

Best Of

Le meilleur des recettes de montagne

Mickey Bourdillat



Best Of

*Le meilleur
des recettes
de montagne*

Mickey Bourdillat

**Retrouvez le meilleur
de Mickey l'enchanteur !**

Chef étoilé du restaurant Le Bistrot à Chamonix Mont-Blanc, Mickey Bourdillat a toujours adoré rendre sa cuisine accessible au plus grand nombre.

Cette générosité, il la prouve déjà dans son restaurant en offrant son menu midi avec Plat du jour + Dessert à la carte à un prix exceptionnel pour un étoilé.

Il la prouve également en nous enchantant depuis 5 années avec des recettes exclusives qu'il crée pour Sherpa. Pour célébrer ce savoureux travail avec un chef dont nous partageons toutes les valeurs, nous avons décidé de vous offrir un livret "best of". Le meilleur du meilleur en quelque sorte.

Retrouvez des recettes goûteuses et originales composées en utilisant des produits Terre de l'Alpe. Des délices faciles à réaliser, des astuces en vidéos et en plus, les conseils vins de Valéry Allard, le sommelier du Bistrot. De quoi sublimer vos papilles !

Merci Mickey et bon appétit !



*Recettes créées en exclusivité
par le chef étoilé Mickey Bourdillat*

Tapas	p. 4 - 5
Entrées	p. 6 - 9
Plats	p. 10 - 21
Desserts	p. 22 - 29
Astuces du chef	p. 30
Terre de l'Alpe	p. 31



Sur sherpa.net, retrouvez toutes ces recettes en ligne.

En flashant les QR codes présents dans ce livret, profitez aussi de vidéos explicatives et d'astuces pour réussir vos plats en un tour de main.

sherpa
SUPERMARCHÉ

Tapas

Best Of



Nems de Reblochon



Ingédients / 4 personnes

- 1 jaune d'oeuf
- 1 Reblochon
- 4 feuilles de brick
- Huile d'arachide

Partager chaque feuille de brick en 3 triangles égaux.
Couper le Reblochon en 12 parts égales.

Poser chaque part de Reblochon sur un triangle de feuille de brick préalablement doré au jaune d'œuf pour aider au maintien.
Replier et rouler chaque nem.

Frire les nems de Reblochon dans une poêle antiadhésive à l'huile d'arachide, les égoutter sur un linge.

Déguster.

Petite histoire

D'où vient le Reblochon ?

Son nom vient du terme "re-blocher" qui signifiait en patois savoyard "Pincer le pis d'une vache une 2^e fois".

Cette 2^e traite était au départ une astuce pour éviter de payer trop d'impôts. Elle donne un lait peu abondant, mais riche en crème, idéal pour un fromage !

Sélection Terre de l'Alpe

Reblochon, œufs bio





Voir l'astuce
du chef en vidéo
Montage gougères

Gougères au Beaufort



Ingrédients / 6-8 personnes

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| • 1,1 dl de lait | • Paprika |
| • 3,25 dl d'eau | • 325 g de farine |
| • 185 g de beurre | • 6 œufs |
| • 18 g de fleur de sel | • 190 g de Beaufort râpé |
| • Noix de muscade | |

Faire bouillir le lait, l'eau, le beurre en ajoutant la fleur de sel, une pincée de noix de muscade et une pincée de paprika. Aux premiers bouillons, verser la farine en une fois, remuer à la spatule, jusqu'à obtention d'une boule lisse qui se détache de la casserole. Battre doucement pendant 2 mn. Hors du feu ajouter les œufs un à un en mélangeant bien entre chaque, puis mettre le Beaufort râpé. Former des petits tas espacés sur une plaque beurrée et cuire les gougères à 210°C pendant environ 10 mn.

Petite histoire

Surnommé le Prince des gruyères, le Beaufort est AOC depuis 1968. Il est produit dans les vallées du Beaufortain, de Tarentaise, de Maurienne et une partie du Val d'Arly, avec un lait provenant de vaches Tarine et Abondance. 100 g de Beaufort contiennent environ 1 g de calcium, soit 8 fois plus que le lait ou le yaourt !

Sélection Terre de l'Alpe

Beaufort, œufs bio, beurre





Crème de potiron, écume de lard fumé et œufs pochés



25 mn



40 mn



Facile

Ingédients / 4 personnes

- 25 g de beurre
- 1 kg de potiron
- 250 g de potimarron
- 4 œufs
- ½ oignon
- 1 blanc de poireau
- 1 l de bouillon de poule ou 1 cube

- 1 l de lait
 - Sel, poivre
- L'ÉCUME DE LARD :**
- 25 cl de lait
 - 2 tranches de lard fumé
 - 1 gousse d'ail
 - 1 branche de romarin
 - 50 g de lard d'Arnad

La crème

Éplucher le potiron et le potimarron, les tailler en dés. Émincer l'oignon et le blanc de poireau, puis les faire suer. Ajouter le potiron et le potimarron, faire étuver doucement à couvert environ 10 mn. Mouiller ensuite avec le bouillon de poule, le lait et laisser cuire environ 45 mn. Mixer la préparation et la passer au chinois.

L'écume de lard

Faire chauffer le lait, ajouter le lard, l'ail, le romarin et le lard d'Arnad. Laisser infuser environ 1 h puis passer au chinois. Faire mousser la préparation au mixeur. Pocher les œufs 3 mn à l'eau bouillante non salée, additionnée de 4 c. à soupe de vinaigre blanc. Dresser dans une assiette creuse, la crème, l'œuf poché et l'écume de lard.

Petite histoire

D'origine sud-américaine, le potiron (qu'on ne doit pas confondre avec la citrouille) fut introduit en Europe après les voyages de Christophe Colomb en Amérique. Cultivé rapidement en Italie, il arriva facilement à travers nos montagnes pour être utilisé avant la cour de France !

Sélection Terre de l'Alpe

Œufs bio, beurre





Soupe aux cailloux



25 mn



4 h



Facile

Ingédients / 4 personnes

- 1 chou vert
- 2 pommes de terre
- 1 poireau
- 3 carottes
- 2 navets
- ¼ de céleri
- 100 g de lard fumé
- 25 g de beurre

Tailler grossièrement les légumes et couper le lard en lardons. Les faire ensuite suer au beurre dans une casserole et les mouiller à hauteur. Saler, poivrer.

Ajouter les cailloux et faire cuire à ébullition environ 4 h. Les pierres rondes ou les galets de l'Arve vont broyer les légumes au fur et à mesure de la cuisson. Servir avec des croutons aillés dans une baguette et du Beaufort râpé.

Petite histoire

Pas le temps de faire la soupe quand vous partez au travail ? Faites une soupe aux cailloux ! Avant, quand on partait aux champs, on mettait des légumes, une grosse pierre et de l'eau dans une marmite. Avec l'ébullition et le mouvement des pierres, les légumes étaient broyés et la soupe prête au retour !

Sélection Terre de l'Alpe

Beurre





Tartare de féra, légumes croquants



Ingédients / 4 personnes

- 600 g de filet de féra
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 citron
- Sel, poivre
- 200 g de fromage blanc
- 1 botte de cerfeuil
- Estragon
- 1 échalote

- LES LÉGUMES :**
- 4 carottes fanes
 - 4 radis roses
 - 4 asperges vertes
 - 1 courgette
 - 1 branche de céleri

Tailler la féra en petits dés puis l'assaisonner : sel, poivre, huile d'olive et citron.

Préparer le fromage blanc, l'assaisonner : sel, poivre, cerfeuil, échalote ciselée, estragon haché.

Mélanger les deux préparations.

Éplucher et couper les petits légumes en deux.

Déposer le tartare de féra dans un bol.

Dresser harmonieusement les légumes croquants sur le dessus et déguster.

Petite histoire

La Coregonus Fera était un poisson de grande profondeur. Il a disparu du lac Léman dans les années 20. Aujourd'hui, quand on parle de féra, il s'agit du corégone blanc. Ce trésor de finesse a été réintroduit dans les lacs Léman, de Joux et d'Annecy.

Il est désormais sur les plus grandes tables pour sa chair ferme et délicate.





Tarte au Beaufort, noix de Grenoble et roquette



Ingédients / 8 personnes

LA TARTE :

- 1 pâte à tarte brisée
- ½ l de lait
- ½ l de crème
- 4 œufs
- 4 jaunes d'œufs
- Sel, poivre, noix de muscade
- 800 g de Beaufort

LA SALADE :

- Roquette
- Vinaigre balsamique
- Huile d'olive
- 80 g de cerneaux de noix

Foncer votre moule à tarte.

Mélanger le lait, la crème, les œufs, les jaunes d'œufs, le sel, le poivre, la noix de muscade et battre au fouet pendant une minute.

Râper le Beaufort, l'étaler sur le fond de tarte et verser la préparation. Cuire environ 40 à 45 mn à 170°C.

Préparer la salade de roquette avec les noix de Grenoble et déguster.

Petite histoire

1^{er} fruit AOC au monde en 1938, la noix de Grenoble est une source naturelle d'énergie en zinc, cuivre et potassium.

Elle est également riche en oméga 3 et en l-arginine. Elle est aussi un anti-âge efficace grâce à sa teneur en vitamine E.

Enfin, pour son phosphore, elle est un aliment "mémoire" à ne pas oublier !

Sélection Terre de l'Alpe

Beaufort,
œufs bio





Fondue de Beaufort, mouillettes et miel



Ingrédients / 4 personnes

- **½ l de lait**
- **1 gousse d'ail**
- **700 g de Beaufort**
- **Noix de muscade**
- **4 tranches de pain de campagne**
- **4 c. à soupe de miel de montagne**
- **Poivre**
- **1 jaune d'œuf**

Faire bouillir le lait avec l'ail.

Ajouter 500 g de Beaufort râpé.

Mixer avec la noix de muscade.

Toaster le pain, le recouvrir de tranches de Beaufort et le tailler en mouillettes.

Dresser la fondue en assiettes creuses, un trait de miel, du poivre, des mouillettes... Et un jaune d'œuf.

Petite histoire

La 1^{re} recette de fondue au fromage fut retrouvée dans un livre de cuisine zurichois datant de 1885. Parmi les principales spécialités, il y a les fondues suisses à base de Gruyère, Vacherin, Emmental, Appenzeller ou Sbrinz ; et les françaises à base d'Emmental, de Beaufort ou de Comté.

Sélection Terre de l'Alpe

Beaufort, miel de montagne, œufs bio





Plat

Best Of

Endives braisées, jambon à l'os, jus de viande et gratin de Comté



25 mn



40 mn



Moyen

Ingédients / 4 personnes

- 4 belles endives
- 20 g de beurre
- 1 orange, 1 citron
- 4 tranches de jambon à l'os
- ¼ l de jus de viande
- ½ l de crème liquide
- 20 g de beurre
- 20 g de farine
- Noix de muscade
- 100 g de Comté
- Sel, poivre

Braisier les endives. Beurrer le fond d'une sauteuse.

Tailler les endives en deux et les poser dans le fond.

Ajouter les zestes de l'orange et du citron ainsi que leur jus.

Mouiller à hauteur et cuire au four à couvert pendant 30 à 45 mn à 160 °C.

Pour préparer le gratin au Comté, faire fondre le beurre, ajouter la farine, faire un roux et additionner la crème petit à petit.

Porter à ébullition. Râper la noix de muscade.

Terminer avec le Comté, faire refroidir.

Monter le reste de crème bien serré, l'additionner à la béchamel froide.

Dresser les endives avec le jambon dessus.

Napper de sauce au Comté, passer au four pour le gratiner.

Terminer avec le jus de viande.

Petite histoire

Riche en calcium, le Comté est né au Moyen Âge de la nécessité de stocker le lait afin d'en profiter en hiver. Pour le fabriquer, les producteurs de lait se fédérèrent au sein de coopératives qu'ils nommèrent fruitières. C'est encore ce principe qu'on retrouve aujourd'hui pour ce fromage qui fut le premier à obtenir l'Appellation d'Origine Contrôlée en 1958.

Sélection Terre de l'Alpe

Comté, jambon blanc aux herbes





Tartiflette



Ingédients / 4 personnes

- | | |
|--|-------------------------|
| • 4 pommes de terre Agria ou Charlotte | • ½ l de vinaigre rouge |
| • 8 tranches de lard | • 300 g de sucre |
| • 1 oignon | • 1 bouquet garni |
| • ½ Reblochon | • 20 g de beurre |
| • 4 ciboules | • Sel, poivre |

Tailler les pommes de terre en tranches (2 à 3 cm), puis les mettre à cuire. Mouiller à hauteur. Mettre le beurre, le bouquet garni et cuire 30 mn 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 ciboules.

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, en 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.

Sélection Terre de l'Alpe

Reblochon,
beurre





Voir la recette
en vidéo

Œuf croustillant en meurette



30 mn



20 mn



Moyen

Ingédients / 4 personnes

LA SAUCE :

- ½ bouteille de Mondeuse
- 1 gousse d'ail
- 1 branche de romarin
- 20 g de sucre
- 10 g de beurre

LES ŒUFS :

- 4 œufs
- 3 c. à soupe de farine
- 20 cl de vinaigre blanc
- 200 g de parmesan
- 200 g de chapelure

LES LÉGUMES :

- 24 petits oignons
- 8 champignons de Paris
- 10 g de beurre
- 1 jus de citron
- Sel, poivre

Pocher et paner les œufs. Casser un œuf dans un ramequin, le verser dans la casserole d'eau bouillante non salée avec le vinaigre blanc, en tournant l'eau. Cuire 3 mn. Égoutter. Répéter pour chaque œuf. Paner les œufs comme sur la vidéo.

Démarrer la sauce Mondeuse. Mettre dans une casserole le vin rouge, le sucre, la branche de romarin et la gousse d'ail écrasée. Réduire doucement à consistance sirupeuse.

Cuire les légumes. Cuire les champignons de Paris dans un petit fond d'eau avec 10 g de beurre et un filet de jus de citron. Cuire les petits oignons, mouiller à hauteur en eau, ajouter une pincée de sucre et le beurre. Saler, poivrer et cuire doucement jusqu'à évaporation totale de l'eau. Terminer de réduire la sauce Mondeuse avec le beurre. Frire les œufs 2-3 mn à 180°C.

Dans une assiette creuse, dresser la sauce Mondeuse, les légumes et les œufs croustillants par dessus. Terminer l'assaisonnement de l'œuf avec quelques grains de fleur de sel.

Petite histoire

Parmi les 15 crus des vins de Savoie, la Mondeuse occupe 12 % de la surface viticole. Cépage autochtone historique de la Savoie, elle offre des parfums de fruits rouges très caractéristiques et variables selon l'âge, ainsi que des senteurs de violette. Ses baies donnent des vins de garde d'une grande qualité.

Sélection Terre de l'Alpe

Beurre, œufs bio





Voir la recette
en vidéo

Tarte boudin noir, safran et confiture d'oignons



20 mn



10 mn



Facile

Ingrédients / 4 personnes

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| • 1 pâte feuilletée | • 4 morceaux de boudin |
| • 4 oignons | • 250 ml de jus de pomme |
| • 2 pincées de safran | • 2 feuilles de gélatine |
| • 20 g de beurre | • 1 blanc d'œuf |
| • 100 g de sucre | • 1 cartouche de gaz |
| • 10 cl de vinaigre blanc | pour siphon |

Cuire la plaque de feuillettage environ 12 à 15 mn à 170°C.
Après cuisson, détailler 4 cercles.

Préparer la confiture d'oignons : éplucher et émincer les oignons finement.
Faire fondre le beurre, additionner les oignons et les faire cuire doucement à couvert. Ajouter le sucre puis faire légèrement colorer.

Déglacer au vinaigre, mettre le safran et réserver.

Retirer la peau du boudin, le tailler en rondelles.

Monter la tarte : déposer la confiture d'oignons sur la pâte feuilletée puis les rondelles de boudin.

Mettre le tout au four pendant environ 7 mn.

Réaliser le siphon de pomme (qui sera dressé à part dans un petit bol).
Faire chauffer au micro-ondes le jus de pomme avec la gélatine (trempée et égouttée).

Mélanger avec le blanc d'œuf, remuer et mettre au siphon.

Petite histoire

Originaire du Moyen-Orient, le safran est riche d'une histoire de 5 000 ans. Avec son goût ressemblant au miel et ses notes légèrement métalliques, le safran s'utilise dans les cuisines arabes, indiennes ou asiatiques à travers des plats très variés : des fromages aux soupes en passant par la liqueur et la confiserie.

Sélection Terre de l'Alpe

Beurre, jus de pomme bio, œufs bio





Voir l'astuce
du chef en vidéo
Rouler les ballotines

Ballotines de veau savoyard et crozets



Ingédients / 4 personnes

- | | |
|--------------------------------|--------------------------|
| • 4 escalopes de veau fines | • 1 échalote |
| • 4 tranches de jambon cru | • 20 cl de vin blanc |
| • 4 tranches de Beaufort | LA PANURE : |
| • 250 g de crozets | • 200 g de chapelure |
| • 4 tranches de lard | • 200 g de parmesan râpé |
| • ¼ l de crème | • 4 œufs |
| • Sel, poivre, noix de muscade | • 4 c. à soupe de farine |

Rouler les ballotines de veau : déposer l'escalope de veau sur un film alimentaire, assaisonner légèrement (car le fromage et le jambon amènent beaucoup d'assaisonnement). Disposer la tranche de jambon et le Beaufort. Rouler la ballotine dans le film alimentaire. Doubler le film. Cuire environ 10 mn à l'eau frémissante. Égoutter les ballotines, retirer le film délicatement. Cuire les crozets à l'eau bouillante. Pendant ce temps, ciseler l'échalote et la faire suer doucement. Déglacer au vin blanc et faire réduire à sec. Mettre la crème et faire cuire. Additionner les crozets. Faire sécher les tranches de lard 20 mn entre deux plaques à 140°C. Disposer le lard au moment de dresser. Fariner les ballotines. Les passer dans 4 œufs battus. Les rouler dans le mélange chapelure et parmesan. Une fois panées, les faire frire dans une poêle antiadhésive afin d'obtenir une croûte croustillante.

Petite histoire

Stars en Tarentaise, les crozets sont spécifiques à la Savoie. Ces petits morceaux de pâte, aplatis au rouleau et coupés en carrés sont traditionnellement faits à partir de farine de Sarrasin. Ils peuvent être gratinés avec du fromage, mis dans un potage, ou bien cuisinés en "soupe" avec lait, crème et Beaufort.

Sélection Terre de l'Alpe

Jambon cru de Savoie, Beaufort, beurre, crozets





Espuma de polenta, diots à la Mondeuse



Ingédients / 8 personnes

LA POLENTA :

- 150 g de polenta fine
- 2,2 l de lait
- 450 g de crème
- 4 g d'agar-agar

LA CRÈME DE MAÏS :

- 25 cl de lait
- 250 g de crème
- ½ boîte de maïs de 250 g

• 8 diots fumés

- 1 carotte et 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet garni
- 50 cl de Mondeuse
- 25 cl de jus de veau

La polenta

Cuire la polenta 25 mn dans le lait et la crème, puis ajouter l'agar-agar et cuire à nouveau 3 mn.

La crème de maïs

Faire bouillir tous les ingrédients. Mixer et passer au chinois puis mélanger à la polenta et mettre dans un siphon avec 2 cartouches de gaz. La garder à la température de 70°C au bain-marie, jusqu'à ce que les convives arrivent.

Les diots

Mettre les 8 diots fumés dans un sautoir. Ajouter une garniture aromatique composée d'une carotte et d'un oignon coupés en tronçons, de deux gousses d'ail et d'un bouquet garni. Faire suer. Mouiller avec la Mondeuse, puis faire réduire. Mouiller avec le jus de veau et cuire 1 h. Passer le jus et réduire. Dresser l'espuma de maïs dans une assiette, dresser les diots en rondelles par-dessus et napper de jus de Mondeuse.

Petite histoire

Issue de la grande tradition culinaire savoyarde, la "polinte" est la semoule plus ou moins fine du maïs. Ses origines sont essentiellement alpines. Outre la Savoie, on l'a retrouvée dans le nord de l'Italie (Polenta), dans le Tessin en Suisse, dans le comté de Nice, mais aussi en Bulgarie, Roumanie ou Moldavie.

Sélection Terre de l'Alpe

Polenta forestière,
diots de Savoie





Risotto Carnaroli, escargots, persillade et parmesan



25 mn



30 mn



Moyen

Ingrédients / 4 personnes

LE BEURRE D'ESCARGOTS :

- 300 g de beurre
- 30 g de poudre d'amandes
- 12 g d'échalotes ciselées
- 9 g de sel
- 1 cl de pastis
- 1 filet d'anchois

• 50 g de persil

LE RISOTTO :

- 320 g de riz rond pour risotto
- 1 l de bouillon de poule
- 1 oignon
- 60 g de beurre

• 100 g de parmesan

- 20 cl de vin blanc
- 48 escargots

LES DENTELLES DE PARMESAN :

- 250 g de parmesan tamisé
- 25 g de farine

Le beurre d'escargots

Mixer le beurre en pommade avec tous les ingrédients.

Le risotto

Faire suer l'oignon dans 30 g de beurre, ajouter le riz, puis nacer. Déglaçer au vin blanc, puis réduire. Mouiller avec le bouillon au fur et à mesure pendant 20 mn.

Rouler les escargots dans le beurre d'escargots, les ajouter au risotto et terminer avec le beurre restant et le parmesan.

Les dentelles de parmesan

Mélanger la farine et le parmesan, cuire à coloration dans une poêle antiadhésive cuillerée par cuillerée. Retourner la dentelle, la rouler et la déposer sur les escargots.

Petite histoire

Considéré comme le roi des riz, le Carnaroli est l'une des variétés de riz cultivé dans le delta du Pô en Italie. Grâce à sa riche composition en amidon, ses grains sont très résistants à la cuisson et permettent de donner un incroyable côté crémeux au risotto.

Sélection Terre de l'Alpe



Beurre



Farçon de "Chamouni"



Ingrédients / 4 personnes

- 1 kg de pommes de terre (Bintje)
- 200 g de pruneaux secs
- 50 g de raisins de Corinthe
- 100 g de lardons fumés
- 1 gros oignon
- 1 dl de crème liquide
- 2 œufs
- 50 à 100 g de farine (suivant la taille des pommes de terre)
- 10 bandes fines de lard fumé (pour barder le moule)
- Sel, poivre

Râper les pommes de terre à cru (avec une râpe à carottes). Emincer finement l'oignon. Faire suer l'oignon au beurre avec les lardons. Barder le moule avec les bandes de lard fumé. Mélanger tous les ingrédients, assaisonner (sel et poivre). Vérifier l'assaisonnement et verser dans le moule. Fermer le moule. Cuire au bain-marie dans un fait-tout avec couvercle environ 3 à 4 h à feu doux au frémissement. Au terme de la cuisson, laisser reposer 15 mn et démouler sur un plat de service. Servir tel que ou le lendemain en le réchauffant à la poêle au beurre, en tranches épaisses.

Petite histoire

Chamouni est l'ancien nom de Chamonix. On retrouve ce nom dans le poème de Percy Bysshe Shelley : "Mont Blanc : Lines Written in the Vale of Chamouni", écrit en 1816. Mais Chamonix existait également sous le nom de Chamouny, comme dans "Impressions de voyage", écrit en 1833 par Alexandre Dumas.

Sélection Terre de l'Alpe

Œufs bio





Risotto de coquillettes jambon blanc, girolles et Parmesan



10 mn



8 mn



Facile

Ingédients / 4 personnes

- 400 g de coquillettes
- 150 g de Parmesan (100 g râpé et 50 g en copeaux)
- 200 g de jambon blanc
- 50 g de beurre
- 200 g de girolles
- 25 cl de jus de rôti
- 1 bouillon de poule
- 1 oignon

Ciseler l'oignon, découper les girolles si besoin et faire suer le tout dans 25 g de beurre, puis ajouter les coquillettes.

Faire nacer, mouiller ensuite au fur et à mesure au bouillon de poule, environ 7 mn.

Ajouter le jambon blanc, 25 g de beurre, 100 g de Parmesan et remuer le tout de temps en temps.

Servir le risotto en assiette creuse, avec un trait de jus de viande et quelques copeaux de Parmesan frais.

Astuce du chef !

En montagne, on pense aussi aux petits gourmets gourmands ! Pour leur faire découvrir de nouvelles saveurs, Mickey leur a concocté une recette originale et très facile à réaliser.

Sélection Terre de l'Alpe

Beurre, jambon cuit grillé aux herbes





Voir l'astuce
du chef en vidéo

Confectionner
la béarnaise



Voir l'astuce
du chef en vidéo

Confectionner les
pommes soufflées

Côtes de bœuf, pommes soufflées



50 mn



Selon la
taille de
la pièce de
viande



Difficile

Ingédients / 4 personnes

- 2 belles côtes de bœuf d'environ 1 kg chacune
- 2 kg de pommes de terre Agria
- 1 branche de romarin

- LA SAUCE BÉARNAISE :
- 2 gousses d'ail
- 4 jaunes d'œufs
- 125 g de beurre
- 25 cl de vinaigre blanc

- Mignonnette de poivre
- 2 échalotes
- 1 botte de cerfeuil et d'estragon
- 1 cl d'eau et 1 cl de vin blanc

Colorer les côtes de bœuf sur les quatre faces. Les disposer dans une plaque avec le romarin et l'ail écrasé, puis les enfourner environ 3 h à 80°C (thermostat 2/3).

Confectionner les pommes soufflées

Tailler les pommes de terre en tranches régulières (environ 3 mm), les disposer dans une casserole à une température de 120°C à 140°C en remuant constamment. Dès que les pommes soufflées commencent à gonfler, les jeter dans une friteuse à 160°C/180°C. Les égoutter.

Au moment de servir, les replonger dans une friteuse chaude.

Confectionner la béarnaise

Préparer la réduction : mettre le vinaigre, les échalotes ciselées finement, l'estragon, le cerfeuil haché et 2 cuillères à café de mignonnette de poivre. Faire fondre le beurre tout doucement. Clarifier les œufs, mettre les jaunes dans un cul de poule avec 1 cl d'eau et 1 cl de vin blanc. Monter le sabayon au bain-marie jusqu'à obtention d'un ruban. Additionner le beurre. Terminer l'assaisonnement. Mettre l'estragon et le cerfeuil haché finement. Ensuite, partager ce plat en toute convivialité.

Sélection Terre de l'Alpe
Beurre, œufs bio





Plat

Best Of

Epaule de cochon de lait au miel, beignets savoyards



30 mn



3 h



Facile

Ingédients / 4 personnes

- 2 épaules de cochon de lait désossées et ficelées
- 4 c. à soupe de miel de montagne
- 4 c. à soupe de vinaigre de Xérès
- 4 c. à soupe de jus de viande
- 1 carotte, 1 oignon
- 2 gousses d'ail, sel, poivre

- LES BEIGNETS SAVOYARDS :**
- 1 kg de pommes de terre Agria
 - 20 cl de vin blanc
 - 4 c. à soupe de persil haché
 - 100 g de Beaufort râpé
 - 15 cl de crème liquide
 - 1 œuf
 - Sel, poivre, muscade

Les épaules. Colorer les épaules, ajouter la garniture aromatique, faire suer 10 mn. Mettre au four thermostat 2/3 à couvert pendant 3 h. Découvrir. Laquer les épaules au miel. Enfourner à thermostat 6. Après coloration, déglacer au vinaigre, ajouter le jus de viande, réduire de moitié. Retirer les épaules. Passer le jus au chinois.

Les beignets. Éplucher, laver les pommes de terre et les râper. Saler, poivrer et laisser dégorger 10 mn. Presser et égoutter. Mélanger avec le vin blanc, la crème, le persil haché, l'œuf, le Beaufort, la muscade. Confectionner les palets. Frier à la poêle, à l'huile à une température de 170 °C en les retournant. Égoutter sur du papier absorbant.

Petite histoire

Spécialité moins connue que les fondues ou tartiflettes, les beignets de pommes de terre sont très appréciés en Haute-Savoie. Dans les fermes d'alpage, ils forment un trio magique quand ils accompagnent une bonne salade verte et un assortiment de charcuterie de pays. Dans certains villages, on leur donne aussi le nom de bougnettes. Notez-le la prochaine fois sur les pistes !

Sélection Terre de l'Alpe

Miel de montagne, Beaufort





Fondant au chocolat, coulis de poivron et framboise



Ingédients / 4 personnes

LE FONDANT :

- 250 g de sucre
- 4 œufs
- 400 g de chocolat 64 %
- 250 g de beurre

LE COULIS :

- 250 g de pulpe de framboise
- 1 poivron rouge
- Sucre

Le fondant

Faire fondre au bain-marie le beurre et le chocolat à 45 °C. Blanchir le sucre et les œufs. Mélanger le tout. Cuire dans un moule à génoise 25 mn à 180 °C.

Le coulis

Rôtir le poivron, l'éplucher puis le mixer avec la pulpe de framboise. Sucrer au goût. Servir le fondant légèrement tiède avec le coulis.

Petite histoire

Avec $\frac{1}{2}$ des apports journaliers recommandés en magnésium pour le chocolat noir et $\frac{1}{2}$ des apports journaliers recommandés en phosphore pour le chocolat blanc, une teneur en cholestérol très négligeable, vous pouvez vous faire du bien en vous faisant plaisir... à condition de ne pas en abuser !

Sélection Terre de l'Alpe

Framboises au sirop, œufs





Dessert
Best Of

Biscuit de Savoie, confiture de myrtilles



Ingédients / 6 personnes

LA CONFITURE :

- 1 kg de myrtilles
- 600 g de sucre cassonade
- 10 g de pectine
- 1 bouquet de verveine fraîche
- 1 c. à soupe de sucre

LE BISCUIT :

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

La confiture

La veille, mettre à mariner les myrtilles, la cassonade et le bouquet de verveine.

Le lendemain, mettre à cuire cette préparation. 5 à 10 mn après ébullition, mélanger le sucre avec la pectine et refaire cuire 1 à 2 mn.

Débarrasser dans vos pots à confiture, les fermer aussitôt et les retourner.

Le biscuit

Blanchir les jaunes d'œufs avec 150 g de sucre.

Additionner la farine et la maïzena.

Monter les blancs, les serrer avec les 15 g de sucre restants.

Mélanger les deux appareils et mettre dans un moule beurré et fariné.

Cuire 25 mn à 170°C.

Petite histoire

Tout comme la génoise dont il est proche, ce biscuit est certainement apparu à la Renaissance sous l'influence des cuisiniers italiens de Catherine de Médicis. La 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.

Sélection Terre de l'Alpe

Confiture de myrtilles, œufs bio



Dessert

Best Of



Voir l'astuce
du chef en vidéo
Pliage des bugnes

Les Bugnes de Carnaval



Ingrédients / 8-10 personnes

- | | |
|--|------------------------|
| • 1 kg de farine | • 100 g de sucre |
| • 20 g de sel | • 8 œufs |
| • 20 g de levure boulangère | • 2 zestes de citron |
| • 20 g de levure ménagère
(en poudre) | • 1 c. à soupe de Rhum |
| | • 200 g de beurre |

Pétrir la pâte avec tous les ingrédients sauf le beurre.

Une fois que la pâte est pétierie et se décolle du récipient, additionner le beurre en pommade.

Couper les bugnes comme sur la vidéo.

Cuire à la friteuse à 170°C jusqu'à l'obtention d'une belle couleur dorée.

Petite histoire

Les bugnes sont originaires du Duché de Savoie et se dégustent généralement en février. Elles marquaient le début du carême pour les catholiques qui prenaient là un dernier plaisir avant l'abstinence. On faisait alors des bugnes afin de ne pas gâcher les matières grasses dont l'usage était interdit lors du carême.

Sélection Terre de l'Alpe
Beurre, œufs bio





Voir la recette
en vidéo

Brioche perdue et pommes confites



60 mn



80 mn



Facile

Ingédients / 8 personnes

- 200 g de sucre
- 70 g de beurre
- 10 à 12 pommes

- LA BRIOCHE :
- 250 g de farine
- 5 g de sel
- 10 g de levure de boulanger

- 30 g de sucre
- 3 œufs
- 150 g de beurre

- LA CRÈME :
- ½ l de lait
- 4 œufs
- 100 g de sucre

Cuire 200 g de sucre en caramel à sec (sans ajouter d'eau). Ajouter 70 g de 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.

La brioche

Réaliser une brioche avec la farine, le sel, la levure de boulanger 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.

L'appareil à crème prise

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

Le montage

Dans le moule à cake, mettre une bande de papier sulfurisé dans le fond (celle-ci doit remonter à chaque extrémité). Tailler 3 tranches de 2 cm d'épaisseur dans la longueur de la brioche. Disposer une première bande dans le fond du moule puis une rangée de pommes, une bande de brioche, une rangée de pommes et pour finir une bande de brioche. Verser l'appareil à crème prise encore chaud dans un moule.

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.



Tarte crémeuse au chocolat noir



Ingédients / 8 personnes

LA PÂTE :

- 200 g de farine
- 100 g de beurre
- 75 g de sucre glace
- 1 œuf
- 25 g de poudre d'amandes
- 1 pincée de sel

LE CHOCOLAT :

- 400 g de crème liquide
- 40 g de glucose
- 300 g de chocolat noir
- 1 jaune d'œuf
- 125 g de beurre mou

LE DRESSAGE :

- 30 g d'amandes
- 30 g de noisettes
- 30 g de pistaches concassées
- 75 g de sucre

La pâte

Mélanger la farine, le sucre glace, le sel et la poudre d'amandes puis sabler. Ajouter l'œuf et le beurre. Étaler la pâte dans un moule à tarte et cuire à blanc pendant 10 mn à 160/170°C.

La tarte avec le chocolat

Faire bouillir la crème et le glucose. Verser le chocolat préalablement fondu sur la crème puis additionner le jaune d'œuf. Baisser la température à 45°C, ajouter le beurre puis verser sur le fond de tarte cuit.

Le dressage

Torréfier les amandes, noisettes et pistaches concassées au four pendant 5 à 6 mn à 180°C. Les rouler dans le caramel à sec avec le sucre dans une poêle antiadhésive. Les disposer sur la tarte.

Sélection Terre de l'Alpe

Beurre, œufs bio





Dessert

Best Of

Soufflé aux fruits de la passion



Ingédients / 8 personnes

- 250 g de pulpe de fruits de la passion
- 25 g de crème
- 2 jaunes d'œufs
- 65 g de sucre
- 20 g de poudre à crème
- 8 blancs d'œufs

Préparer la crème pâtissière aux fruits : faire bouillir la pulpe et la crème.

Blanchir les jaunes avec 25 g de sucre et la poudre à crème.

Verser la pulpe bouillante sur les jaunes puis cuire environ 5 mn.

Réserver.

Beurrer et sucer 8 petits moules.

Peser 200 g de crème pâtissière aux fruits de la passion.

Monter les blancs d'œufs avec les 40 g de sucre restants.

Mélanger délicatement à la spatule les blancs et la crème puis mouler.

Cuire environ 10 mn à 190°C.

Servir immédiatement.

Astuce du chef !

Ne pas trop monter les blancs d'œufs et attendre la fin pour ajouter le sucre.

Petite histoire

Le fruit de la passion provient de la grenadille, une plante originaire d'Amérique du Sud.

Il est peu énergétique (50 kcal pour 100 g), mais assez riche en glucides, sels minéraux et vitamines C et A. Pour bien l'acheter, sachez qu'il n'est pas mûr quand il a la peau lisse et qu'il est à point quand la peau est ridée.

Sélection Terre de l'Alpe

Œufs bio





Riz au lait de notre enfance, framboises poêlées au serpolet



Ingédients / 8 personnes

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

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 de la compotée.

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.

Petite histoire

Le riz au lait est un grand classique de la cuisine française. On retrouve ses origines vers le 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 grand plaisir.

Sélection Terre de l'Alpe

Beurre





Éclair caramel au beurre salé



Ingédients / 8 personnes

LA PÂTE À CHOUX :

- 125 ml d'eau
- 125 ml de lait
- 100 g de beurre
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de sucre
- 150 g de farine
- 4 œufs

LES POMMES CONFITES :

- 200 g de sucre
- 50 g de beurre
- 8 à 10 pommes Elstar

LA CRÈME PÂTISSIÈRE :

- 165 g de sucre
- 25 g de glucose
- 50 g de beurre salé
- 80 cl de lait
- 8 jaunes d'œufs
- 70 g de poudre à crème (ou farine)



La pâte à choux. Faire bouillir l'eau, le lait, le beurre, le sel et le sucre. Hors du feu ajouter la farine et faire dessécher 1 mn sur le feu. De nouveau hors du feu, incorporer les œufs un à un. Faire des "boudins" avec une poche à douille et cuire à 180°C pendant 20 mn.

Les pommes confites. Faire un caramel cuit à sec avec le sucre puis ajouter le beurre. Bien mélanger et verser dans un plat à génoise. Eplucher les pommes, les couper en deux et les disposer dans le moule (comme pour faire une tarte Tatin). Cuire 20 mn à 180°C. Retourner les pommes et refaire cuire 15 mn. Laisser refroidir et réserver au frais.

La crème pâtissière caramel au beurre salé. Réaliser un caramel à sec avec 125 g de sucre et le glucose. Ajouter ensuite le beurre salé puis le lait bouillant. Faire bouillir pour que le caramel soit bien dissous. Blanchir les jaunes d'œufs avec les 40 g de sucre restants et la poudre à crème (ou farine). Verser le lait caramel sur les jaunes et reverser dans la casserole. Mélanger au fouet 6 à 7 mn sur feu doux. Refroidir et réserver au frais.

Monter les éclairs. Couper les éclairs en deux. Garnir de crème et de pommes confites.



Bonus



Espuma tomate & orange.

Munissez-vous d'un siphon. Pour 600 g de jus de tomate, additionnez 200 g de crème et 100 g de jus d'orange. Fermez puis mettez deux cartouches. Secouez et dressez.

Espuma aux 2 chocolats.

Munissez-vous d'un siphon. Faites fondre au bain-marie 175 g de chocolat au lait avec 25 g de chocolat noir. Faites bouillir 250 g de lait avec 1,5 g de sel. Mélangez le tout, puis placez dans un siphon au frigo. Mettez une cartouche, secouez et dégustez.

Des émulsions de fruits pour se régaler.

Pour ne plus gaspiller les fruits, faites-en des émulsions délicieuses afin de régaler petits et grands. D'abord, mixez les fruits, et mettez-les au congélateur.

Puis, pour faire l'émulsion : sortez 600 g de pulpe, faites-la bouillir en additionnant 150 g de sucre. Ajoutez 2 feuilles de gélatine, préalablement trempées dans l'eau froide. Remuez l'appareil, laissez-le refroidir, puis incorporez 150 g de crème.

Mettez le tout dans un siphon avec une cartouche de gaz. Dégustez l'émulsion avec des petits biscuits secs, c'est délicieux !

Des pommes de terre soufflées... quand vous voulez.

Pour être sûr d'être prêt, même au dernier moment : congelez vos pommes soufflées, et servez-les, quand vous voulez ! Pour cela, après cuisson, égouttez vos pommes soufflées sur un linge, congelez-les bien à plat avant de les ranger dans des sachets. Après, rien de plus simple : quand vous le souhaitez, ressortez-les et faites-les

Le meilleur des astuces du chef.

Au fil des saisons, Mickey nous a régalés avec ses recettes, mais aussi ses astuces. Retrouvez sa savoureuse sélection ici. Avec en bonus, deux nouvelles astuces !



Voir l'astuce du chef en vidéo
confctionner les pommes soufflées



frire jusqu'à ce qu'elles regonflent et redeviennent croustillantes.

Faites un risotto différent !

Cuisez le risotto normalement. Ajoutez oignon, vin blanc et bouillon de poule au fur et à mesure. Cuisez le tout 9 mn puis égouttez. Récupérez la féculé dans un petit récipient et mettez-la au frigo. Au moment de servir, remettez le riz dans une casserole, avec la féculé et un peu de bouillon, puis faites bouillir. Recuisez environ 3 mn et additionnez le beurre et le parmesan.

Le secret des dentelles de parmesan !

Additionnez 10 % de farine au poids du parmesan. Tamisez, puis cuisez doucement dans une poêle antiadhésive.

New Caviar de vinaigre balsamique

Cette astuce est excellente sur des saumons par exemple. Le caviar se fait avec 1/2 l de vinaigre balsamique légèrement réduit, dans lequel on additionne 7 feuilles de gélatine trempées. Une fois ces feuilles de gélatine fondues dans le balsamique tiède, mettez-le tout dans une pipette. Faites refroidir

de l'huile de tournesol au congélateur. À l'aide de cette pipette, faites tomber des gouttelettes de vinaigre balsamique dans cette huile très froide. Après, passez ces gouttelettes à la passette (petite passoire) et lavez-les légèrement à l'eau froide. Vous obtenez alors des petites billes de vinaigre balsamique, comme du caviar tout noir. Elles sont excellentes sur les plats, car elles amènent un tout petit peu de croustillant, tout en restant légèrement liquides à l'intérieur. Un régal !

New 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 1 h à 90°C. Après cuisson, conservez-les dans une boîte bien fermée. Ainsi, vous pourrez les réutiliser quand vous le voudrez en décoration sur les desserts.



Terre de l'Alpe

100 % Montagne, 100 % Sherpa !

Pour élaborer ses délicieuses recettes, Mickey Bourdillat a utilisé des produits Terre de l'Alpe.

Née de la rencontre entre Sherpa et des producteurs de montagne dont nous aimons le savoir-faire et la qualité des produits, Terre de l'Alpe est une sélection exclusive que vous ne pourrez trouver que dans nos magasins Sherpa.

Découvrez 130 produits au goût 100 % montagne à savourer ou offrir avec plaisir.



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. WWW.MANGERBOUGER.FR

Remerciements à Mickey Bourdillat

Chef étoilé du restaurant Le Bistrot à Chamonix Mont-Blanc.

**Pour plus de recettes, d'échanges et de plaisirs,
retrouvez toute l'actualité Sherpa sur
sherpa.net ou sur Facebook !**

*Découvrez
toutes les recettes
en flashant ce code*



SUPERMARCHÉ

S.A. Coopérative Sherpa -71, Chemin des Teppes - 73420 DRUMETTAZ CLARAFOND
Tél. 04 79 88 66 01 / Fax 04 79 88 60 80