

IANNACE NÉO : Recette pour le concours « Un apéritif à la valaisanne »

Recette n° 1 : Asperge verte lardée sur son lit d'herbes sauvages

Ingrédients :

- 8 asperges vertes
- 8 tranches de lard fumé valaisan
- Un peu de pesto aux 2 herbes sauvages (pour la décoration et l'accompagnement)
- 8 piques pour amuse-bouche afin de confectionner des brochettes

Préparation :

1. Couper les pointes d'asperges sur une longueur de 8 cm environ
2. Faire revenir les pointes d'asperges 20 minutes à la vapeur au naturel
3. Sortir délicatement les pointes d'asperge de la casserole et les laisser refroidir brièvement
4. Larder chaque asperge en laissant la pointe libre
5. Fixer le lard à l'aide d'une pique amuse-bouche
6. Griller à la poêle les brochettes d'asperges lardées puis réserver
7. Sur le plat de service, déposer un peu de pesto aux herbes sauvages (pour faire le lit)
8. Disposer harmonieusement les brochettes d'asperges lardées dessus

Détails sur le choix des ingrédients :

Asperges vertes du Valais de Duay et fils à Saxon.

Lard fumé valaisan de la boucherie Jean-Daniel Biollay à Chamoson.

Pesto aux 2 herbes sauvages de fabrication maison (cf recette en annexe)

IANNACE NÉO : Recette pour le concours « Un apéritif à la valaisanne »

Recette no 2 : Mini mille-feuille salé valaisan et sa fleur de jambon

Ingrédients :

- 3 Pommes de terre
- 1 Sérac
- Chutney d'abricot de fabrication maison
- 8 tranches de jambon cru
- Sel
- Fleur de sel
- Huile d'olive parfumée

Préparation :

1. Peler les pommes de terre et les rincer à l'eau
2. Couper les pommes de terre en rondelles de 5 millimètres et les essuyer
3. Découper à l'emporte pièces des chips dans les tranches de pommes de terre
4. Griller dans l'huile parfumées les chips de pomme de terre jusqu'à une belle couleur dorée
5. Egoutter en refroidissant les chips sur un essuie tout
6. Saler
7. Couper le sérac en tranches de 5 millimètres environ
8. Découper à l'emporte pièces des ronds dans les tranches de sérac
9. Griller dans l'huile parfumées les ronds de sérac, jusqu'à légère coloration
10. Saler à la fleur de sel
11. Egoutter en refroidissant les ronds de sérac sur un essuie tout
12. Mettre une couche de chutney à l'abricot sur les chips de pomme de terre
13. Déposer délicatement les ronds de sérac sur le chutney
14. Mettre une couche de chutney à l'abricot sur le sérac
15. Torsader les tranches de jambon cru et les déposer sur le chutney

Détails sur le choix des ingrédients :

Pomme de terre polyvalente Agria du pays, achetée chez chez Duay et fils à Saxon
Sérac Ziger de la région, d'Arnold Walker, acheté à la Migros du Forum des Alpes de Conthey
Jambon cru de la boucherie Jean-Daniel Biollay à Chamoson
Sel des Alpes Suisse des mines de sel de Bex
Fleur de sel, produit des Alpes Suisses des Mines de sel de Bex
Chutney d'abricot valaisan de la variété Orangered, cueillette 2023 du Grand-Blettay à Fully de fabrication maison (cf recette en annexe)

IANNACE NÉO : Recette pour le concours « Un apéritif à la valaisanne »

Recette no 3 : Cannelloni de chèvre sur sa tartine beurrée

Ingrédients :

- 8 tranches de poire de viande séchée
- 1 à 2 fromages frais de chèvre (selon la taille)
- 2 à 4 brins de ciboulettes
- 3 à 6 brins d'ail d'orient
- Beurre aux fleurs de bourrache
- 8 tranches de pain de seigle
- Fleur de sel
- 8 fleurs de bourrache

Préparation :

1. Hacher finement les tiges de ciboulettes et d'ail
2. Mélanger à la fourchette, les herbes aromatiques achées et le fromage frais de chèvre
3. Saler à la fleur de sel selon le goût puis réserver
4. Couper 8 tartines de pain de seigle aux dimensions voulues
5. Étaler le beurre aux fleurs de bourrache généreusement sur les tartines
6. Parsemer de fleur de sel
7. Étaler le fromage frais aux herbes aromatiques sur chaque tranche de viande séchée
8. Rouler en cannelloni
9. Disposer chaque cannelloni sur une tartine beurrée
10. Mettre une petite dose de fromage frais aux herbes et y disposer une fleur de bourrache

Détails sur le choix des ingrédients :

Poire de viande séchée de la boucherie Jean-Daniel Biollay à Chamoson

Fromage frais de chèvre, de la laiterie Besson à Grimisuat

Ciboulette du jardin (*Allium schoenoprasum*)

Ail d'orient du jardin (*Allium tuberosum*)

Fleur de sel, produit des Alpes Suisses des Mines de sel de Bex

Fleurs de bourrache (*Borago officinalis*)

Beurre aux fleurs de bourrache de fabrication maison (cf recette en annexe)

Pain de seigle de fabrication maison (cf recette en annexe)

ANNEXES

Pesto aux 2 herbes sauvages

- Une tasse de feuilles d'achillée millefeuille (*Achillea millefolium*)
- Deux tasses de feuilles de plantain lancéolé (*Plantago lanceolata*)
- 2 gousses d'ail bio d'Espagne acheté à la Migros
- Une tasse d'huile d'olive vierge extra bio Alnatura GmbH du Portugal
- $\frac{3}{4}$ de tasse de noix de Grenoble France, acheté chez Duay et fils à Saxon
- $\frac{1}{2}$ tasse de fromage de vache valaisan : Verbier vieux, Bagnes 1, acheté chez Duay et fils à Saxon
- Sel et poivre selon le goût (Sel des Alpes Suisse des mines de sel de Bex et poivre noir biologique, Max Havelaar Fairtrade (provenance du Srilanka), Certification bio : CH_BIO_004, Ecocert IMOSwiss AG)

Préparation :

1. Cueillir les plantes sauvages (idéalement le matin après la rosée)
2. Blanchir les plantes sauvages dans de l'eau bouillante 10 secondes
3. Rincer à l'eau froide
4. Mixer ensemble : les plantes sauvages, les noix décortiquées le fromage, les gousses d'ail en ajoutant progressivement l'huile d'olive jusqu'à la texture désirée
5. Ajouter du sel et du poivre selon le goût
6. Mettre en pot et recouvrir d'huile d'olive pour la conservation

Chutney à l'abricot

- 1 Kg d'abricots du Valais (couper en deux et congelés)
- 1 citron bio d'Italie, acheté chez Duay et fils à Saxon
- 1 oignon moyens, production Duay et fils à Saxon
- 1 gousse d'ail bio d'Espagne achetée à la Migros
- 30 g de gingembre frais, du Brésil acheté chez Duay et fils à Saxon
- 25 cl de vinaigre de pomme bio, élaboré en Autriche, acheté à la Migros
- 200 g de sucre de canne brut, Fairtrade, acheté à la Migros
- 6 clous de girofle, achetés à la Migros
- 15 g d'amandes moulues bio de France, achetée à la Migros
- Sel des Alpes Suisse des mines de sel de Bex

Préparation :

1. Couper les abricots en morceaux
2. Enlever les écorces du citron pour ne garder que la chair et les couper en cube
3. Emincer l'oignon
4. Hacher l'ail et le gingembre
5. Dans une grande casserole, verser le vinaigre et le sucre de canne
6. Porter à ébullition et laisser frémir 3 minutes.
7. Ajouter les abricots, le citron, l'oignon, l'ail, le gingembre, les clous de girofle, les amandes broyées et une pincée de sel.
8. Laisser réduire à feu doux, 40 à 50 minutes en remuant.
9. Mettre le chutney en pots stérilisés et laisser macérer deux semaines au minimum dans un endroit frais et sombre avant de consommer

Huile d'olive parfumée

- 250 ml d'huile d'olive vierge extra bio Alnatura GmbH du Portugal
- 2 gousses d'ail bio d'Espagne acheté à la Migros
- Une feuille de laurier séchée du jardin (*Laurus nobilis*)
- 3 brins de thym du jardin (*Thymus vulgaris*)

Préparation :

1. Mettre l'huile d'olive dans une bouteille en verre stérilisée
2. Ajouter la feuille de laurier, les brins de thym et l'ail coupés en morceau
3. Laisser infuser deux semaines au minimum dans un endroit frais avant utilisation

Beurre aux fleurs de bourrache

- 250 g de beurre de la laiterie Farvagny, acheté chez Duay et fils à Saxon
- Une petite poignée de fleurs de bourrache (*Borago officinalis*)
- Un bol d'eau légèrement salée
- 1 gousse d'ail bio d'Espagne, achetée à la Migros
- Un peu de jus de citron bio d'Italie, acheté chez Duay et fils à Saxon
- Fleur de sel, produit des Alpes Suisses des Mines de sel de Bex

Préparation :

1. Sortir le beurre au moins 30 minutes avant de le travailler
2. Cueillir les fleurs idéalement après la rosée du matin ou après la pluie
3. Placer brièvement les fleurs dans le bol d'eau salée
4. Réserver quelques fleurs entières pour la décoration extérieure du rouleau
5. Hacher la gousse d'ail et les autres fleurs de bourrache
6. Manier le beurre en pommade
7. Ajouter les gousses d'ail et les fleurs de bourrache hachées
8. Saler à la fleur de sel
9. Disposer les fleurs de bourrache entières sur un film plastique
10. Y déposer le beurre et rouler bien serrer pour en faire un boudin
11. Enrouler les extrémités du film plastique pour former un bonbon
12. Durcir au réfrigérateur pendant 2 à 3 heures

Pain de seigle

- 270 g de farine de seigle semi-complète 600 bio moulue à la meule de pierre sur moulin Astrié, de la Ferme du Petit Noyer
- 200 ml d'eau osmosée à température ambiante
- 100 g de levain prêt à l'emploi (3ème rafraichi du levain chef)
- 5 g de sel des Alpes Suisse des mines de sel de Bex

Préparation :

1. Mettre la farine avec le sel dans un grand bol
2. Diluer le levain dans l'eau et laisser reposer 30 minutes
3. Faire la fontaine et ajouter le mélange levain eau à la farine
4. Mélanger et travailler votre pâte sur un plan de travail fariné, afin de l'assouplir et de l'aérer, en effectuant des gestes longs et rotatifs (ajouter de la farine au besoin), la pâte ne doit plus coller
5. Remettre la pâte dans son bol, couvrir d'un film plastique et laisser reposer 3 heures dans une zone tempérée (environ 24°C), le volume de la pâte doit augmenter un peu
6. Réserver au frais pendant 8 à 12 heures (toute la nuit), la pâte doit doubler de volume et les arômes se développer
7. Sortir la pâte, laisser reposer 30 minutes à température ambiante, pour qu'elle se détende
8. Rabattre 2 à 3 fois la pâte sur elle-même en l'étirant afin de bien l'aérer avec une spatule ou les mains mouillées
9. Former une boule, fariner et déposer la pâte dans un moule huilé et fariné
10. Couvrir et laisser reposer à température ambiante 1h30 environ
11. Préchauffer le four à 250° C avec la plaque de cuisson et une lèchefrite, mettre la plaque de cuisson dans la partie basse du four, laisser chauffer votre four pendant 30 minutes
12. Démouler la pâte en la posant sur une feuille de papier cuisson, entailler le dessus

13. Préparer un verre d'eau
14. Enfourner en déposant votre pâton sur la plaque de cuisson et provoquer un coup de buée en versant l'eau dans la lèchefrite, fermer immédiatement la porte du four
15. Laisser cuire pendant 20 minutes à 250°C, puis baisser le four à 210°C et poursuivre la cuisson pendant 15 minutes
16. Une fois la cuisson terminée, éteindre le four et entrouvrir la porte quelques minutes afin d'évacuer l'humidité résiduelle
17. Déposer ensuite le pain sur une grille et laisser refroidir au moins 2 heures