farcement

FARCEMENT

Ingrédients pour 8 personnes

- 3 kg de pommes de terre
- 60 g de beurre
- 2 cuillères à soupe de farine
- 2 œufs
- 350 g de pruneaux dénoyautés
- 350 g de raisins secs
- 1 belle tranche de lard légèrement fumé
- Sel, poivre

Préparation

Râper les pommes de terre crues, les égoutter légèrement. Saler, ajouter la farine et les œufs, les raisins et les pruneaux.

Graisser au beurre le moule à farçon.

Chemiser le moule avec une dizaine de fines tranches de lard, puis le remplir avec la préparation.

Déposer le couvercle sur le moule.

Cuire au bain marie à 170°C pendant 3 h.

Préparation : 45 min
Cuisson : 3 h
Difficulté R R R
Preparation : 45 mins
Baking : 3 h
Difficulty R R R



Sélection Terre de l'Alpe
Beurre, œufs bio

Terre de l'Alpe selection
Butter, organic eggs



Ingredients for 8 people

- 3 kilos of potatoes
- 60 g of butter
- 2 tablespoons of flour
- 2 eggs
- 350 g of stoned prunes
- 350 g of raisins
- 1 thick slice of lightly smoked bacon
- Salt, pepper

Preparation

Grate the raw potatoes and drain slightly. Salt, mix and add in the flour and eggs, the grapes and prunes.

Butter the special farcement dish.

Line the mould with about ten thin slices of bacon, then to fill with the mixture.

Cover the mould with the lid.

Cook in a double boiler (bain marie) at 170°C for 3 hours.

Petite histoire / Le farcement (prononcez farchement) est le plat du patrimoine gastronomique rural du Val d'Arly. Traditionnellement, c'était le plat des dimanches et des mariages. Préparé en général dans un moule spécifique (avec une cheminée à l'intérieur), il était à l'origine confectionné en boules, ce qui lui donnait une autre texture et une autre saveur.

Some history / Farcement is part of the gourmet heritage of the Val d'Arly. Traditionally, it was served on Sundays and at Weddings. Prepared in general in a specific mould (with a pie chimney), it was originally served in round balls which gave it another texture and savour.

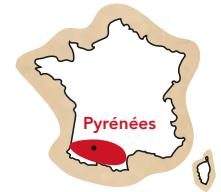


Le conseil du sommelier : Gamay de Savoie (rouge) / Wine recommendation: Gamay from the Savoie red

Garbure

GARBURE

Préparation : 30 min
Cuisson : 3 h
Difficulté R R R
Preparation: 30 mins
Baking: 3 h
Difficulty R R R



Ingrédients pour 8 personnes

- 1 chou vert
- 4 carottes
- 2 navets
- 2 poireaux
- 2 oignons
- 1 kg de pommes de terre
- 200 g de haricots blancs (lingots)
- 2 pièces de jarret de porc
- 400 g de talon de jambon

Préparation

La veille, mettre les lingots blancs à tremper.
Couper les légumes.
Les faire revenir légèrement dans une cocotte.
Ajouter le jarret de porc, le talon de jambon,
les haricots, les feuilles de chou et les pommes de terre
coupées en cube.
Recouvrir le tout d'eau et laisser cuire à feu doux
au moins 3 à 4 heures.

Ingredients for 8 people

- 1 cabbage
- 4 carrots
- 2 turnips
- 2 leeks
- 2 onions
- 1 kilo of potatoes
- 200 g of white beans
- 2 pork knuckles
- 400 g of ham

Preparation

Soak the beans overnight before you use them.
Slice the vegetables.
Brown slightly in a casserole.
Add the pork knuckle, the ham, the beans, the cabbage
leaves and the diced potatoes.
Cover with water and boil on low heat for 3 to 4 hours.



Petite histoire / Les linguistes échangent encore pour trouver l'origine du nom de cette soupe au chou. La garbure vient-elle de l'espagnol *garbias* (ragoût) ou du gascon *garburo* ? Une chose est sûre, ce qui était l'aliment quotidien des paysans gascons, dispose d'un vrai championnat du monde ! Chaque premier week-end de septembre à Oloron-Sainte-Marie dans les Pyrénées-Atlantiques, la "Garburade" réunit une trentaine d'équipes pour créer la meilleure garbure. Envie de participer ?

Some history / Linguists are still trying to find out where the name for this cabbage soup comes from. Does "garbure" come from the Spanish "garbias" (stew) or the Gascon "garburo" ? One thing is sure, what was daily fare in Gascony now has its own World Championship ! Every year, in the first weekend in September, in Oloron-Sainte-Marie in the Pyrénées-Atlantiques, the "Garburade" attracts around thirty teams to create the best "garbure". Now you have everything you need to compete yourself !



Le conseil du sommelier : Roussette de Savoie (blanc) / Wine recommendation: Roussette de Savoie (white)

Frites de polenta

Préparation : 40 min
Cuisson : 30 min
Difficulté : R R R
Preparation: 40 mins
Cooking time: 30 mins
Difficulty: R R R



Sélection Terre de l'Alpe
Polenta, beurre
Terre de l'Alpe selection
Polenta, butter



POLENTA FRIES

Ingédients pour 4 personnes

- 200 g de polenta
- 1 l de bouillon
- 150 g de parmesan
- 80 g de beurre
- 50 g de farine
- 100 g de sucre
- 1 gousse d'ail
- 1 branche de romarin
- 5 cl de vinaigre blanc
- 250 g de jus de tomate

Cuire la polenta

Faire chauffer le bouillon avec le beurre. À ébullition, ajouter la polenta en pluie, puis laisser cuire 20 mn. Terminer la cuisson avec le parmesan et vérifier l'assaisonnement. Enfin, mettre au frais.

Préparer le ketchup

Dans une casserole, faire caraméliser le sucre à sec, puis déglaçer avec le vinaigre. Ajouter le jus de tomate, l'ail et le romarin. Faire cuire à consistance. Tailler les frites de polenta. Les fariner puis les faire frire. Enfin, déguster avec le ketchup froid.

Ingredients for 4 people

- 200 g polenta
- 1 litre stock
- 150 g parmesan
- 80 g butter
- 50 g flour
- 100 g sugar
- 1 garlic clove
- 1 sprig of rosemary
- 50 ml white vinegar
- 250 g tomato juice

Cook the polenta

Heat the stock with the butter. When boiling, sprinkle in the polenta, then allow to cook for 20 minutes. Add the parmesan at the end and check the seasoning. Once cool, chill.

Prepare the ketchup

Dry caramelise the sugar in a saucepan, then deglaze with the vinegar. Add the tomato juice, garlic and rosemary. Cook until thick.

Cut the polenta fries to size. Roll in flour, then fry. Serve with the cold ketchup.

Petite histoire / En Savoie, cette semoule plus ou moins fine du maïs s'appelle "polinte" et non "polenta", un mot importé du Piémont tout proche. Ce type de semoule de maïs constitue une grande tradition culinaire savoyarde, mais aussi piémontaise, tessinoise et même bulgare ou moldave.

Some history / In the Savoy, this fine-grained cornmeal is called "polinte" not "polenta", a word that was imported from nearby Piedmont. This type of cornmeal has a great tradition in the culinary history, not only of Savoy, but also Piedmont, Ticino and even Bulgaria and Moldavia.



Trésor

DE POMMES DE SAVOIE AUX ÉPICES / SPICED SAVOIE APPLES DELIGHT

Ingrediénts pour 6 personnes

- 6 pommes de Savoie
- 60 g de pistaches décortiquées
- 6 étoiles de badiane
- 1 orange
- 6 bâtons de cannelle
- 6 clous de girofle
- 6 cuillères à café d'huile de miel crémeux
- 6 noisettes de beurre salé

Préparation

Couper un mince chapeau à chaque pomme de Savoie. Les creuser sans les percer. Les serrer dans un plat allant au four. Dans chaque pomme, placer 10 g de pistaches, 1 étoile de badiane morcelée, 1 bâton de cannelle cassé en 2, 1 clou de girofle, et 1 ou 2 fines lanières de zeste d'orange. Laisser reposer au moins 3 heures. Ajouter un peu de miel et 1 noisette de beurre. Verser 1 dl d'eau dans le plat allant au four. Bien fermer avec le chapeau. Préchauffer le four à 180°C et enfourner 20 min.

Préparation : 10 min
Cuisson : 20 min
Difficulté R R R
Preparation : 10 mins
Baking : 20 mins
Difficulty R R R



Sélection Terre de l'Alpe
Pommes, miel
Terre de l'Alpe selection
Apple, honey



Ingredients for 6 people

- 6 Savoie apples
- 60 g of peeled pistachios
- 6 aniseed stars
- 1 orange
- 6 sticks of cinnamon
- 6 cloves
- 6 teaspoons of creamy honey tree oil
- 6 pats of salted butter

Preparation

Cut out a thin crown on the top of each Savoie apple. Hollow out the apples – taking care not to pierce the outsides. Pack them together in an oven dish. Fill each apple with 10g of pistachios, 1 aniseed star cut into pieces, half a cinnamon stick and 1 or 2 thin slices of orange peel. Allow to infuse for at least 3 hours. Add a little honey and a pat of butter. Add 10 cc of water to the oven dish. Replace the crowns. Preheat the oven to 180°C and bake for 20 minutes.

Petite histoire / Avec les poires, les pommes de Savoie ont été les premiers fruits à obtenir l'Indication Géographique Protégée (IGP) dès 1996. Le territoire compte 260 ha de vergers situés entre 400 et 800 m, entretenus selon des méthodes respectueuses de l'environnement et bénéficiant d'un climat idéal. Au total, il y a 16 variétés de pommes de Savoie savoureuses et croquantes.

Some history / Savoie apples and pears were the first fruit to be awarded the Indication Géographique Protégée (IGP) label in 1996. The area has 260ha of orchards at altitudes between 400 and 800m, organically farmed in an ideal climate. Overall, there are 16 varieties of tasty, crunchy Savoie apples.



Biscuit de Savoie

SAVOY BISCUITS

Ingrediénts pour 6 personnes

- 5 jaunes d'œufs
- 5 blancs d'œufs
- 165 g de sucre
- 50 g de farine
- 50 g de maïzena

Préparation

Blanchir les 5 jaunes d'œufs avec 150 g de sucre.
Additionner 50 g de farine, 50 g de maïzena.
Monter les blancs, les serrer avec 15 g de sucre.
Mélanger les deux appareils et mettre dans un moule beurré et fariné puis cuire 25 min à 170 °C.

Préparation : 15 min
Cuisson : 25 min
Difficulté RRR
Preparation : 15 mins
Baking : 25 mins
Difficulty RRR



Sélection Terre de l'Alpe
Oeufs bio, confiture de myrtilles

Terre de l'Alpe selection
Organic eggs, blueberry jam



Ingredients for 6 people

- 5 egg yolks
- 5 egg whites
- 165 g sugar
- 50 g flour
- 50 g corn flour

Preparation

Beat the 5 egg yolks with 150 g of sugar.
Add the 50 g of flour and 50 g of corn flour.
Whisk the egg whites, stiffen them with 15 g of sugar.
Pour them into a buttered and floured mould then cook in the oven for 20 min at 170°C.

Petite histoire / Tout comme la génoise dont il est très proche, ce biscuit est certainement apparu à la Renaissance sous l'influence des cuisiniers italiens de Catherine de Médicis. Leur seule différence tient au fait que les œufs sont battus entiers dans la génoise, alors que blancs et jaunes sont battus séparément dans le biscuit de Savoie.

Some history / Similar to sponge cake, this biscuit certainly appeared during the Renaissance under the influence of the Italian chefs working for Catherine de Medici. The only difference comes from the fact that whole beaten eggs are used to make the sponge cake, while whites and yolks are beaten separately for the Savoy biscuit.



Le conseil du sommelier : Cidre Terre de l'Alpe / Our wine butler's suggestion to accompany your meal: Sparkling Cider Terre de l'Alpe

Brioche perdue

Préparation : 60 min
Cuisson : 80 min
Difficulté R R R
Preparation: 60 mins
Baking: 80 mins
Difficulty R R R



Sélection Terre de l'Alpe
Oeufs bio, beurre

Terre de l'Alpe selection
Organic eggs, butter



& POMMES CONFITES / BREAD AND BUTTER-STYLE BRIOCHE WITH CANDIED APPLES

Ingrédients pour 8 personnes

- 10 à 12 pommes

Le caramel :

- 200 g de sucre
- 70 g de beurre

La crème :

- ½ l de lait
- 4 œufs
- 100 g de sucre

Cuire le sucre en caramel à sec. Ajouter le beurre et bien mélanger pour obtenir une "crème". Verser dans un moule rond. Éplucher les pommes, les couper en 2 et les ranger à la verticale dans le moule. Cuire à 180°C pendant 20 mn, retourner les pommes et cuire à nouveau 15 mn. Laisser refroidir.

Confectionner la brioche. Réaliser une brioche avec la farine, le sel, la levure et le sucre. Ajouter les œufs un à un en battant énergiquement avec la main : la pâte doit se décoller du récipient. Additionner le beurre mou et battre de nouveau pour que la pâte se décolle. Mettre la pâte dans un moule à cake beurré. Laisser reposer et monter la pâte (elle doit doubler de volume). Cuire à 180°C pendant 20 mn.

Réaliser la crème. Faire bouillir le lait et le verser sur les œufs blanchis avec le sucre.

Monter la brioche. Dans le moule à cake, mettre une bande de papier sulfurisé dans le fond (elle doit remonter à chaque extrémité). Tailler 3 tranches de 2 cm d'épaisseur dans la longueur de la brioche. Disposer une tranche de brioche dans le fond du moule puis une rangée de pommes, une tranche de brioche, une rangée de pommes et pour finir une tranche de brioche. Verser la crème encore chaude. Cuire la brioche 30 mn au bain-marie à 180°C. Laisser refroidir, démouler, tailler des tranches et poêler dans une poêle beurrée pas trop chaude

La brioche

- 250 g de farine
- 5 g de sel
- 30 g de sucre
- 3 œufs
- 150 g de beurre
- 10 g de levure de boulanger

Ingredients for 8 people

- 10 to 12 apples

The caramel:

- 200 g sugar
- 70 g butter

The cream:

- 500 ml milk
- 4 eggs
- 150 g butter
- 100 g of sugar

The brioche:

- 250 g flour
- 5 g of salt
- 30 g sugar
- 3 eggs
- 150 g butter
- 10 g of baker's yeast

Cook the sugar into a dry caramel. Add the butter and mix well to make a cream-like consistency. Pour into a round tin. Peel the apples, cut them in half and position them lengthways in the tin. Cook for 20 minutes at 180°C, turn the apple slices over and cook again for 15 minutes. Leave to cool.

The brioche. Make brioche from the flour, salt, baker's yeast and sugar. Add the eggs one at a time, beating energetically using a hand whisk: the dough should lift easily off the bowl. Add the softened butter and beat again so the dough comes away smoothly. Place the dough in a greased cake tin. Set aside then beat (the dough should double in volume). Cook at 180°C for 20 minutes.

The custard mix. Bring the milk to the boil and pour over the eggs beaten with the sugar.

The assembly. Place a strip of greaseproof paper at the bottom of the cake tin (the paper should hang over each side). Cut 3 slices of brioche lengthways, each measuring 2 cm thick. Place a first strip at the bottom of the tin, followed by a row of apples, another strip and another row of apples, and top with a strip of brioche. Pour the warm custard mix into a tin. Cook the brioche for 30 minutes in a bain-marie at 180°C. Leave to cool, turn out, cut into slices and fry in a warm, greased pan.



Le conseil du sommelier : Mondeuse pétillante (blanc) / Our wine butler's suggestion to accompany your meal: Sparkling Mondeuse (white)

Sablés

Préparation : 25 min
Cuisson : 12 min
Difficulté R R R
Preparation : 25 mins
Baking : 12 mins
Difficulty R R R



Sélection Terre de l'Alpe
Oeufs bio, gelée d'abricots
Terre de l'Alpe selection
Organic eggs, apricot jam



AUX MYRTILLES SAUVAGES / WILD BLUEBERRY SHORTBREAD BISCUITS

Ingrediénts pour 8 personnes

Pâte pour sablés :

- 225 g de beurre
 - 150 g de sucre semoule
 - 3 jaunes d'œufs
 - 170 g de farine
 - 10 g de levure chimique
 - 6 g de sel
- 500 g de myrtilles sauvages
• 100 g de gelée d'abricot

Préparation

Mélanger le beurre mou avec le sucre. Ajouter les jaunes d'œufs et mélanger encore. Incorporer la farine, la levure, le sel. Travailler très peu. Laisser reposer 24 heures.

Étaler la pâte sur 5 mm d'épaisseur environ. Détailer avec les cercles métalliques. Cuire avec les cercles environ 12 minutes à 180 °C.
Faire tiédir la gelée et mélanger-la avec les myrtilles sauvages.
Encadrer les sablés puis incorporer les myrtilles sauvages et tasser légèrement. Accompagner d'une glace vanille.

N.B : Pour une recette plus rapide, il est possible d'acheter des sablés Terre de l'Alpe.

Petite histoire / Ramasser les myrtilles au mois d'août est un vrai plaisir d'été ! Ce fruit, que l'on nomme aussi airelle, se cueille plus facilement avec un peigne, entre 500 et 1800 m selon les régions. Savourées en tartes ou confitures dans les Savoie, les myrtilles ont de nombreuses vertus nutritionnelles et médicales.

Ingredients for 8 people

Shortbread pastry:

- 225 g butter
 - 150 g caster sugar
 - 3 egg yolks
 - 170 g yeast
 - 6 g salt
- 500 g wild blueberries
• 100 g apricot jam

Preparation

Mix the softened butter with the sugar. Add the egg yolk and mix again. Fold in the flour, the yeast and the salt. Work the dough a little. Leave to rise for 24 hours.

Roll out the pastry to a thickness of about 5 mm. Cut with a round metal cookie cutter. Bake the rounds in their cutters

for about 12 minutes at 180°C.
Heat up the jam and combine with the wild blueberries. Remove the biscuits from the cutters and add the wild blueberries, and help to settle gently. Serve with vanilla ice cream.

N.B. For a speedier recipe, you can buy Terre de l'Alpe shortbread biscuits.

Some history / Pick the blueberries in August for a real taste of summer! This fruit, also known as the bilberry, is gathered more easily with a comb, at altitudes of between 500 m and 1,800 m depending on the region. Enjoyed in tarts and jams in Savoy, the blueberry also contains many nutritional and medical benefits.

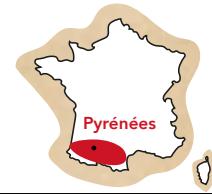


Le conseil du sommelier : Jurançon (blanc) / Our wine butler's suggestion to accompany your meal: Jurançon (white)

Riz au lait

**FRAMBOISES POËLÉES AU SERPOLET /
CLASSIC RICE PUDDING WITH PAN-FRIED RASPBERRIES AND WILD THYME**

Préparation : 10 min
Cuisson : 60 min
Difficulté R RR
Preparation: 10 mins
Baking: 60 mins
Difficulty R RR



Sélection Terre de l'Alpe
Beurre

Terre de l'Alpe selection
Butter



Ingrédients pour 8 personnes

- 800 g de framboises
- 1 bouquet de serpolet
- 360 g de sucre
- 20 g de beurre
- 1,2 l de lait
- 200 g de crème
- 1 pincée de sel
- 1 gousse de vanille
- 90 g de riz rond pâtisserie

Préparation

Mettre 300 g de sucre dans une petite poêle antiadhésive et le faire colorer caramel. Jeter le serpolet haché, les framboises et le beurre. Remuer jusqu'à obtention du caramel. Mettre au frais. Mettre à bouillir le lait, la crème, le sucre restant, le sel et la vanille. Ajouter le riz. Cuire jusqu'à obtention d'un aspect crémeux. Dresser le riz dans une verrine et ajouter la compotée de framboises par dessus.

Ingredients for 8 people

- 800 g raspberries
- 1 bunch wild thyme
- 360 g sugar
- 20 g butter
- 1.2 l milk
- 200 g cream
- 1 pinch of salt
- 1 vanilla pod
- 90 g round pudding rice

Preparation

Pour 300 g of sugar into a small non-stick pan and heat up the sugar until it turns a caramel colour. Throw in the chopped wild thyme, raspberries and butter. Stir until you obtain a caramel consistency. Leave to chill. Boil the milk, the cream, the rest of the sugar, the salt and the vanilla. Add the rice. Cook until you obtain a creamy consistency. Pour the rice into a serving bowl and add the stewed raspberries on top.

Petite histoire / Le riz au lait est un grand classique de la cuisine française. Goûter à ce dessert nous plonge immédiatement dans les souvenirs d'enfance, comme rarement d'autres plats. On retrouve ses origines autour du VI^e siècle où des documents retrouvés parlaient de cuisson du riz dans du lait et du sucre. L'arrivée de la canne à sucre en provenance d'Inde a marqué l'apparition de cette recette dans nos pays pour notre plus grand plaisir.

Some history / Rice pudding is a great classic of French cuisine. The taste of this dish immediately conjures up childhood memories unlike any other dish. It was first made around the 6th century. Documents dating from the time mention cooking rice in milk and sugar. The arrival of cane sugar from India marked the appearance in Europe of this recipe that has given us all so much pleasure when we were young.

ENCORE PLUS D'ASTUCES / ADDITIONAL TIPS



Réaliser de belles gougeres aux fromages :

Placer votre mélange dans une poche à douille pour façonnez vos petits dômes. Si vous n'avez pas de poche à douille, utiliser un sac de congélation coupé dans un coin.

Une idée pour l'apéro !

Les pieds-de-mouton et les sanguins sont parfaits pour l'apéritif. Cuisez-les comme les légumes à la grecque avec de la coriandre, des oignons ciselés, du vin blanc et un bouquet garni. Puis mettez-les en bocaux et stérilisez le tout. Quand viendra l'heure de l'apéritif, sortez-les et savourez à l'aide de pics en bois.

Adapter vos plats en fonction de la saison :

Si vous appréciez notre recette de la tarte aux poires et au Bleu de Gex, vous pouvez aussi la faire avec des pommes de Savoie et de la Fontine (fromage du Val d'Aoste). Pareil pour Les Trésors de pommes de Savoie aux épices où vous pouvez utiliser des prunes. Bien sûr, vous n'ouvrez pas les prunes comme les pommes. Mais vous pouvez mettre prunes et épices dans un plat, puis passer le tout au four.

La chapelure indispensable à la cuisine !

La chapelure, indispensable à la cuisine :
Indispensable chez vous, la chapelure ! Plutôt que de jeter votre pain sec après une bonne fondue, mixez-le et placez la chapelure obtenue dans une boîte isotherme (pas besoin de la mettre au frigo !). De côté, elle vous servira toujours ! Par exemple pour votre tarte aux choux, vous ferez revenir le chou au beurre en ajoutant de la chapelure. Elle séchera le chou en absorbant le reste d'humidité.

Chips de pomme :

Chips de pomme :
Tranchez des pommes bien fines avec la peau. Placez-les sur un papier sulfurisé posé sur une plaque. Saupoudrez de sucre glace à l'aide d'une passette ou d'un tamis. Mettez-les au four à sécher pendant 1h à 90°C. Après cuisson, conservez-les dans une boîte bien fermée. Ainsi, vous pourrez les utiliser quand vous le voudrez en décoration sur les desserts.

To make beautiful cheese gougères:

pipe the mixture into domed shapes using a pastry bag. If you do not have a pastry bag, use a plastic freezer bag with one corner cut off.

An appetizing idea !

Pied-de-mouton (or hedgehog) and saffron milk cap mushrooms are perfect appetizers. Cook them like Greek-style vegetables with coriander, chopped onions, white wine, and bouquet garni. Then place them in jars and sterilise them. When the time comes for appetizers, take them out and serve them with cocktail sticks.

Adapt your dishes to the season:

If you enjoyed our recipe for pears with Gex Blue cheese, you can also try it with Savoie apples and Fontine cheese from the Aosta valley. You can also use plums instead of apples for the Spiced Savoie apples Delight. Of course, you don't cut crowns in the plums like the apples! Bake the plums and spices in an oven dish.

Breadcrumbs essential in every kitchen

Breadcrumbs, essential in every kitchen:
Don't throw away your dry bread after eating a fondue. Run it through the mixer and put the breadcrumbs in a vacuum box (no need to put it in the refrigerator!). Keep it handy. There are so many things you can do with breadcrumbs! For example to remove excess moisture from the cabbage for your pie, lightly brown it in butter and breadcrumbs.

Apple chips:

Apple chips.
Finely slice apples, leaving the skin on. Place them on greaseproof paper on a baking tray. Sprinkle with icing sugar using a smalls-trainer or sieve. Place in the oven to dry for 1 hour at 90°C. After cooking, keep in a well sealed box. This way you can use them to garnish your desserts when ever you like.

Terre de l'Alpe

100 % MONTAGNE, 100 % SHERPA !

100% MOUNTAIN, 100% SHERPA!

Pour élaborer ces délicieuses recettes, procurez-vous les produits Terre de l'Alpe ! Née de la rencontre entre Sherpa et le savoir-faire des producteurs de montagne, Terre de l'Alpe propose une sélection de 150 produits 100% terroir à découvrir en exclusivité dans les magasins Sherpa.

To prepare these delicious recipes, use Terre de l'Alpe products! Born from a collaboration between Sherpa and the know-how of mountain producers, Terre de l'Alpe is a selection of 150 products that you will find exclusively in Sherpa stores.



L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION. POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR / *ALCOHOL ABUSE IS DANGEROUS FOR YOUR HEALTH. CONSUME WITH MODERATION.*
STAY HEALTHY: EAT AT LEAST 5 PORTIONS OF FRUITS AND VEGETABLES A DAY / WWW.MANGERBOUGER.FR

**Sherpa remercie Mickey Bourdillat, chef du Matafan à Chamonix, d'avoir apporté
son concours à la réalisation de ce livret « Recettes de nos montagnes.**

*Sherpa would like to thank Mickey Bourdillat, head chef of the Matafan in Chamonix, for helping to
produce this booklet "Recipes from our mountains"*

**Pour plus de recettes, d'échanges et de plaisirs,
retrouvez toute l'actualité Sherpa sur**

*For more recipes, fun and ideas,
get all the Sherpa news on*

sherpa.net | [f](#) [i](#)



S.A. Coopérative Sherpa - 71, Chemin des Teppes - 73420 DRUMETTAZ CLARAFOND
Tél. 04 79 88 66 01