

Asperges du Valais au pesto d’ail d’ours et jambon cru du pays

Asperges du Valais accompagnées d’un pesto d’ail des ours parfumé et de jambon cru finement tranché, une alliance élégante de fraîcheur, de saveur et de caractère régional.

Pour
4 personnes

Durée
45 minutes

PRÉPARATION

01. **Asperges**
Cuire les asperges à l’eau salée et les rafraîchir à l’eau glacée.

02. **Pesto d’ail d’ours**
Mixer dans un blender l’ail d’ours et l’huile d’olive. Ajouter au fur et à mesure le parmesan et les pignons de pin. Rectifier l’assaisonnement.

03. **Jambon cru du pays**
Présenter les fines tranches de jambon cru du pays en forme de roses et les servir accompagnées d’asperges et de pesto d’ail d’ours.

«Rêves Gourmands»
Hôtellerie & Gastronomie
Cécile & Bob Jacq
Rue des Sondzons 22
1904 Vernayaz
info@revesgourmands.ch
revesgourmands.ch





INGRÉDIENTS

- Asperges vertes ou blanches du Valais
- Huile d’olive
- Parmesan
- Pignons de pin
- Ail d’ours
- Sel, poivre, piment d’Espelette

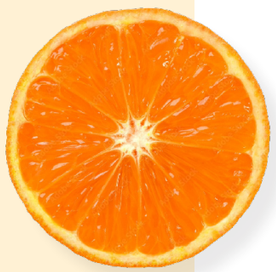


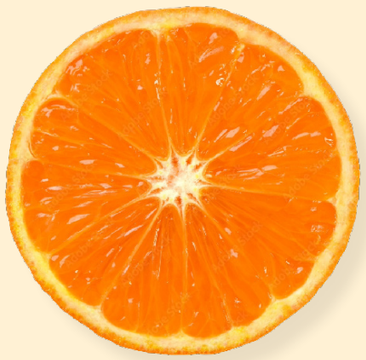
Pour
4 personnes

Durée
45 minutes

INGRÉDIENTS

- 500g de jus de mandarine
- 150g de sucre
- 350g de crème
- 3 feuilles de gélatine







PRÉPARATION

01. Mélanger le jus de mandarine avec le sucr
Réserver une petite quantité de jus de mandarine. Ramollir les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.

02. Monter la crème au batteur. Chauffer le jus de mandarine réservé et y incorporer la gé ramollie, puis verser dans le mélange de ju de mandarine et de sucre.

03. Incorporer la crème montée. Mouler et rés au frais.

«Rêves Gourmands»
Hôtellerie & Gastronomie
Cécile & Bob Jacq
Rue des Sondzons 22
1904 Vernayaz
info@revesgourmands.ch
revesgourmands.ch



Délice de mandarine

Mousse à la mandarine légère et aérienne, aux notes d'agrumes fraîches, à la douceur subtile et à la texture crémeuse. Parfaite comme dessert léger!



Filets de perche et crème de persil, julienne de pois mange-tout

Filets de perche délicats accompagnés d'une crème de persil fine et de pois mangetout croquants, relevés d'une tuile légère au basilic. Un plat qui séduit autant le palais que les yeux par ses arômes élégants et sa fraîcheur végétale.

Pour
4 personnes

Durée
45 minutes

PRÉPARATION

01. **Les filets de Perche**
Retirer la peau des filets de perche, assaisonner et rouler les filets, les piquer avec un cure-dent. Badigeonner d'huile d'olive, saler, poivrer et cuire au four à 200° pendant 3 minutes.

02. **Crème de persil**
Blanchir le persil dans de l'eau bouillante salée. Le sortir puis le mettre dans un bac d'eau glacée. Mixer le persil, ajouter du bouillon de légumes, de l'huile d'olive et de la crème. Saler et poivrer.

03. **Les pois mange-tout**
Cuire les pois mange-tout à l'eau salée, puis les couper en fine julienne. Assaisonner.

04. **Tuile de basilic**
Mélanger tous les ingrédients et étaler finement sur un moule en silicone. Cuire au four à 160° pendant 4 à 7 minutes. La tuile doit rester verte.

INGRÉDIENTS

- 8 filets de perche
- 200 g de persil
- 200 g de pois mange-tout
- 150g de basilic
- 50g de blanc d'œuf
- 50g de farine
- 50g de beurre fondu
- Basilic mixé
- Sel, poivre

«Rêves Gourmands»
Hôtellerie & Gastronomie
Cécile & Bob Jacq
Rue des Sondzons 22
1904 Vernayaz
info@revesgourmands.ch
revesgourmands.ch





Pour
4 personnes

Durée
30 minutes

INGRÉDIENTS

- 400 g de riz Carnaroli
- 2 cuillères à soupe de pesto d'ail des ours
- 100 g de beurre
- 300 g de guanciale
- 1 échalote
- 1 dl de vin blanc
- 300 g de pecorino romano
- 1 l de bouillon de poulet
- Sel

Hôtel Restaurant Le Mont-Vully
Catherine Mao,
Martin Angst Mao
Route du Mont 50
1789 Lugnorre
info@hotelmontvully.ch
www.hotelmontvully.ch

PRÉPARATION

01. Hacher finement l'échalote et la faire revenir dans une casserole avec un peu d'huile d'olive. Ajouter le riz et le faire suer légèrement pendant quelques minutes. Déglacer avec le vin blanc et laisser évaporer l'alcool.
Ajouter progressivement le bouillon chaud en mélangeant régulièrement jusqu'à la cuisson complète du riz.

02. Couper le guanciale en petits cubes et le faire dorer dans une poêle jusqu'à ce qu'il devienne croustillant.
Ajouter le pesto d'ail des ours dans le risotto, puis incorporer le beurre et le pecorino romano râpé. Goûter et assaisonner.

03. Dresser le risotto dans une assiette creuse et ajouter le guanciale par-dessus pour apporter une note croquante.



Un conseil de la cuisine

Laver l'ail des ours fraîchement récolté et le mélanger avec de l'huile de colza. Conserver dans des bocaux stérilisés.



Risotto au pesto d'ail des ours et guanciale

Risotto crémeux au pesto d'ail des ours aromatique et au guanciale croustillant. Pour apporter beaucoup de fraîcheur et de caractère à l'assiette!



Ravioli au vacherin Mont d’Or

Un plat élégant aux accents alpins: des raviolis faits maison garnis de fromage fondant et accompagnés de chou frisé délicat.

Pour
4 personnes

Durée
2 heures



Restaurant du Lac
Roberto Biaggi,
Sylviane Biaggi-Martin
Sur les Quais 47
1342 Le Pont

rest.lac.pont@bluewin.ch
restaurantdulaclepont.ch

PRÉPARATION

01. **Pâte à ravioli**
Former une fontaine avec la farine. Battre les œufs avec sel, poivre et 1 cs d’huile, verser au centre et pétrir env. 5 minutes jusqu’à obtention d’une pâte lisse. Emballer et laisser reposer 30 minutes au frais.

02. **Légumes**
Émincer 150 g de feuilles de chou sans les côtes et hacher finement l’oignon. Faire revenir l’oignon 3 minutes dans 2 cs d’huile sans coloration. Ajouter le chou, laisser tomber quelques minutes, saler et réserver.

03. **Farce au fromage**
Retirer les vacherins de leur boîte et enlever la sangle d’épicéa. Ôter la croûte inférieure, récupérer le fromage et le travailler au moins 10 minutes à la spatule jusqu’à obtention d’une masse parfaitement lisse. Poivrer et transférer dans une poche à pâtisserie.

04. **Façonnage**
Diviser la pâte en 4 et l’abaisser finement. Déposer des noix de farce sur une bande, humidifier les bords avec eau et blanc d’œuf, recouvrir d’une seconde bande, chasser l’air et découper les ravioli. On obtient env. 24 pièces. Réserver 30 minutes au frais.

05. **Cuisson**
Pocher les ravioli 2 à 3 minutes dans une eau salée frémissante. Les transférer avec une écumoire dans la poêle de légumes avec un peu d’eau de cuisson pour lier la sauce. Ajouter la ciboulette, mélanger brièvement et servir aussitôt, lorsque le fromage est bien coulant.

INGRÉDIENTS

- 2 vacherins Mont d’Or moyens (env. 500 g chacun)
- 200 g de farine
- 2 gros œufs
- 1 petit chou frisé
- 1 oignon
- 1 bouquet de ciboulette
- Sel, poivre blanc
- Huile d’olive ou de colza

Sortir les vacherins du réfrigérateur 3 heures avant la préparation.

Un conseil de la cuisine

Ces ravioli se congelant parfaitement, on peut les faire sans problème à l’avance. Ensuite, il suffit de les sortir du congélateur et de les plonger directement dans l’eau frémissante salée pour les cuire.



Pour
4 personnes

Durée
55 minutes (+ temps de refroidissement et temps de cuisson)

INGRÉDIENTS

- Un petit filet de veau
- Mélange de trois zestes d'agrumes
- 1 petite boîte de thon rose
- Ail et assaisonnement
- 1 jaune d'oeuf
- Huile d'olive
- Câpres
- Herbes au choix

PRÉPARATION

01. **Filet de veau**
Assaisonner la viande et la marquer vivement à la plancha. Cuire au thermoplongeur avec les condiments et le thon dans un sachet, pendant 3 heures à 60 °C. Laisser ensuite refroidir une nuit au réfrigérateur. Couper de fines tranches à l'aide d'une trancheuse.

02. **Crème de thon**
Récupérer le jus et le thon du sac de cuisson. Mixer vivement, puis monter avec un jaune d'œuf et de l'huile d'olive. Réserver au frais dans une bouteille, prête à dresser.

03. **Servir**
Dresser les tranches de filet de veau sur des assiettes froides. Répartir finement la crème de thon par-dessus et garnir de câpres et d'herbes fraîches. Terminer avec un filet d'huile d'olive et du poivre fraîchement moulu.

Hôtel Restaurant Lacotel
Route de Salavaux 2
1580 Avenches
lacotel@lacotel.ch
www.lacotel.ch





Filet de veau «Vitello Tonnato»

Un classique de la cuisine estivale, interprété avec élégance: Vitello Tonnato avec filet de veau tendre et crème de thon onctueuse.



Pour
10 personnes

Durée
20 minutes

Tartare de féra

De délicats corégones rencontrent des notes d'agrumes fraîches et une touche fruitée. Qu'il s'agisse d'une entrée élégante ou d'un plat principal léger, ce plat séduit par son équilibre aromatique et sa subtile combinaison de saveurs.

INGRÉDIENTS

- 1 kg de filets de féra fumé à froid (désarêtées sans peau)
- Sel
- Poivre blanc du moulin
- 100 g de jus de citron
- 1 grapefruit rose ou blanc en filet
- 100 g d'huile d'olive
- 100 g d'échalotes pelées
- 10 g de ciboulette fraîche ciselée
- 10 g de persil plat
- 1 pomme en brunoise (une pomme avec acide)
- Fève de Tonka râpée





PRÉPARATION

01. **Mise en place**
Couper les filets de féra en petits dés. Hacher finement les échalotes. Couper la pomme en brunoise.

02. **Tartar**
Mélanger le poisson coupé en petits dés avec l'huile d'olive. Ajouter les échalotes, la pomme, la ciboulette, le persil, le jus de citron et le grapefruit. Assaisonner avec le sel, le poivre et une râpée de fève de Tonka.

Restaurant du Lac
Roberto Biaggi,
Sylviane Biaggi-Martin
Sur les Quais 47
1342 Le Pont
rest.lac.pont@bluewin.ch
restaurantdulaclepont.ch

Un conse
de la cuis

Le poisson doit é
s'il est frais, pass
pendant 24 heur
apte à la consom

Pour
1 personne

Durée
3 minutes

Apple Ginger Spritz du Mont-Vully

Un Spritz sans alcool à base de jus de pomme régional et une note épicée de gingembre. Léger, aromatique et idéal comme apéritif moderne.

PRÉPARATION

01. Verser les ingrédients dans un joli verre à cocktail à pied. Mélanger, ajouter 1 ou 2 glaçons ainsi qu'une fine tranche de pomme.





INGRÉDIENTS

- 12 cl de jus de pomme
- 6 cl de ginger beer
- 1 trait de citron vert pressé
- Glaçons
- 1 fine tranche de pomme

Hôtel Restaurant Le Mont-Vully
Catherine Mao,
Martin Angst Mao
Route du Mont 50
1789 Lugnorre
info@hotelmontvully.ch
www.hotelmontvully.ch





Pour
4 personnes



Durée
40 minutes

Crème brûlée à la fleur de sureau

Une interprétation élégante du classique: cette crème brûlée à la fleur de sureau associe de délicates notes florales à une texture onctueuse et à une surface délicieusement caramélisée.

INGRÉDIENTS

- 4 dl crème entière
- 1 dl sirop de fleurs de sureau
- 50 g sucre
- 7 jaunes d'œufs
- 20 g sucre de canne pour saupoudrer

Sirop de fleurs de sureau

- 1 litre d'eau
- 1 kg sucre
- 1 citron coupé en rondelles
- 1 orange coupée en rondelles
- 30 g d'acide citrique
- 10 fleurs de sureau

Restaurant du Port
Pantillon Philippe & Gilles
Route du Lac 127
1787 Môtier (Vully)
info@restaurantduport.ch
www.restaurant-du-port.ch

PRÉPARATION

01. Mélangez le sirop de fleurs de sureau, le sucre et les jaunes d'œufs jusqu'à ce que le sucre soit dissous.

02. Portez la crème à ébullition et ajoutez-la au mélange, puis remuez. Versez dans des ramequins.

03. Faites cuire au four à 120 °C (chaleur tournante) pendant 28 à 30 minutes.
Laissez refroidir, puis saupoudrez de sucre de canne et caramélisez à l'aide d'un chalumeau de cuisine avant de servir.

Sirop de fleurs de sureau
Laissez macérer le tout pendant 24 heures, puis filtrez et mettez en bouteilles.



Pour
4 personnes

Durée
40 minutes

Soupe au vin blanc (Chasselas)

Soupe raffinée au Chasselas: élégante, aromatique et équilibrée. Une entrée subtile pour des menus exigeants!

PRÉPARATION

01. Hacher finement les échalotes et l'ail, puis les faire revenir légèrement. Déglacer avec le vin blanc et laisser réduire légèrement.

02. Ajouter le fond de légumes et laisser épaissir légèrement. Incorporer la crème, puis assaisonner avec le sel, le poivre et le poivre de Cayenne.

03. Juste avant de servir, ajouter la garniture de brunoise de légumes.



Restaurant du Port
Pantillon Philippe & Gilles
Route du Lac 127
1787 Môtier (Vully)
info@restaurantduport.ch
www.restaurant-du-port.ch



INGRÉDIENTS

- 5 dl Chasselas de Vully
- 5 dl fond de légumes
- 1 dl crème entière
- 20 g d'échalotes
- 1 gousse d'ail
- Liant pour sauce
- Poivre du moulin, sel, poivre de Cayenne
- Garniture: brunoise de légumes



ZUTATEN

- 4 Vacherins Mont d’Or de 400 à 500 g
- 4 gousses d’ail
- 1 verre de vin blanc



Pour
4 personnes

Durée
30 minutes

Vacherin Mont d’Or chaud

Fondant à souhait, le Vacherin Mont d'Or révèle tout son caractère et ses arômes incomparables. Un plat simple, convivial et idéal à partager.

ZUBEREITUNG

01. Préchauffez votre four à 180 °C. Retirez l’emballage en plastique du Vacherin et laissez-le dans sa boîte en bois. Enveloppez ensuite la boîte de papier d’aluminium. Si la boîte n’est pas en bois, placez le fromage dans un récipient adapté à la cuisson au four. À l’aide d’un couteau, incisez le dessus du fromage afin de permettre aux arômes de se libérer. Ajoutez le vin blanc ainsi que les gousses d’ail.

02. **Cuisson**
Enfournez le Vacherin Mont d’Or pendant environ 20 minutes, jusqu’à ce qu’il soit bien fondu et bouillonnant.

03. **Service**
Sortez le Vacherin du four et servez-le bien chaud, accompagné de morceaux de pain, de pommes de terre en robe des champs ou d’un rösti.

Un conseil de la cuisine

Ce plat se marie également très bien avec des légumes grillés, des lardons ou des champignons.

Pour
4 personnes

Durée
45 minutes (sans temps de repos)

Jambon de campagne, sauce aux morilles et rösti

Une rösti croustillante, un jambon paysan tendre et une sauce crémeuse aux morilles font de ce plat traditionnel un véritable classique réconfortant. Savoureux, généreux et idéal pour un moment de pur plaisir.

PRÉPARATION

01. **Les pommes de terre**
Épluchez les pommes de terre et faites-les cuire à la vapeur pendant 10 minutes. Laissez-les refroidir au réfrigérateur pendant 2 heures, puis râpez-les grossièrement à l’aide d’une râpe à rösti.

02. **La sauce aux morilles**
Pour les morilles séchées, faites-les tremper dans de l’eau pendant 30 minutes. Faites revenir les morilles, ajoutez l’eau de trempage et laissez cuire doucement pendant 30 minutes. Ajoutez un peu de bouillon et du poivre. Ajoutez de la Maïzena afin d’épaissir la sauce, si nécessaire. Incorporez la crème fraîche juste avant de servir.

03. **Le rösti**
Faites chauffer du beurre à rôtir dans une grande poêle. Ajoutez les pommes de terre râpées et étalez-les uniformément. Faites dorer le rösti pendant 5 à 8 minutes de chaque côté.

04. **Service**
Chauffez les tranches de jambon au bain-marie afin de les garder juteuses. Dressez le rösti dans l’assiette avec les tranches de jambon de campagne et nappez de sauce aux morilles. Décorez selon vos envies.



INGRÉDIENTS

- 600 g de pommes de terre
- 600 g de tranches de jambon de campagne
- 150 g de morilles séchées
- Bouillon, poivre
- Maïzena
- Crème fraîche
- Beurre à rôtir
- Ciboulette hachée pour la garniture

Chalet De La Breguettaz
La Breguettaz
1325 Vaulion
contact@labreguettaz.ch
www.labreguettaz.ch

