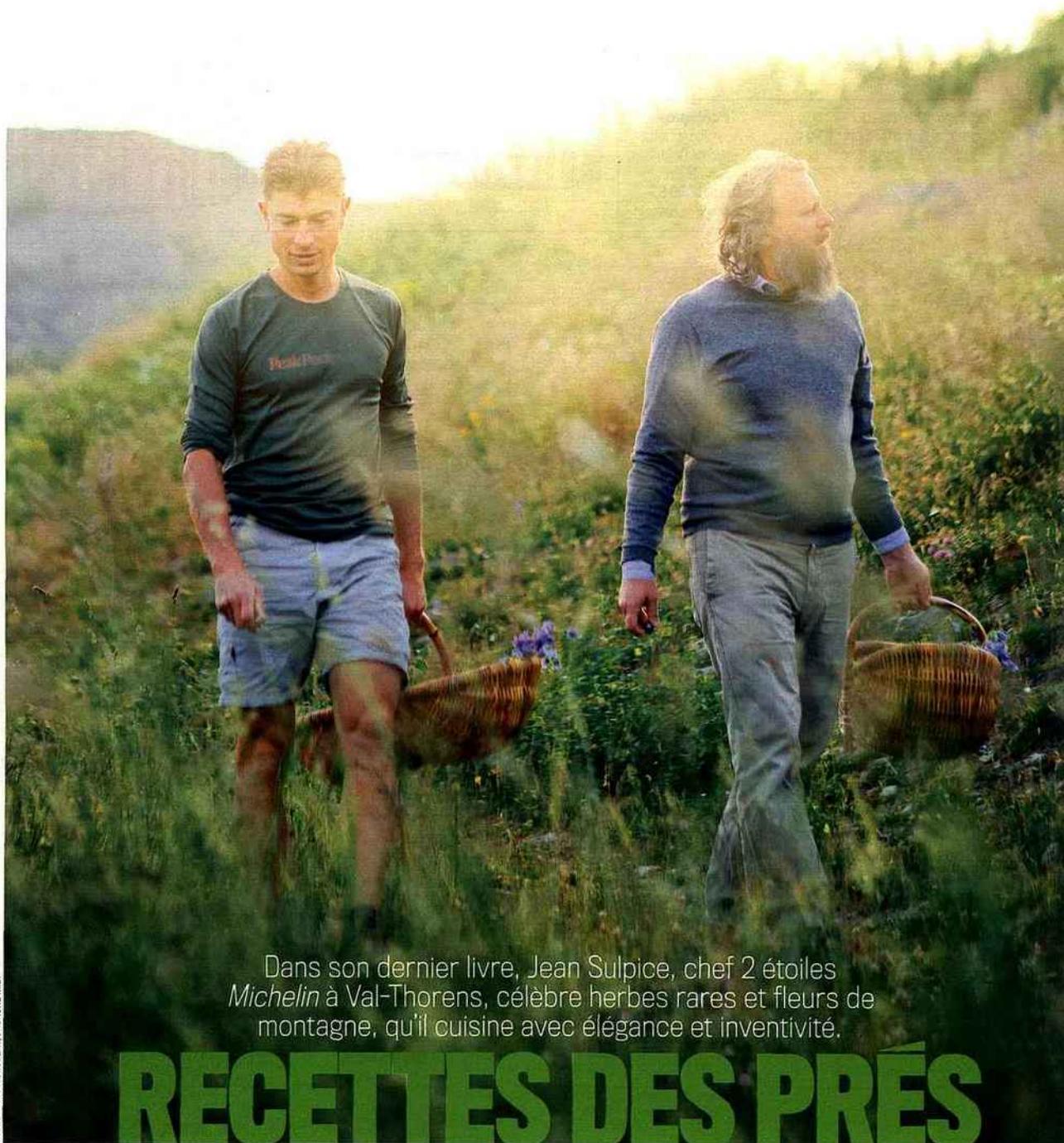




Food Chlorophylle

Dans les alpages de sa Savoie natale, Jean Sulpice (à g.) part à la recherche de la livèche, de l'égopode et de l'ail des ours, en compagnie de Stéphane Meyer, son cueilleur attiré.



Dans son dernier livre, Jean Sulpice, chef 2 étoiles Michelin à Val-Thorens, célèbre herbes rares et fleurs de montagne, qu'il cuisine avec élégance et inventivité.

RECETTES DES PRÉS

PHOTOS : FRANCK JBERY/CHERCHE MOI



Avec la saison du ski qui s'achève et le réveil de la nature, Jean Sulpice s'apprête à sillonner à nouveau les sentiers de ses montagnes savoyardes. À la recherche de ces précieuses plantes, herbes et fleurs sauvages qui agrémenteront sa cuisine, tout en fraîcheur et en subtils arômes. Car, dans sa maison nichée à 2 300 mètres d'altitude, au cœur de la station de Val-Thorens, ce jeune chef doublement étoilé n'a pas oublié l'influence de Marc Veyrat, son mentor, et sa passion pour la nature et le végétal.

Ainsi, dans son dernier livre, *L'Assiette sauvage**, paru à l'automne dernier, le Savoyard nous propose d'aller à la découverte d'une



quarantaine de plantes, en compagnie de Stéphane Meyer, œnologue de formation devenu cueilleur professionnel. Comme le cerfeuil musqué, dont la saveur rappelle celle de l'anis, ou l'achillée millefeuille, aux notes de menthe, de zeste d'agrumes, de muscade et de cannelle. Mais aussi la berce, une plante dont Jean Sulpice fait infuser les graines qui dégagent alors des parfums de mandarine, pour marier le tout avec du chocolat dans un des

desserts dont il a le secret : « *Cuisiner avec les plantes sauvages, c'est un peu comme jouer les alchimistes : on exalte certains goûts, on en transforme d'autres. On affine et on contraste, comme un peintre et sa palette de couleurs, aussi, par touches subtiles, jusqu'à ce que la métamorphose réussisse.* »

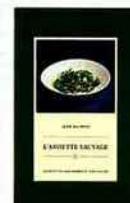
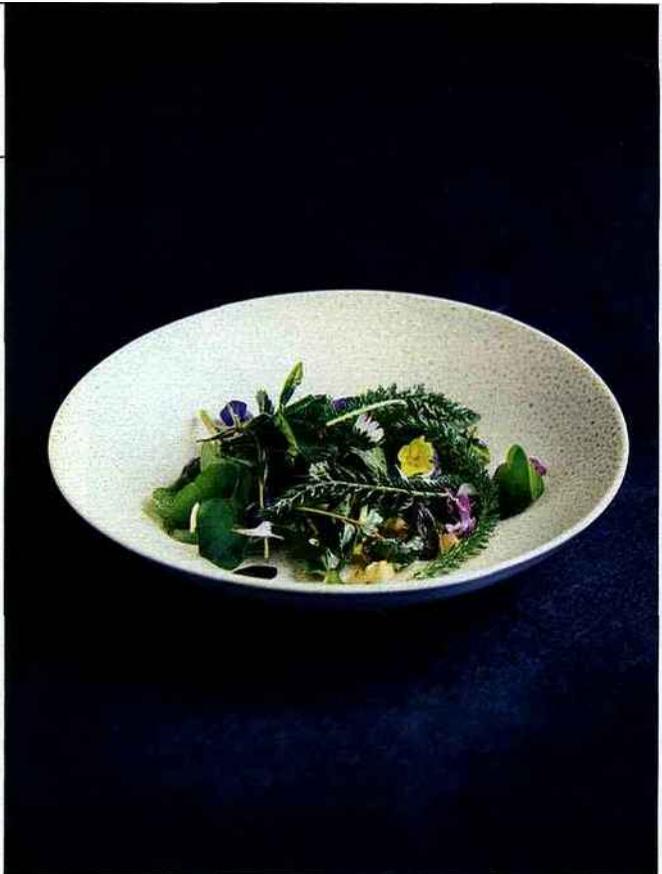
PHILIPPE BOÉ

Onglet de bœuf fumé au bois de genièvre

POUR 6 PERSONNES • 1 onglet de bœuf paré de 800 g • 2 branches de genièvre • Sel de Maldon • Poivre blanc du moulin • Le jus de bœuf : 300 g de parures de bœuf (flanchet, plat-de-côtes...) • 1 oignon • 2 carottes • 10 cl de vin rouge • 5 g de baies de genièvre torréfiées • Des branches de genièvre (à défaut, de thym ou de romarin séchées) • 5 cl de gin • 1 c. à s. de farine.

Le jus de bœuf : à la sauteuse, faites saisir les parures de bœuf à feu vif, dans l'huile d'olive. À coloration, baissez le feu, ajoutez l'oignon ciselé, les carottes coupées en petits cubes (brunoise) et les baies de genièvre. Faites revenir le tout puis ajoutez la farine. Versez le vin rouge puis de l'eau jusqu'à hauteur. Couvrez, poursuivez la cuisson, à frémissement, pendant 1 h 30 jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse. Hors du feu ajoutez le gin. Laissez infuser durant 10 min, puis filtrez la sauce dans une passoire fine.

La cuisson de l'onglet : taillez l'onglet en six escalopes, salez-les sur chaque face. Faites-les griller à la poêle pendant quelques secondes et posez-les sur des branches de genièvre disposées au fond d'une cocotte, que vous fimbrierez à l'aide d'un chalumeau. Couvrez la cocotte puis laissez fumer le tout pendant 5 min.



(*) De Jean Sulpice (45 €), Le Cherche Midi, 45 recettes et un herbier de 40 végétaux.

Salade d'herbes et fleurs sauvages

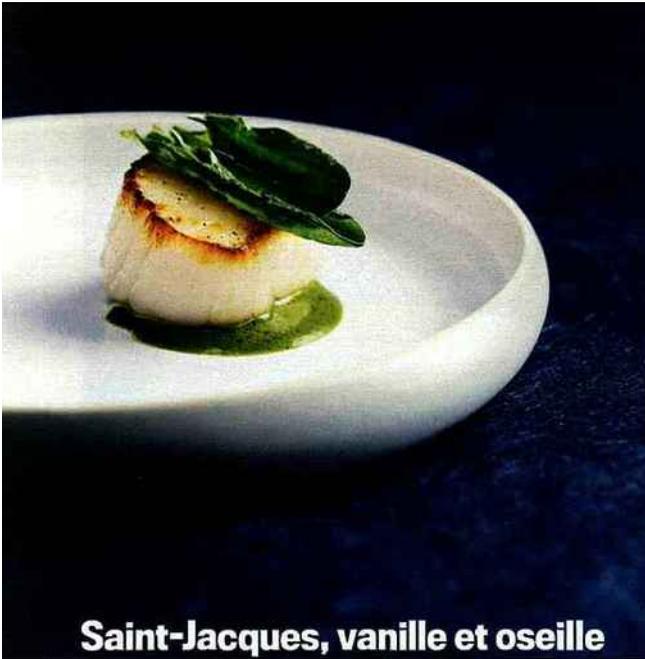
POUR 6 PERSONNES • Les herbes sauvages : pimprenelle • Achillée millefeuille • Oxalis • Oselle sauvage • Pousses de pissenlit • Lierre terrestre • Lamier • Égopode • Fleurs de pâquerettes • Fleurs de primevères • La vinaigrette aux noix : 10 g de vinaigre de pomme • 30 g d'huile de noix • 10 g de graines de courge torréfiées • 3 g de graines de cumin des prés (carvi) • 20 g de cerneaux de noix fraîches • Poivre blanc du moulin • Fleur de sel.

Les herbes sauvages : lavez puis essorez délicatement, sans les comprimer, l'ensemble des herbes et des fleurs sauvages.

La vinaigrette aux noix : dans un bol, mélangez le vinaigre de pomme, l'huile de noix, les graines de carvi, les noix fraîches, les graines de courge torréfiées, du poivre blanc et de la fleur de sel. Goûtez, rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

La finition : assaisonnez les herbes sauvages avec la vinaigrette.

Mon conseil : La magie vient du mélange de saveurs et de textures apportées par chaque herbe et chaque fleur, mais vous pouvez faire évoluer cette salade selon les saisons et la grande diversité d'herbes à votre disposition. En la composant avec des herbes plus classiques, comme de jeunes pousses d'épinards, de l'estragon, de la ciboulette, de la menthe, de l'ail des ours, de la coriandre, de la roquette ou du mouron des oiseaux, selon votre goût.



Saint-Jacques, vanille et oseille

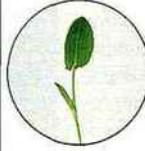
POUR 6 PERSONNES • 12 coquilles Saint-Jacques • La purée d'oseille vanillée : 100 g d'oseille fraîche • 50 g d'épinards frais • 200 g de beurre • 1 gousse de vanille • Sel de Guérande • Poivre noir de Kampot.

La purée d'oseille vanillée : faites blanchir les feuilles d'oseille et celles d'épinards pendant 1 min dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les puis mixez-les au robot avec le beurre froid découpé en dés et les graines de vanille. Assaisonnez au sel de Guérande et au poivre de Kampot.

La finition : au tout dernier moment, salez les noix de Saint-Jacques sur les deux faces, puis faites-les cuire, dans une poêle légèrement huilée,

pendant 30 s, de chaque côté. Elles doivent rester nacrées à l'intérieur. Versez alors la purée d'oseille dans le fond de six assiettes, puis disposez, au centre, deux noix de Saint-Jacques poêlées.

Mon conseil : originaire du Cambodge, le poivre noir de Kampot, aux notes florales et épicées, vient apporter de la fraîcheur à cette recette grâce à ses notes de menthe et d'eucalyptus. Idéal dans les plats de poissons ou de crustacés.



De haut en bas, la pimprenelle, au goût étonnant de concombre, la grande oseille sauvage, avec ses jeunes pousses tendres et croquantes, aux saveurs citronnées, et le genièvre, aux arômes frais de garrigue.



Velouté de courges de Nice, chantilly d'herbes

POUR 6 PERSONNES • 500 g de courges de Nice • 1/2 oignon jaune • 2 blancs de poireaux • 1 noix de beurre • 1 l de lait entier • La chantilly d'herbes : 150 g de crème liquide • 25 g d'épinards • 25 g de ciboulette • La finition : 30 g de graines de courge • Ciboulette • Poivre blanc de Penja.

Le velouté de courges de Nice : dans une sauteuse, faites revenir l'oignon et les blancs de poireaux, tous deux émincés, dans une noix de beurre. Ajoutez les courges de Nice épluchées et coupées en petits cubes, le lait et une pincée de sel puis faites cuire le tout 20 min. Versez alors l'ensemble dans un robot, mixez finement. Le velouté doit être bien lisse.

La chantilly aux herbes : portez 50 g de crème liquide à ébullition dans une casserole puis versez-la dans un robot, avec les épinards et la ciboulette. Mixez le tout finement puis filtrez l'ensemble dans une passoire fine. Salez et poivrez, laissez la crème refroidir. Salez et poivrez les 100 g de crème restante, puis fouettez-la en chantilly. Mélangez alors cette crème montée avec les 50 g de crème aux herbes.

La finition : réchauffez le velouté de courges à feu doux, puis versez-le dans six bols. Au moment de servir, déposez une quenelle de chantilly aux herbes avec deux petites cuillères. Parsemez de ciboulette et de graines de courge.

Tartare de bœuf, huître et pimprenelle

POUR 6 PERS. • 300 g de filet de bœuf • 5 huîtres Papin ou Gillardeau n° 2 • 20 g de cerneaux de noix de Grenoble • 10 g de vinaigre de Xérès • 30 g d'huile de noix • 20 g de feuilles de pimprenelle • Poivre blanc de Penja.

Le tartare de bœuf : découpez le filet de bœuf en tranches fines, puis en petits cubes. Les morceaux ne doivent pas être trop fins, afin de garder de la texture en bouche. Hachez les huîtres grossièrement au couteau, mélangez-les à la viande. Salez au sel de Guérande et poivrez, ajoutez l'huile de noix, le vinaigre et les noix concassées. Mélangez, puis réservez le tout au frais.

La finition : placez un cercle à pâtisserie au fond de l'assiette, déposez-y le tartare en le tassant légèrement. Soulevez le cercle, disposez les feuilles de pimprenelle par-dessus. À défaut, des feuilles d'épinards.

