



# Recettes de nos Montagnes

Recipes from our mountains



**Sherpa**  
SUPERMARCHÉ

# Revisitez les recettes de montagne



avec Sherpa et Mégane de @megandcook

Revisit traditional mountain recipes with Sherpa and Mégane from @megandcook

Cette saison, Sherpa s'associe à la célèbre instagrammeuse Mégane Arderighi pour vous proposer des recettes traditionnelles de montagne revisitées !

Depuis toujours, Mégane adore le bon et le beau. De sa passion, elle en a fait un métier. Chaque jour, elle partage ses idées recettes sur son compte Instagram : @megandcook.

Grande fan de recettes montagnardes et de tout ce qui est à base de fromage, elle vous propose dans ce livret une sélection de 15 gourmandes et savoureuses recettes de montagne !

Essayez-les à votre tour et régalez-vous !

This season, Sherpa team up with the famous Instagrammer Mégane Arderighi to bring you revisited versions of traditional mountain recipes!

Mégane has always loved food that tastes as good as it looks. She has managed to turn her passion into a profession. Each day, she shares recipe ideas on her Instagram account: @megandcook.

Big fan of mountain recipes and other cheese-based dishes, she offers you a selection of 15 gourmet and delicious mountain recipes in this cookbook!

Try them out yourself and enjoy!



**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](http://sherpa.net)



Le conseil du sommelier : Apremont, Guillaume Pin (blanc) / Wine recommendation: Apremont, Guillaume Pin (white).

# Gougeres

AU BEAUFORT / BEAUFORT GOUGÈRES

Préparation : 20 mn  
Cuisson : 25 mn  
Difficulté : R R R

Preparation: 20 mins  
Cooking time: 25 mins  
Difficulty: R R R



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

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



## Ingrédients 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 œufs
- 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 œufs 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.

**Anecdote** / 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 : Abymes, Philippe et Sylvain Ravier (blanc) / Wine recommendation: Abymes, Philippe et Sylvain Ravier (white).

# Chaussons

Préparation : 20 min  
Cuisson : 20 min  
Difficulté : RRR

Preparation: 20 mins  
Cooking time: 20 mins  
Difficulty: RRR



Sélection Terre de l'Alpe  
Reblochon bio, œufs bio  
Terre de l'Alpe selection  
Organic Reblochon,  
organic eggs



AU REBLOCHON, POMMES ET LARDONS / REBLOCHON, APPLE AND BACON TURNOVERS

## Ingrédients pour 4 personnes

- 1 oignon jaune
- 100 g de lardons fumés
- 1/4 de Reblochon de Savoie
- 1/2 pomme à cuire
- 2 pâtes à pizza
- 1 jaune d'œuf
- 1 c.à s. de lait
- Poivre du moulin
- Huile d'olive

## Préparation

Préchauffer le four à 180°C.

Émincer l'oignon finement. Le faire revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Une fois translucide, ajouter les lardons. Laisser colorer quelques minutes puis ajouter la demi pomme coupée en dés. Laisser cuire 5 à 10 minutes.

Couper le Reblochon en fines tranches.

Découper 8 disques de pâte de 10 cm de diamètre dans chaque pâte à pizza.

Garnir la moitié des disques de la préparation pomme-oignons-lardons, puis couvrir avec une tranche de Reblochon. Assaisonner d'un tour de poivre du moulin et refermer les chaussons en repliant la pâte. Souder bien les bords.

Mélanger le lait et le jaune d'œuf et dorner les chaussons avec cette préparation. Enfourner 20 minutes et servir aussitôt.

## Ingredients for 4 servings

- 1 yellow onion
- 100 g thick-sliced smoked bacon, cubed
- 1/4 Reblochon de Savoie
- 1/2 baking apple
- 2 rolls of pizza dough
- 1 egg yolk
- 1 tbsp milk
- Ground pepper
- Olive oil

## Preparation

Preheat oven to 180°C/356°F.

Finely slice the onion. Sauté it in a frying pan with a dash of olive oil. When the onion becomes translucent, add the bacon. Brown the bacon for a few minutes, then add the chopped half apple. Leave to cook for 5 to 10 mns.

Cut the Reblochon into thin slices.

Cut eight 10-cm / 4-inch diameter disks from each roll of pizza dough.

Top half of each disk with the apple-onion-bacon mixture, then cover with a slice of Reblochon.

Season with a turn of the pepper mill and close the turnovers by folding the dough over. Seal the edges well.

Mix the milk and egg yolk together, and coat the turnovers with this mixture. Bake in the oven for 20 mns and serve immediately.

**Petite histoire** / Le nom Reblochon vient du terme "re-blocher" qui signifiait en patois savoyard "Pincer le pis d'une vache une 2<sup>ème</sup> fois". Cette traite était au 13<sup>ème</sup> siècle une astuce pour éviter de payer trop d'impôts. Elle donne un lait peu abondant, mais riche en crème, idéal pour un fromage !

**Anecdote** / The name Reblochon is derived from the term "re-blocher" which, in the patois of Savoie meant "to pinch a cow's udder a second time". In the 13th century, this milking technique was a way of avoiding paying too much in taxes. It produces a low yield of milk and yet one that is rich in cream, ideal for a cheese!



Le conseil du sommelier : Roussette Marestel, Edmond Jacquin (blanc) / Wine recommendation: Roussette Marestel, Edmond Jacquin (white).

# Muffins

AU MORBIER, MIEL DE MONTAGNE ET ROMARIN /  
MORBIER, MOUNTAIN HONEY AND ROSEMARY MUFFINS

**Ingrédients pour 12 muffins**

- 3 œufs
- 2 brins de romarin
- 70 g de beurre
- 7 cl d'huile d'olive
- 10 cl de lait
- 200 g de farine
- 1 sachet de levure
- 2 c.à.s de miel de montagne
- 110 g de Morbier
- Sel et poivre

**Préparation**

Séparer les blancs des jaunes.  
Mélanger les jaunes avec le lait, le beurre fondu et l'huile d'olive. Saler, poivrer. Ajouter la farine et la levure, le miel et le romarin haché finement puis le fromage coupé en dés. Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement à la préparation précédente. Verser la préparation dans des moules à muffins préalablement beurrés. Cuire pendant 25 minutes à 180°C. Servir tiède.

**Petite histoire** / Le Morbier doit son nom au village de Morbier, dans le massif du Jura.

**Conseil de dégustation** / Mangez vos muffins chauds, les arômes seront encore plus développés !

Préparation : 20 min  
Cuisson : 25 min  
Difficulté : RRR  
Preparation: 20 mins  
Cooking time: 25 mins  
Difficulty: RRR



**Sélection Terre de l'Alpe**  
Beurre de Savoie, miel de montagne

**Terre de l'Alpe selection**  
Savoie butter, mountain honey



**Ingredients for 12 muffins**

- 3 eggs
- 2 branches of rosemary
- 70 g butter
- 7 cl olive oil
- 10 cl milk
- 200 g flour
- 1 packet of baking powder
- 2 tbsp mountain honey
- 110 g Morbier
- Salt and pepper

**Preparation**

Separate the egg whites from the yolks.  
Mix the egg yolks with the milk, melted butter and olive oil. Season with salt and pepper. Add the flour and baking powder, then the honey and finely chopped rosemary, and then the Morbier cheese cut into cubes. Whip the egg whites into stiff peaks and incorporate them delicately into the previous mixture. Pour the preparation into buttered muffin moulds.  
Bake for 25 mns at 180°C/356°F. Serve lukewarm.

**Anecdote** / Morbier owes its name to the village of Morbier, located in the Jura Mountains.

**Tasting recommendation** / Serve the muffins hot: their flavours will be even more developed!



**Le conseil du sommelier :** Chignin, Denis et Didier Berthollier (blanc) / **Wine recommendation:** Chignin, Denis et Didier Berthollier (white).

# Tartines

DE POTIMARRON, TOMME ET BEURRE NOISETTE /  
BUTTERNUT, TOMME AND HAZELNUT BUTTER TARTINES

**Ingédients pour 4 personnes**

- 400 g de courge butternut
- 50 g de beurre
- Quelques brins de thym
- 1 Tomme de Savoie
- 4 grandes tranches de pain de campagne aux céréales
- 1 poignée de noisettes
- Miel liquide
- Sel et poivre

**Préparation**

Préchauffer le four à 200°C.  
Éplucher la courge butternut et la couper en petits dés.  
Faire fondre le beurre jusqu'à ce qu'il prenne une jolie coloration noisette. Ajouter les dés de courge et le thym.  
Assaisonner de sel et poivre et laisser cuire à feu doux une quinzaine de minutes.  
Pendant ce temps, couper la Tomme en fines lamelles.  
Garnir chaque morceau de pain d'une lamelle de fromage et d'un peu de courge. Ajouter les noisettes préalablement concassées et assaisonner de sel, de poivre et d'un peu de miel liquide.  
Enfourner 10 minutes et servir aussitôt.

**Petite histoire** / La Tomme de Savoie est un fromage produit dans la région alpine de Savoie, regroupant les départements de la Savoie et de la Haute-Savoie. La Tomme fait partie des plus anciens fromages de Savoie.

Préparation : 15 min  
Cuisson : 20 min  
Difficulté : R RR

Preparation: 15 mins  
Cooking time: 20 mins  
Difficulty: R RR



**Sélection Terre de l'Alpe**  
Beurre de Savoie, Tomme de Savoie, miel de montagne  
**Terre de l'Alpe selection**  
Savoie butter, Tomme de Savoie, mountain honey



**Ingredients for 4 servings**

- 400 g butternut squash
- 50 g butter
- A few branches of thyme
- 1 Tomme de Savoie
- 4 large slices of whole-grain country bread
- 1 handful of hazelnuts
- Liquid honey
- Salt and pepper

**Preparation**

Preheat oven to 200°C/392°F.  
Peel the butternut squash and cut it into small cubes.  
Heat the butter until it turns a pretty hazelnut colour.  
Add the cubes of squash and thyme.  
Season with salt and pepper and leave to cook over low heat for about fifteen minutes.  
Meanwhile, cut the Tomme into thin slices.  
Top each slice of bread with a piece of cheese and a little squash. Add the coarsely ground hazelnuts and season with salt, pepper and some liquid.  
Bake in the oven for 10 mns and serve immediately.

**Anecdote** / Tomme de Savoie is a cheese produced in the Alpine region of Savoie, which encompasses the Savoie and Haute Savoie. Tomme is one of the oldest types of cheese in the Savoie.



**Le conseil du sommelier :** Chignin Bergeron, Philippe et Sylvain Ravier (blanc) / **Wine recommendation:** Chignin Bergeron, Philippe et Sylvain Ravier (white).

# Mont d'Or

AU FOUR, À LA BIÈRE ET AU SIROP D'ÉRABLE /  
BAKED MONT D'OR WITH BEER AND MAPLE SYRUP

**Ingédients pour 6 personnes**

- 1 Mont d'Or
- 3 cl de bière blonde
- 1 c.à s. de sirop d'éable
- ½ bouquet de sauge
- Sel et poivre

**Préparation**

Préchauffer le four à 200°C.  
Faire un trou au centre du Mont d'Or et ajouter la bière et le sirop d'éable. Assaisonner d'un tour de moulin à poivre et de quelques feuilles de sauge.  
Enfourner le Mont d'Or pour une durée de 20 minutes.  
Servir sans attendre avec des tranches de pain de campagne et/ou des pommes de terre.

Préparation : 10 min  
Cuisson : 20 min  
Difficulté : RRR  
Preparation: 10 mins  
Cooking time: 20 mins  
Difficulty: RRR



**Ingredients for 6 servings**

- 1 Mont d'Or
- 3 cl lager
- 1 tbsp maple syrup
- 1 bunch of sage
- Salt and pepper

**Preparation**

Preheat oven to 200°C/392°F.  
Make a hole in the centre of the Mont d'Or, and pour the beer and maple syrup into it.  
Season with a turn of the pepper mill and a few leaves of sage.  
Bake the Mont d'Or for 20 mns.  
Serve immediately with slices of country bread and/or potatoes.

**Petite histoire** / Le Mont d'Or est un fromage du Haut-Jura emballé dans une boîte en épicéa. Il est disponible à la vente seulement de septembre à mai. De quoi le rendre encore plus savoureux !

**Astuce** / Si vous n'aimez pas la bière, remplacez-la par 5 cl de vin blanc du Jura.

**Anecdote** / Mont d'Or is a cheese from the Jura Mountains nestled in a spruce box. It is only available for sale from September to May. This makes it even more sought-after!

**Tip** / If you dislike beer, replace it in this recipe with 5cl of white Jura wine.



Le conseil du sommelier : Rosé de Gamay, Barlet, Cave de Prieuré (rosé) / Wine recommendation: Rosé Gamay, Barlet, Prieuré wine cellar (rosé).

# Soufflé

## À L'ABONDANCE / ABONDANCE SOUFFLÉ

### Ingédients pour 6 personnes

- 30 g de beurre
- 40 g de farine
- 30 cl de lait
- 3 œufs
- 100 g d'Abondance
- Sel et poivre

### Préparation

Dans une petite casserole, faire fondre le beurre puis ajouter la farine en pluie et laisser colorer quelques minutes sur feu doux en remuant avec une cuillère en bois. Verser le lait en filet et poursuivre la cuisson quelques minutes afin d'obtenir une sauce épaisse et lisse.

Préchauffer le four à 180°C.

Séparer les blancs des jaunes. Incorporer les jaunes un à un à la sauce en remuant bien entre chaque ajout.

Ajouter l'Abondance râpé, et assaisonner de sel et poivre. Monter les blancs en neige, puis les incorporer délicatement au mélange précédent.

Répartir la préparation dans des petits ramequins préalablement beurrés et farinés et enfourner 20 minutes. Servir aussitôt.

Préparation : 15 min  
Cuisson : 20 min  
Difficulté : R.R.R

Preparation: 15 mins  
Cooking time: 20 mins  
Difficulty: R.R.R



Sélection Terre de l'Alpe  
Beurre de Savoie, œufs bio,  
Abondance

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



### Ingredients for 6 servings

- 30 g butter
- 40 g flour
- 30 cl milk
- 3 eggs
- 100 g Abondance
- Salt and pepper

### Preparation

Melt the butter in a saucepan, then sprinkle in the flour and brown the mixture for a few minutes over low heat, stirring with a wooden spoon.

Add the milk in a thin stream and continue to cook for a few minutes to obtain a thick, smooth sauce.

Preheat oven to 180°C/356°F.

Separate the egg whites from the yolks. Incorporate the egg yolks into the sauce, one by one, stirring well after adding each one.

Add the grated Abondance, and season with salt and pepper. Whip the egg whites into stiff peaks and incorporate them delicately into the previous mixture.

Spread the preparation among buttered, floured ramekins, and bake for 20 mns.

Serve immediately

Petite histoire / C'est au Moyen-Âge, sous l'impulsion des moines de la vallée d'Abondance, que les secrets de fabrication de ce fromage furent élaborés.

Anecdote / It is in the middle Ages, under the guidance of the monks of the Abondance valley that the cheese manufacturing secrets where developed.



Le conseil du sommelier : Roussette, Guy Justin, Vacher (blanc) / Wine recommendation: Roussette, Guy Justin, Vacher (white).

# Fondue

DES BOIS AUX CHAMPIGNONS /  
WILD MUSHROOM FONDUE

Préparation: 15 min  
Cuisson: 20 min  
Difficulté: R R R  
Preparation: 15 mins  
Cooking time: 20 mins  
Difficulty: R R R



Sélection Terre de l'Alpe  
Beurre de Savoie, Comté  
Juraflor, Beaufort  
Terre de l'Alpe selection  
Savoie butter, Juraflore  
Comté, Beaufort



## Ingrédients pour 4 personnes

- 250 g de girolles
- 20 g de beurre
- 250 g de Comté
- 250 g d'Emmental
- 200 g de Beaufort
- 1 gousse d'ail
- 30 cl de vin blanc
- Sel et poivre
- Huile d'olive
- 15 g de beurre
- Pain rassis
- 1 caquelon à fondue pour la cuisson

## Préparation

Dans une sauteuse, faire suer quelques minutes les girolles nettoyées avec un peu d'huile d'olive et le beurre. Saler, poivrer et réserver.

Éplucher l'ail et frotter le fond du caquelon avec la gousse. Couper les fromages en petits dés. Mettre le caquelon à chauffer, et ajouter le vin blanc (25 cl). Au fur et à mesure, ajouter les dés de fromage en remuant avec une cuillère en bois. Ajouter le vin blanc restant et les girolles. Mélanger. Couper le pain en cubes et servir aussitôt la fondue.

**Astuce** / Lorsqu'il reste un petit peu de fromage au fond du caquelon : mettre tout le pain restant dans le fromage, et casser un œuf sur le tout. Bien mélanger et déguster !

## Ingredients for 4 servings

- 250 g girolles mushrooms
- 20 g butter
- 250 g Comté
- 250 g Emmental
- 200 g Beaufort
- 1 clove garlic
- 30 cl white wine
- Salt and pepper
- Olive oil
- 15 g butter
- Stale bread
- 1 fondue pot, to serve

## Preparation

Sweat the cleaned girolles mushrooms for a few minutes in a frying pan with a small amount of olive oil and butter. Season with salt and pepper and reserve.

Peel the garlic clove and rub it against the bottom of the fondue pot.

Cut the cheeses into small cubes. Heat the fondue pot and add the white wine (25cl). Add the cheese cubes, a few at a time, stirring with a wooden spoon.

Add the remaining white wine and the mushrooms. Stir. Cut the bread into cubes and serve the fondue immediately.

**Tip** / When there is a little bit of cheese left on the pot, place the remaining bread in the cheese and break an egg over it. Stir well and enjoy!



Le conseil du sommelier : Gamay, Barlet, Cave du Prieuré (rouge) / Wine recommendation: Gamay, Barlet, Prieuré wine cellar (red).

# Tagliatelles

AU PESTO D'AIL DES OURS / TAGLIATELLES WITH BEAR'S GARLIC PESTO

## Ingrédients pour 4 personnes

- 400 g de tagliatelles fraîches
- 150 g de feuilles d'ail des ours
- 60 g de pignons de pin
- 100 g de Parmesan râpé
- 6 cl d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 1 filet de jus de citron

## Préparation

Préparer le pesto : dans votre robot, mettre les feuilles d'ail des ours avec le Parmesan, les pignons, le jus de citron. Saler, poivrer. Ajouter l'huile d'olive et mixer jusqu'à obtenir un mélange onctueux. Si le mélange est trop épais, rajouter de l'huile. Cuire les tagliatelles fraîches dans un grand volume d'eau salée pendant 5 minutes. Egoutter. Dresser les tagliatelles fraîches avec une cuillère à soupe de pesto et quelques copeaux de Parmesan.

Préparation : 15 min  
Cuisson : 5 min  
Difficulté : RRR

Preparation: 15 mins  
Cooking time: 5 mins  
Difficulty: R RR



## Ingredients for 4 servings

- 400 g fresh tagliatelles
- 150 g bear's garlic leaves
- 60 g pine nuts
- 100 g grated Parmesan
- 6 cl olive oil
- Salt and pepper
- 1 dash of lemon juice

## Preparation

Prepare the pesto: put the bear's garlic leaves with the Parmesan, pine nuts and lemon juice in a mixer. Season with salt and pepper. Add the olive oil and mix to obtain a creamy mixture. If the texture is too thick, add more oil. Cook the fresh tagliatelles in a large amount of salted water for 5 mins. Drain. Arrange the fresh tagliatelles in each plate and top with a tablespoon of pesto and a few shavings of Parmesan.

**Petite histoire** / L'ail des ours se nomme également ail sauvage, ail des bois ou encore ail à larges feuilles. Autrefois considérée comme une plante magique, elle possède toutes les propriétés de l'ail cultivé.

**Astuce** / Pour que votre pesto reste bien vert, mixez-le avec quelques glaçons, cela fixe la couleur.

**Anecdote** / Bear's garlic is also known as wild garlic, wood garlic or broad-leaved garlic. Considered a magical plant in ancient times, bear's garlic possesses all the properties of cultivated garlic.

**Tip** / To keep your pesto bright green, add a few ice cubes to the mixer to set the colour.



Le conseil du sommelier : Mondeuse, André Genoux (rouge) / Wine recommendation: Mondeuse, André Genoux (red).

# Diots

À LA POLENTA AU BEAUFORT / DIOT SAUSAGES WITH BEAUFORT POLENTA

Préparation: 20 min  
Cuisson: 20 min  
Difficulté : R R R  
Preparation: 15 mins  
Cooking time: 20 mins  
Difficulty: R R R



Sélection Terre de l'Alpe  
Polenta, Beaufort, diots,  
beurre de Savoie  
**Terre de l'Alpe selection**  
Polenta, Beaufort, diot  
sausages, Savoie butter



## Ingrédients pour 4 personnes

- 140 g de polenta
- 700 ml d'eau
- 200 ml de crème liquide
- 150 g de Beaufort
- 4 diots
- 1 oignon
- 2 échalotes
- Huile d'olive
- 40 g de beurre
- Sel et poivre

## Préparation

Couper l'oignon et les échalotes en fines lamelles. Les faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile et 10 g de beurre. Pendant ce temps, faire cuire les diots dans une casserole d'eau bouillante pendant 5 min. Au bout de ce temps, les égoutter puis les ajouter à la poêle avec le mélange échalotes et oignon. Réserver au chaud. Faire chauffer dans une casserole l'eau, la crème, et le sel. Porter à ébullition. Verser la polenta en pluie puis mélanger et laisser cuire jusqu'à épaissement à feu moyen en mélangeant de temps en temps. La polenta cuite doit avoir une texture semi épaisse. Si elle est vraiment trop pâteuse, rajouter un peu de crème et mélanger. Râper le Beaufort. Ajouter le Beaufort et le reste de beurre dans la polenta et mélanger jusqu'à ce qu'il soit fondu. Couper le feu. Servir les diots avec la polenta au Beaufort.

**Petite histoire** / Les diots sont des saucisses de porc qui peuvent être fumées, nature ou au chou. C'est un produit phare de Savoie, à déguster au retour d'une journée de ski par exemple.

**Astuce** / Pour un résultat plus doux, vous pouvez remplacer l'eau de cuisson de la polenta par du lait ou par du bouillon.

## Ingredients for 4 servings

- 140 g polenta
- 700 ml water
- 200 ml liquid cream
- 150 g Beaufort
- 4 diot sausages
- 1 onion
- 2 shallots
- Olive oil
- 40 g butter
- Salt and pepper

## Preparation

Finely slice the onion and shallots. Sauté them in a frying pan with a dash of olive oil and 10g of butter. Meanwhile, poach the diot sausages in a pot of boiling water for 5 mns. Then drain them and add them to the pan with the shallots and onions. Keep warm. Warm the water, cream and salt in a saucepan. Bring to a boil. Sprinkle in the polenta, stir and leave to cook over medium heat until the mixture thickens, stirring from time to time. The cooked polenta should have a relatively thick texture. If it is really too pasty, add a little cream and stir. Grate the Beaufort. Add the Beaufort and the rest of the butter to the polenta and stir until it melts. Remove from heat. Serve the diot sausages with the Beaufort polenta.

**Anecdote** / Diots are plain or smoked pork sausages that are often served with cabbage. They are among the most popular products of the Savoie, perfect after a day on the slopes for example.

**Tip** / For a milder taste, you may cook the polenta in milk or broth instead of water.



Le conseil du sommelier : Mondeuse, André Genoux (rouge) / Wine recommendation: Mondeuse, André Genoux (red).

# Burger

MONTAGNARD À LA RACLETTE / MOUNTAIN-STYLE RACLETTE BURGER

Préparation : 20 min  
Cuisson : 15 min  
Difficulté : RRR  
Preparation: 20 mins  
Cooking time: 15 mins  
Difficulty: RRR



Sélection Terre de l'Alpe  
Raclette de Savoie,  
beurre de Savoie  
Terre de l'Alpe selection  
Raclette de Savoie,  
Savoie butter



## Ingrédients pour 4 personnes

- 4 pains à burger de votre boulanger
- 4 tranches épaisses de Raclette
- 4 tranches de poitrine fumée
- 4 steaks hachés façon bouchère
- 1 oignon jaune
- 200 g de champignons
- 1 échalotte
- 1 c.à.c de sucre
- 4 feuilles de sucrine
- 15 g de beurre
- Huile d'olive
- Sauce barbecue
- Sel et poivre

## Préparation

Emincer les champignons et l'échalote. Les faire revenir quelques minutes dans une poêle avec un peu d'huile d'olive et le beurre. Réserver.

Emincer l'oignon jaune. Le faire revenir à feu doux dans une autre poêle. Une fois translucide, ajouter le sucre et laisser confire. Réserver.

Préchauffer le four à 180°C. Couper les pains burger en deux. Les faire toaster pendant 5 minutes.

Cuire les steaks hachés dans une poêle bien chaude. Saler et poivrer. Les retourner, placer une tranche de Raclette sur le dessus et couvrir à l'aide d'un couvercle.

Dans une autre poêle, faire griller les lamelles de poitrine quelques minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Pour le dressage : sur la face plate des pains, ajouter un peu de sauce barbecue, une feuille de sucrine, les oignons confits, le steak et le fromage. Terminer par la tranche de poitrine et les champignons.

Refermer avec le chapeau et déguster aussitôt !

**Astuce** / Pour que votre fromage fonde plus rapidement, le placer sur votre steak dans une poêle et recouvrir avec un couvercle. Laisser cuire quelques minutes.

## Ingredients for 4 servings

- 4 bakery-fresh hamburger buns
- 4 thick slices of Raclette
- 4 slices of smoked bacon
- 4 butcher-style beef steaks
- 1 yellow onion
- 200 g mushrooms
- 1 shallot
- 1 tsp sugar
- 4 sucrine lettuce leaves
- 15 g butter
- Olive oil
- Barbecue sauce
- Salt and pepper

## Preparation

Mince the mushrooms and the shallot. Sauté them in a frying pan for a few minutes with a dash of olive oil and a pinch of butter. Reserve.

Finely slice the yellow onion. Sauté it over low heat in another pan. Once it is translucent, add the sugar and caramelize. Reserve. Preheat oven to 180°C/356°F. Slice each hamburger bun into two. Toast them for 5 mns.

Fry the beef steak in a very hot pan. Season with salt and pepper. Turn them over, place a slice of Raclette on top, and cover the pan with a lid. In another pan, fry the bacon slices for a few minutes until they are golden brown.

To serve: spread a small amount of barbecue sauce on the flat surface of each bun, and top each one with a leaf of sucrine lettuce, caramelized onions, and the beef steak with the cheese. Finish by adding a slice of bacon and the mushrooms.

Close the buns and enjoy immediately!

**Tip** / To enable the cheese to melt more quickly, place it on the hamburger steak while it is in the frying pan and cover the pan with a lid. Leave to cook for a few minutes.



Le conseil du sommelier : Roussette Marestel, Edmond Jacquin (blanc) / Wine recommendation: Roussette Marestel, Edmond Jacquin (white).

# Gâteau Basque

AUX CERISES NOIRES / BLACK CHERRY GÂTEAU BASQUE

Préparation: 1h30  
Cuisson: 30 min  
Difficulté : RRR

Préparation: 1h30  
Cooking time: 30 mins  
Difficulty: RRR



Sélection Terre de l'Alpe  
Œufs bio, beurre de Savoie  
Terre de l'Alpe selection  
Organic eggs, Savoie butter

## Ingrédients pour 8 personnes

### Pour la pâte :

- 2 œufs entiers + 1 jaune
- 350 g de farine ordinaire
- 180 g de sucre en poudre
- 120 g de beurre ramolli
- 10 g de levure en poudre
- 2 pincées de sel fin
- 4 c.à s. de compotée de cerises

### Préparation

Mélanger le sucre avec la farine, le sel, et la levure dans un saladier. Creuser un puits, et ajouter les œufs puis le beurre ramolli. Mélanger les ingrédients à la cuillère en bois, puis travailler à la main jusqu'à ce que la pâte ne colle plus aux doigts. Dès que la pâte est homogène, la rouler en boule et la laisser reposer 1h au frigo.

Pendant ce temps, préparer la compotée de cerises : laver vos cerises, retirer la queue et le noyau puis placer dans une casserole. Ajouter le jus de citron et laisser compoter 15 minutes. Récupérer un peu de jus et délayer avec la maïzena. Remettre cette préparation dans la casserole et mélanger pendant 2 minutes. Laisser refroidir.

Au bout d'une heure, séparer la pâte en deux parts, l'une plus épaisse que l'autre et les étaler avec un rouleau. Faire un disque de la taille de votre moule et un autre un peu plus gros (2 cm de diamètre de plus environ).

Beurrer et fariner le moule. Déposer le disque le plus large dans le moule. Garnir avec la compotée de cerises. Disposer l'autre moitié de la pâte en couvercle et fermer le chausson avec la pâte du dessous, de préférence les doigts mouillés. Dorer la pâte avec le jaune d'œuf restant. Strier la surface du gâteau avec les dents d'une fourchette.

Faire cuire 30 min à 180°C. Laisser tiédir avant de démouler. Servir tiède ou froid.

**Astuce** / En hiver vous pouvez réaliser cette recette avec de la confiture de cerises griottes.

## Ingredients for 8 servings

### For the dough:

- 2 whole eggs + 1 egg yolk
- 350 g ordinary flour
- 180 g caster sugar
- 120 g softened butter
- 10 g baking powder
- 2 pinches of fine salt
- 4 tbsp cherry compote

### Preparation

Mix the sugar with the flour, salt and yeast in a mixing bowl. Make a well in the centre and add the eggs, then the softened butter. Blend the ingredients with a wooden spoon and then knead by hand until the dough no longer sticks to the fingers. As soon as the dough is homogeneous, roll it into a ball and chill it for one hour in the refrigerator. Meanwhile, prepare the cherry compote: wash the cherries, remove the stems and pits, and place them in a saucepan. Add the lemon juice and stew for 15 mins. Remove a small amount of the juice and dissolve the cornstarch in it. Pour this mixture back into the saucepan and stir for 2 mins. Leave to cool.

After one hour, divide the dough into two portions – one thicker than the other – and roll them out with a rolling pin. Cut out one disk to the size of the cake pan and the other slightly larger (approximately 2cm / 0.7inch larger in diameter). Butter and flour the cake pan. Place the larger disk in the cake pan. Fill with the cherry compote. Cover with the other disk of dough and seal the edges together with those of the bottom disk, preferably with wet fingers. Brush the dough with the remaining egg yolk. Striae the surface of the dough with the teeth of a fork.

Bake for 30 mins at 180°C/356°F. Leave to cool slightly before removing from the cake pan.  
Serve warm or cold.

**Tip** / In the winter, you might substitute morello cherry jam for the cherry compote in this recipe.

- 400 g morello cherries
- 1 dash of lemon juice
- 1 tbsp cornstarch



Le conseil du sommelier : Crémant de Savoie, Philippe Viallet (pétillant) / Wine recommendation: Crémant de Savoie, Philippe Viallet (sparkling).

# Tiramisu

## FAÇON MONT-BLANC / MONT-BLANC-STYLE TIRAMISU

### Ingédients pour 8 personnes

- 1 boîte de biscuits à la cuillère de bonne qualité
- 1 verre de café très fort
- 500 g de mascarpone
- 200 g de crème de marrons
- 100 g de marrons glacés
- 4 œufs
- 100 g de sucre en poudre
- Cacao en poudre

### Préparation

Casser les œufs en séparant les blancs des jaunes. Fouetter les jaunes avec le sucre, jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Monter les blancs en neige. Ajouter le mascarpone au mélange sucre/jaune. Puis ajouter délicatement les blancs. Dans une assiette creuse, verser le café et tremper vos biscuits à la cuillère.

Au fur et à mesure déposer une couche de biscuits dans votre plat, une couche de mascarpone, puis une couche de crème de marrons, quelques brisures de marrons glacés, et ainsi de suite jusqu'à épuisement des ingrédients.

Saupoudrer de cacao en poudre. Placer au frais toute la nuit et déguster le lendemain.

**Astuce** / Ajoutez quelques gouttes de rhum dans la crème de marron pour parfumer le tout.

Préparation : 20 min  
Cuisson : 0 min  
Difficulté : R R R  
Preparation: 20 mins  
Cooking time: 0 mins  
Difficulty: R R R



Sélection Terre de l'Alpe  
Œufs bio  
Terre de l'Alpe selection  
Organic eggs



### Ingredients for 8 servings

- 1 packet of high-quality sponge finger biscuits
- 1 cup of very strong coffee
- 500 g mascarpone
- 200 g chestnut cream
- 100 g glazed chestnuts
- 4 eggs
- 100 g caster sugar
- Cocoa powder

### Preparation

Crack the eggs, separating each yolk from the white. Whip the yolks with the sugar until the mixture whitens. Whip the whites into stiff peaks. Add the mascarpone to the yolk-and-sugar mixture. Then delicately fold in the whites. Pour the coffee into a shallow bowl and dip each sponge finger biscuit into it.

After dipping each one, arrange it to form a layer in a serving dish. Coat this layer with the mascarpone mixture, followed by a layer of chestnut cream and a few crumbled glazed chestnuts. Continue layering in this way until no ingredients are left.

Dust with cocoa powder.  
Chill overnight and serve the next day.

**Tip** / Add a few drops of rum to the chestnut cream to flavour the dessert.



**Le conseil du sommelier :** Chignin Bergeron, Philippe et Sylvain Ravier (blanc) / Wine recommendation: Chignin Bergeron, Philippe et Sylvain Ravier (white).

# Layer cake

Préparation : 1h30  
Cuisson : 40 min  
Difficulté : R R R  
Preparation: 1h30  
Cooking time: 40 mins  
Difficulty: R R R



Sélection Terre de l'Alpe  
Œufs bio  
Terre de l'Alpe selection  
Organic eggs



## BISCUIT DE SAVOIE FAÇON FORÊT NOIRE / BLACK FOREST-STYLE BISCUIT DE SAVOIE LAYER CAKE

### Ingrédients pour 8 personnes

#### Biscuit de Savoie :

- 6 œufs + 1 blanc
- 100 g de sucre + 50 g
- 150 g de maïzena
- 4 c.à.s de chocolat en poudre
- Une pincée de sel

#### Crème mascarpone :

- 800 g de mascarpone
- 6 c.à.s de sucre en poudre
- 150 g de crème épaisse
- 1 gousse de vanille

#### Préparation (la veille)

**Biscuit de Savoie :** Préchauffer le four à 220°C. Tamiser la maïzena avec le chocolat en poudre et le sel. Séparer les blancs des jaunes dans deux grands saladiers. Mélanger le sucre avec les jaunes pendant 10/15 minutes jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Beurrer et fariner votre moule à manqué de 15 cm de diamètre. Monter vos blancs en neige. Quand ils commencent à mousser ajouter les 50 g de sucre restant en 3 fois. Incorporer alors délicatement les blancs dans les jaunes à l'aide d'une spatule souple. Alterner en ajoutant le mélange maïzena + chocolat. Répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Verser la préparation dans votre moule. Enfourner 6 min à 220°C. Puis poursuivre la cuisson à 130°C pendant 20 minutes. Démouler et laisser refroidir.

**Crème mascarpone :** Gratter les graines de la gousse de vanille. Mélanger tous les ingrédients dans un saladier et fouetter pendant quelques minutes. Réserver au frais dans une poche à douille.

**Compotée de cerises :** Laver vos cerises, retirer leur queue et leur noyau puis placer dans une casserole. Ajouter le jus de citron et laisser compoter 15 minutes. Ensuite, récupérer un peu de jus et délayer avec la maïzena. Remettre cette préparation dans la casserole et mélanger pendant 2 minutes. Laisser refroidir.

**Assemblage (le jour) :** Couper le biscuit de Savoie dans l'épaisseur en 3 parts égales. Disposer un disque de gâteau de Savoie directement sur votre plat de service, ajouter une portion de crème mascarpone, puis déposer un peu de compotée de cerises, puis le second biscuit. Renouveler l'opération et terminer en disposant le dernier disque de cake.

Sur le haut du gâteau pocher le reste de la crème mascarpone, décorer de cerises fraîches et de copeaux de chocolat. Placer au frais jusqu'à la dégustation.

### Ingredients for 8 servings

#### For the biscuit de Savoie:

- 6 whole eggs + 1 egg white
- 100 g + 50 g caster sugar
- 150 g cornstarch
- 4 tbsp cocoa powder
- 1 pinch of salt

#### To assemble:

- A few fresh cherries
- Chocolate shavings

#### For the mascarpone cream:

- 800 g mascarpone
- 6 tbsp caster sugar
- 150 g thick cream
- 1 vanilla pod

#### Preparation (the day before)

**For the Biscuit de Savoie:** Preheat oven to 220°C/428°F. Sift the cornstarch together with the cocoa powder and salt. Separate the egg whites from the yolks in 2 large bowls. Blend the yolks with the sugar with the mixture whitens. Butter and flour a 15cm / 6inch springform. Whip the whites into stiff peaks and add the remaining 50 g of sugar, one-third at a time. Then fold the egg whites into the yolk-and-sugar mixture using a spatula. Alternate layers of this mixture with the cornstarch-and-chocolate mixture. Continue until no ingredients are left. Pour the preparation into the cake pan. Bake for 6 mns at 220°C/428°F, then continue baking at 130°C/266°F for 20 mns. Turn out from the cake pan and leave to cool.

**For the mascarpone cream:** Slit the vanilla pods and scrape them. Mix all the ingredients in a bowl and beat for a few mns. Chill in a pastry bag.

**To prepare the cherry compote:** Wash the cherries, remove the stems and pits, and place them in a saucepan. Add the lemon juice and stew for 15 mns. Remove a small amount of the juice and dissolve the cornstarch in it. Pour this mixture into the saucepan and stir for 2 mns. Leave to cool.

**To garnish (the next day):** Cut the biscuit into 3 equal portions crosswise. Arrange one layer of the biscuit directly on the serving dish, add some mascarpone cream, and add some cherry compote. Place the second disk over it. Continue layering and finish with the last layer of biscuit. Pipe the rest of the mascarpone cream onto the top of the biscuit and garnish with fresh cherries and chocolate shavings. Chill until serving time.



Le conseil du sommelier : Crémant de Savoie, Philippe Viallet (pétillant) / Wine recommendation: Crémant de Savoie, Philippe Viallet (sparkling).

# Crème brûlée

AU GÉNÉPI / GÉNÉPI CRÈME BRÛLÉE

Préparation : 15 min  
Cuisson : 1h20  
Difficulté : RRR  
Préparation: 15 mins  
Cooking time: 1h20  
Difficulty: RRR



Sélection Terre de l'Alpe  
Œufs bio  
Terre de l'Alpe selection  
Organic eggs



## Ingrédients pour 6 personnes

- 1 gousse de vanille
- 80 g de cassonade
- 6 jaunes d'œufs
- 250 ml de lait entier
- 250 ml de crème liquide entière
- 4 cl de génépi

## Préparation

Préchauffer le four à 100°C.

Dans un saladier, fouetter la cassonade ou le sucre avec les jaunes d'œufs jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Dans une casserole mettre le lait et la crème à chauffer doucement et déposer la gousse de vanille fendue et grattée. À l'ébullition, verser le mélange sur les jaunes et fouetter doucement. Ajouter ensuite le Génépi.

Verser la préparation dans 6 ramequins et les déposer dans un plat allant au four rempli d'eau à moitié. Cuire pendant 1h15.

Sortir du four, laisser refroidir. Juste avant de servir, saupoudrer de cassonade et passer au chalumeau ou sous le grill pour caraméliser le sucre.

## Ingredients for 6 servings

- 1 vanilla pod
- 80 g light brown sugar
- 6 egg yolks
- 250 ml whole-fat milk
- 250 ml whole-fat liquid cream
- 4 cl Génépi liqueur

## Preparation

Preheat oven to 100°C/212°F.

In a mixing bowl, whip the brown sugar or caster sugar with the egg yolks until the mixture whitens.

Pour the milk and cream into a saucepan and heat over low heat; place the slit vanilla pod and its scrapings in the pan. When the mixture boils, pour the mixture over the yolks and whip gently. Then add the Génépi.

Divide the preparation into 6 ramekins, then place the ramekins in a baking dish halfway filled with water. Bake for one hour and 15 mins.

Remove from the oven and leave to cool.

Just before serving, dust with brown sugar and caramelize the sugar using a blowlamp or grill.

**Petite histoire /** La liqueur de Génépi est obtenue à partir de la plante aromatique du même nom. Elle pousse dans le massif alpin, entre 1 500 et 2 000 mètres d'altitude. Elle est la plus connue des plantes aromatiques des Alpes.

**Anecdote /** Génépi liqueur is made using an aromatic plant of the same name. It grows in the Alps, at an altitude of 1,500 to 2,000 m (4921 to 6562 ft). It is the best-known aromatic plant of the Alps.



Le conseil du sommelier : Roussette, Guy Justin, Vacher (blanc) / Wine recommendation: Roussette, Guy Justin, Vacher (white).

# One pan cookie

FAÇON S'MORES\* / S'MORES-STYLE\* GIANT PAN COOKIE

## Ingrédients pour 8 personnes

- 100 g de beurre très mou
- 140 g de sucre de canne
- 1 œuf
- 200 g de farine de blé
- 70 g de petits chamallows + 1 poignée
- 1/2 c.à.c de levure
- 1 pincée de sel
- 150 g pépites de chocolat

## Préparation

Préchauffer le four à 180°C. Fouetter le beurre mou avec le sucre et l'oeuf, jusqu'à ce que le mélange double de volume. Incorporer la farine mélangée à la levure et au sel, puis les pépites de chocolat et les chamallows. Étaler dans un moule de 20 cm de diamètre graissé et fariné ou une poêle allant au four. Faire cuire 20 minutes, puis 15 minutes recouvert d'un papier aluminium. Avant de servir, décorer le cookie du restant de chamallows et placer sous le grill pendant 5 min.

## Ingredients for 8 servings

- 100 g very soft butter
- 140 g cane sugar
- 1 egg
- 200 g wheat flour
- 70 g + 1 handful small marshmallows
- 1/2 tsp baking powder
- 1 pinch of salt
- 150 g chocolate chips

## Preparation

Preheat oven to 180°C/356°F. Whip the softened butter with the sugar and egg until the mixture doubles in volume. Incorporate the flour after sifting it with the baking powder and salt, and then add the chocolate chips and marshmallows. Spread in a buttered and floured 20cm / 8inch cake pan or oven-proof frying pan. Bake for 20 mns, cover with aluminium foil, and bake for another 15 mns. Before serving, garnish the cookie with the remaining marshmallows, and broil for 5 mns.

**Petite histoire** / \*Ce cookie géant d'origine Américaine se prépare entièrement à la poêle. S'mores est l'abréviation de "Some More" qui signifie "un peu plus" car selon la légende, une fois qu'on y a goûté, impossible de s'arrêter !

**Conseil de dégustation** / Accompagnez ce cookie géant d'un délicieux chocolat chaud aux épices et régalez-vous !

**Anecdote** / \*This giant American cookie may be entirely prepared in a frying pan. S'mores is a contraction of "Some More" since once you've tasted it you'll certainly want "s'more"!

**Tasting recommendation** / Serve this giant cookie with a delicious cup of spiced hot chocolate and enjoy!

Préparation : 15 min  
Cuisson : 35 min  
Difficulté : RRR  
Preparation: 15 mins  
Cooking time: 35 mins  
Difficulty: RRR

Sélection Terre de l'Alpe  
Beurre de Savoie, œufs bio  
Terre de l'Alpe selection  
Savoie butter, organic eggs



## ENCORE PLUS D'ASTUCES / ADDITIONAL TIPS



### Réaliser de belles gougeres aux fromages :

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

### Adapter vos plats en fonction de la saison :

si vous appréciez la recette du Mont d'Or à la bière et sirop d'érable, vous pouvez aussi remplacer le Mont d'Or par un camembert.

### Varier les plaisirs :

remplacer les cerises du gâteau basque par des myrtilles sauvages. Vous pouvez les trouver de juin à septembre le long des chemins dans les régions montagneuses.

### Conseil de dégustation :

pour l'apéritif mais aussi en entrée accompagnées d'une salade, les chaussons au reblochon auront toujours du succès !

### Préparation de l'ail des ours :

il se cuisine comme les épinards, l'oignon vert et l'ail frais. Toutes les parties de la plante se consomment : les feuilles, les boutons floraux et même les fleurs.

### Trancher votre layer cake facilement :

il est conseillé de laisser refroidir le biscuit avant de procéder au découpage.

### Assurer la bonne tenue de votre tiramisu :

travailler et monter vos blancs en neige dans un récipient bien froid. Vous pouvez placer le récipient 1 à 2 minutes au réfrigérateur avant de monter vos blancs en neige.

### To make beautiful cheese gougeres:

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.

### Adapt your dishes to the season:

if you like the recipe for Mont d'Or with beer and maple syrup, you might also replace the Mont d'Or with Camembert.

### Keep it interesting:

replace the cherries in the gâteau basque with wild blackberries. You'll find them from June to September along the hiking paths of mountain regions.

### Tasting recommendation:

Reblochon turnovers are always popular, served as cocktail nibble or with a salad as a starter!

### Preparing bear's garlic:

the plant is cooked in the same way as spinach, green onion or fresh garlic. All the parts of the plant are edible, including the leaves, buds and even flowers.

### To slice your layer cake easily,

it is recommended that you allow it to cool before cutting it.

### To ensure that your tiramisu has a firm texture:

whip the whites into stiff peaks in a very cold mixing bowl. You might place the container in the refrigerator for a minute or two before whipping the whites.

## 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

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](#) [g](#)



**SUPERMARCHÉ**

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