

LE VALAIS TOUT FEU TOUT FLAMME

Le terroir valaisan est à l'honneur dans ce menu barbecue proposé par **Pierre Crepaud**, le chef du restaurant LeMont-Blanc à Crans-Montana.

1 Brochettes de magret de canard aux abricots

Ingrédients pour 6 personnes
3 magrets de canard
12 abricots
6 branches de romarin

Pour la sauce
20 cl de jus d'orange
30 g de miel
30 g de ketchup
50 g de moutarde à l'ancienne
6 pincées de sel fin
6 tours de moulin à poivre

Progression
Dans une casserole, faire réduire le jus d'orange de moitié. Ajouter le miel, le ketchup et la moutarde, puis laisser réduire jusqu'à obtention d'une consistance sirupeuse. Retirer des branches de romarin $\frac{3}{4}$ des feuilles en conservant l'extrémité qui forme une sorte de plumeau. Laver les abricots et les couper en deux, puis les dénoyauter. Dégraisser légèrement les magrets et retirer les peaux blanches du côté chair. Découper ensuite 8 tranches épaisses de magret de canard dans le sens de la longueur, puis en envelopper les demi-abricots.

5 minutes de chaque côté. Les laquer plusieurs fois de sauce pendant la cuisson. Une fois cuites, assaisonner de poivre et les servir aussitôt.

Le conseil de Pierre
Pour garder le plumeau de romarin bien vert, enveloppez-le dans une petite feuille d'aluminium pendant la cuisson.

2 Papillotes de filets de perche du Lötschberg

Ingrédients pour 2 personnes
300 g de filets de perche
8 tranches de lard sec

ou fumé valaisan
1 dl de crème entière
1 dl de demi-crème
1 dl de petite arvine
 $\frac{1}{2}$ cube de bouillon de légumes
Farine
Beurre
Sel et poivre du moulin

Progression
Faire chauffer une poêle et y dorer les tranches de lard. Les réserver dans une assiette. Dans une casserole, porter à ébullition 1 dl d'eau avec le demi-cube de bouillon. Ajouter le vin blanc puis laisser réduire de moitié. Verser la crème, la demi-crème, puis ajouter le lard rôti et porter de nouveau à ébullition. Laisser infuser à feu doux, puis mixer à l'aide d'un mixeur plongeant et

Irrésistibles, les brochettes de canard cuisinées par Pierre Crepaud à la guérite d'Ismaël Bonvin à Corin.

passer le tout au tamis. Ajuster l'assaisonnement si nécessaire. Réserver. Rincer les filets de perche et les éponger avec du papier absorbant. Les saler, placer les filets dans une feuille d'aluminium, recouvrir de sauce et fermer hermétiquement chaque papillote. Mettre sur le grill pendant une dizaine de minutes.

Finition/Présentation
Servir rapidement avec un peu de sauce émulsionnée au préalable au mixeur plongeant et un zeste de citron vert.

Le conseil de Pierre
Déguster avec une petite arvine.

3 Asperges du Valais marinées aux épices bios

Ingrédients pour 4 personnes
24 asperges vertes
10 cl d'huile d'olive
Ail, thym, laurier et piment d'Espelette
4 pincées de fleur de sel
3 tours de moulin à poivre
20 g de gros sel

Progression
Laver et pointer les asperges. Porter un grand volume d'eau à ébullition, saler au gros sel et cuire les asperges pendant 6 minutes. Les rafraîchir ensuite dans un grand volume d'eau froide, puis les égoutter et les réserver dans un plat à gratin. Ecraser la garniture aromatique et l'assaisonnement en sel et poivre sur les asperges puis arroser le tout d'huile d'olive et laisser mariner pendant 20 minutes. Tailler les asperges en tronçons de 5 cm puis les enfiler sur un pic à brochette en alternant tête et corps.

Finition/Présentation
Disposer les asperges sur la grille du barbecue et les cuire pendant 2 minutes sur chaque face avant de les déguster.

Le conseil de Pierre
Servir avec une bonne sauce mousseline (mayonnaise agrémentée de crème fouettée et d'une pointe de piment d'Espelette ou de fines herbes).

4 Salade fraîcheur de pastèque au sérac

Ingrédients pour 4 personnes
 $\frac{1}{4}$ de pastèque
150 g de sérac coupé en dés
1 petit oignon ciboule frais (juste le vert)
Jus de citron
Huile d'olive
Citron
Menthe

Progression
Couper finement le vert de l'oignon nouveau. Découper la pastèque et le sérac en dés ou faites des boules avec une cuillère parisienne. Mettre le tout dans un grand saladier, ajouter l'oignon, le jus de citron, quelques feuilles de menthe ciselées. Arroser d'un filet d'huile d'olive.

Finition/Présentation
Servir très frais.

Le conseil de Pierre
Vous pouvez tout à fait remplacer le sérac par de la feta.

VINS CONSEILLÉS

Tonique Petite Arvine 2015, Ismaël Bonvin
Ce vin blanc valaisan est idéal avec le poisson. Grâce à ses arômes de fruits exotiques et à une belle salinité en bouche, ce vin sec et tonique va réveiller vos papilles.

Intense Diolinoir 2015, Ismaël Bonvin
Un vin rouge poivré au nez avec des arômes de fruits noirs onctueux en bouche. Parfait pour le canard.

Cave Le Tambourin (Corin)
www.letambourin.ch

