

## PLAT

### Chèvre frais de Saint-Jean au cœur de bourgeons de sapin et fleurs des montagnes

Recette de Goulven Tourmel

Pour 4 personnes

#### Ingrédients:

- 4 chèvres frais
- 200 g de bourgeons de sapin
- 100 g de sucre
- 1 cm<sup>3</sup> de vinaigre balsamique
- 2 dl de fond de veau
- Un bouquet de fleurs des montagnes, achillée millefeuille, silène enflé, lotier corniculé, épilobe, trèfle, campanule, géranium sauvage, sarriette sauvage et thym serpolet.
- Salade de mesclun
- Vinaigrette italienne



#### Préparation

**1.** Dans une poêle, poser les bourgeons de sapin et le sucre, chauffer et faire un caramel. Déglacer avec le vinaigre balsamique et 2 dl de fond de veau. Laisser cuire à feu doux, réduire de moitié et passer au chinois étamine. Mettre au congélateur quelques heures.

**2.** Couper le fromage de chèvre en deux dans le sens de la largeur, poser les bourgeons de sapin au centre et refermer. Passer le tout au four à 180 °C pendant 5 à 6 minutes. Servir sur un mesclun de salade, parsemer de fleurs et ajouter une vinaigrette composée d'huile d'olive, vinaigre balsamique, herbes, sel, poivre, ainsi qu'un peu de soja et de sauce Worcestershire pour ceux qui le désirent.



### UN VIN DOMAINE ROUGE

«Il s'agit d'un assemblage de galotta (50%), diolinoir (40%) et de pinot noir (10%), explique Claude Buchs directeur de l'Hôtel Bella Tola, à Saint-Luc. Le galotta a été obtenu, en 1981, au centre de recherches d'Agroscope, à Pully (VD). Il donne la couleur et des tanins fermes. Le diolinoir apporte la rondeur, le pinot noir l'élégance et la complexité. Élevé par un jeune vigneron-encaveur de talent, Serge

Heymoz, de la Cave des Sentes, à Sierre, ce vin rouge offre des notes de petits fruits et une touche légèrement épicée. Sur l'étiquette se dessine un sentier qui serpente dans les vignes dominant la vallée du Rhône. Ce vin gourmand se marie à la perfection avec le chèvre frais au cœur de bourgeons de sapin et fleurs des montagnes, proposé par notre chef Goulven Tourmel, ou à son cœur de filet de bœuf fumé au génévrier d'Anniviers.»

Cave Les Sentes, Entre deux Torrents 39, Sierre (VS).  
027 456 25 75 ou 079 607 60 01, [www.heymozvins.ch](http://www.heymozvins.ch)

## GOURMANDISES, PAR GOULVEN TOURMEL

Depuis huit ans, le chef breton de «Chez Ida», au Bella Tola, régale ses convives avec une cuisine très florale.

En entrée, une soupe de melon fraîche du jardin et quelques petites clochettes en décoration. Puis un tartare de saumon, agrémenté de délicieuses fleurs mauve et violet au léger goût de noisette et petits pois. Puis, ce sera une pièce de bœuf, fondante à souhait, et sa farandole de campanules, sourcils de Vénus, thym sauvages, trèfles et lotiers vernaculaires. Suit un chèvre cœur coulant aux bourgeons de sapin sur salade croquante et fleurs sauvages. «Nous trouvons ces plantes juste ici, sourit Goulven Tourmel, chef de Chez Ida, l'une des meilleures tables du val d'Anniviers. J'aime les intégrer dans ma cuisine composée avec des produits frais et locaux, je travaille avec les producteurs de la région. Les fleurs, elles, ne servent pas uniquement à la décoration. Je fais volontiers une sauce à l'achillée millefeuille, qui accompagne à merveille un poisson. Plus tard dans la saison, quand elles sont un peu plus grosses, je farcis les campanules d'un fromage frais. Je sèche l'impératoire, que j'insère dans les desserts ou les crèmes brûlées. Je compose une glace au sapin. J'aime jouer avec la nature et en révéler toutes les richesses.»

Restaurant véranda Chez Ida, Bella Tola, Saint-Luc. Tél. 027 475 14 44.  
[www.bellatola.ch](http://www.bellatola.ch)