

50 recettes originales mijotées par  
Emmanuel Delaby

La cuisine  
helvétique  
c'est ludique !

# SO SWEET KITCHEN



**GOOD HEIDI Production**  
présente

# **SO SWEET KITCHEN**

**RECETTES**  
**Emmanuel Delaby**

**PHOTOS**  
**Sabrina Friio**

**TEXTES**  
**Xavier Casile**

«Le propre de la nouvelle cuisine est de vider le portefeuille sans remplir l'estomac.»

**Philippe Bouvard**

«Le principal ingrédient pour toute une bonne cuisine familiale est l'amour ; l'amour envers ceux pour qui vous cuisinez.»

**Sophia Loren**

«Un livre de cuisine, ce n' est pas un livre de dépenses, mais un livre de recettes.»

**Sacha Guitry**

# EMMANUEL DELABY. UN CHEF QUI FAIT RECETTE.

**Mon premier souvenir de Emmanuel, Manu pour les intimes, ce sont des ravioles rouge en forme de cœur pour l'anniversaire d'une amie. Puis un dîner sushi à la maison. Je me souviens encore de notre virée en scooter dans les épiceries des Pâquis à Genève... Moi derrière portant les bières japonaises et lui conduisant avec le poisson et le riz entre les cuisses ! On aurait dit 2 voleurs de poules ! Et pourtant, il conduisait comme un italien en klaxonnant toutes les filles du parcours. Mais Manu est aussi bon cuisinier que mauvais tennisman (je suis son partenaire sur les courts tennis). Ou plutôt devrais-je dire son adversaire ! Le jour où il me battra, c'est moi qui devra passer aux fourneaux !**

**Xavier Casile. D'où vient ce goût pour la cuisine ?**  
Emmanuel Delaby. Il vient du goût pour la présentation, de l'originalité et de la liberté d'expression.

**Comment as-tu commencé la cuisine ?**

Le jour où mon père m'a servi un melon au porto ! Je le trouvais basique et pas aussi bien présenté qu'au restaurant. Alors je me suis piqué au jeu et je m'y suis mis ! J'avais 8 ans.

**Comment ton goût s'est-il affiné ?**

À chaque fois que je mangeais à la maison ou au

restaurant, j'imaginai comment rendre le plat plus beau, plus présentable. Ayant grandi dans le sud de la France, puis à Lyon, la base était saine !

**Tu fais tes études hôtelières à Lyon et là tu découvres vraiment la cuisine.**

Oui car je suis arrivé très vite en Suisse, à 19 ans. C'est à Zurich que j'ai découvert la cuisine suisse mais aussi italienne ou asiatique avec tous ces restaurants. C'est vraiment une ville ouverte sur le monde. Ma curiosité a été rassasiée !

**Ton premier souvenir de cuisine suisse ?**

Les röstis !

**Où travaillais-tu ?**

J'ai travaillé chez Gamma pendant 7 ans, un traiteur-événementiel. Entre des repas d'affaires ou des soirées mondaines à Genève, Bâle et Zurich, j'ai appris que la clientèle suisse est une clientèle exigeante mais aussi très curieuse.

**Et aujourd'hui ?**

Je suis le chef de cuisine du Flux Laboratory à Carouge, un lieu de création, un espace expérimental de rencontres entre toutes sortes d'artistes. Cela nourrit ma créativité !

**Où fais tu tes courses ?**

Comme tout le monde : Migros et Coop. Mais j'ai un faible pour le rayon poisson de Manor. Sinon j'aime bien Aligros. J'ai aussi un réseau de petits producteurs et d'artisans passionnés.

**Qu'est-ce que je trouverai toujours dans ton réfrigérateur ?**

Du fromage et de la charcuterie !

**Quel est le plat que tu peux faire les yeux fermés ?**

Le bœuf au soja et au wazabi avec une salade verte !

**Quelle est ta marque alimentaire suisse préférée ?**

Tous les gruyères !

**Où vas-tu dîner ?**

À l'Auberge de l'Étoile à la Rippe à St-Cergue. Le chef Grégoire Mercier sait comme personne allier la tradition de la gastronomie française aux produits du terroir suisse.

**Pourquoi ce livre « So Sweet Kitchen » ?**

Parce que l'on peut vraiment avec un peu d'imagination faire de bons petits plats avec des produits de tous les jours ! Qu'est-ce que je peux faire avec de la mayonnaise Thomy, des chipps Zweifel ou des bonbons Ricola ? C'est cela l'idée. Et puis je veux aussi rendre à la Suisse ce qu'elle m'a donnée et offerte.



1. ST GALLER BRATWURST ET LARD FUMÉ DU VALAIS
2. ENTRECÔTE GRILLÉE ET BEURRE À L'AIL D'OURS
3. SALADE DU JURA
4. SPATZLI À LA VIANDE DES GRISONS ET CIBOULETTE
5. TOMETTE FONDANTE EN FEUILLETÉ
6. ROCKET DAQUIRI À LA VODKA XELLENT
7. DOUBLE CRÈME MIGROS, MERINGUE ET POIRE AU VIN CUIT
8. CROUSTADE ITALIENNE AUX CONFITURES HERO
9. CRUSHED GINGER À LA VALSER
10. CRÈME BRÛLÉE AU TOBLERONE
11. MOUSSE DE LÄCKERLI AU GRAND MARNIER
12. BENTO SIGG DE SILZERLI AU PARFAIT
13. TEMPURA DE FILET DE PERCHE ET CHIPS ZWEIFFEL AU WASABI
14. BARBE À PAPA AU BONBON RICOLA
15. POIRE AUX NOIX ET SABAYON À LA WILLIAMINE MORAND
16. MASCAPOCCINO AU NESPRESSO
17. JUS DE POMME RAMSEIER À L'APPENZELLER
18. RISOTTO BALL ET AU GRUYÈRE D'ALPAGE FONDANT
19. MOUSSE DE TRUITE ET SAUMON FUMÉ SUR DAR-VIDA
20. FRUITS SÉCHÉS À LA GRAPPA ET CRÈME MOVENPICK
21. CHEESE CAKE À L'OVOMALTINE
22. EMINCÉ ZURICHOIS À LA MODE SRI LANKAISE
23. PANQUAKE AU SIROP D'ÉRABLE ET CENOVIS
24. MINI FONDUES GERBER EN CROUSTADES
25. VELOUTÉ DE POIREAUX ET FROMAGE GALA

26. TIRAMISU AUX FRUITS DES BOIS ET BÂTONNET AU KIRSH
27. BONBON TIKI
28. SAMOSA PAPE VAUDOIS
29. RAGUSA
30. YOGOURT EMMI
31. « BIÈRE CAN CHICKEN »
32. GRUYERE DOUX...
33. JUS DE FRUITS MICHEL
34. PROVINS VALAIS + FENDANT
35. RACLETTE COOP
36. LE LAIT HEIDI MIGROS
37. INCAROM
38. THOMY + SHAPZEGGER
39. SUCETTE GLACEE AU CHOCOLAT CAILLER
40. MOUSSE DE TRUITE ET SAUMON FUME SUR DAR-VIDA
41. KNORR CUBE
42. CREME STALDEN
43. PASTILLE HALTER
44. RIVELLA
45. HAPPY MIEL
46. BRETZELI DE KAMBLY
47. ZWIEBACK DE ROLAND
48. AROME MAGGI
49. CORNICHON CHIRAT
50. PAGANELLA + TRESSE AU BEURRE

# 1. MINI CROUSTADE DE FONDUE GERBER.

 15 minutes	Niveau de Difficulté: 1/6
 Plat chaud	entrée/apéritif
 8 personnes	 CHF 20.-

## INGRÉDIENTS

(Nous comptons 6 pièces par invité)

- Fondue GERBER moitié-moitié (800 gr.)
- Deux paquets de mini croustades Rhams (Chez Globus)

## IDÉES DE 3 GARNITURES

- 1 poire
- du curry
- 2 tranches de jambon cru du valais
- de l'origan
- 8 petits cornichons
- du paprika

## PROGRESSION

1. Préchauffer votre four à 200 degrés, position grill
2. Tailler 24 cubes par plaques de fondues de 400 gr. (total: 48 !!!)
3. Garnir 16 croustades avec un peu de poire taillée en petits dès, ajouter un cube de fondue et saupoudrer de curry. Procéder de la même manière pour les autres.
4. Enfourner les croustades 3 à 4 minutes et regarder la fondue crépiter.
5. Dresser sur une ardoise et sortez la «Petite Arvine»: Un fendant minérale qui convient spécialement bien pour la fondue.

## LE CONSEIL DE MANU...

Cette recette est dédiée à tous les fondus de fondues qui ne manqueront pas de les agrémenter à leurs manières...

C'est quoi l'idée ? Comment déguster une fondue sans caquelon, ni appareillage, ni odeur ? Une recette facile qui vous permet de personnaliser votre mini croustade de fondue avec du poivre vert, du curry, des cornichons, de la viande séchée...





# 2. MOUSSE DE DOUBLE CRÈME DE GRUYÈRE CREMO.

 Préparer la veille	Niveau de Difficulté: 5/6
 Plat chaud/froid	dessert de Noël ou de fête
 8 personnes	 CHF 15.-

C'est quoi l'idée ? Comment concilier le chaud / froid de la poire au vin cuit avec la mousse de double crème et ses meringues ? Mais surtout, comment alléger une crème réputée pour sa « lourdeur » et sa consistance, afin de l'alléger et la rendre plus vaporeuse. . .

## INGREDIENTS

### Mousse de double crème de la Gruyère :

- 250 gr. de double crème CREMO
- 125 cl. de lait
- 50 gr. de sucre

### Poire au vin cuit :

- 8 petites poires fermes
- Une bouteille de vin rouge
- 250 gr. de sucre
- 1 bâton de cannelle
- 2 étoiles de badianes
- 1 feuille de laurier
- 16 petites meringues

## PROGRESSION

1. Éplucher les poires en laissant la queue SVP, mélanger le sucre, vin rouge et les épices dans une casserole et faite bouillir, ajouter les poire et cuire une demi heure, puis retirer du feu et laisser le tout reposer au moins 8 heures
2. Faites chauffer le lait et le sucre jusqu'à ébullition, ajouter la double crème en fouettant hors feu (la crème doit être lisse), puis la verser dans un siphon et laisser reposer au froid pour au moins 8 heures.
3. Récupérer le vin cuit après 8 heures, le filtrer et le cuire jusqu'à ce qu'il devienne sirupeux
4. Tailler les poires en deux dans la largeur et vider la partie inférieur à l'aide d'une cuillère Parisienne

5. Ajouter une cartouche de gaz dans votre siphon, puis dresser la poire en la garnissant de mousse, les petites meringues et le sirops de vin cuit

## LE SECRET DE MANU...

Vous pourrez utiliser le reste du sirop de vin cuit aux épices pour assaisonner vos salades de fruits, ou comme sirop à l'eau tout simplement.

# 3. BARBE À PAPA AU RICOLA.

 10 minutes	Niveau de Difficulté: 3/6
 Plat froid	Un goûter d'anniversaire
 8 personnes	 CHF 7.-

## INGREDIENTS

- 1 paquet de bonbon RICOLA de 200 gr.
- des piques à brochettes en bois.

Munissez vous d'un pilon et d'une petite machine à barbe à Papa ( budget d'environ CHF 50.- max).

## PROGRESSION

1. Réduire en poudre à l'aide du pilon une douzaine de bombons.
2. Verser d'abord une cuillerée à café de poudre dans la machine préalablement chauffée pour vous exercer...
3. Le tour de main consiste à récupérer les filaments avec un bâtonnet en le faisant pivoter sur lui-même, tout en tournant avec la main autour du foyer.
4. Une fois cette étape maîtrisée, vous pourrez attaquer !

## L'ASTUCE DE MANU...





Cette recette est aussi possible avec tous les nouveaux parfums Ricola, à vous de choisir !

C'est quoi l'idée ? Déstructurer pour mieux restructurer ! Notre bonbon national est composé de 13 plantes aromatiques ; si vous ne les avez pas toutes reconnues, vous en trouverez certainement d'avantage avec cette recette. En effet, cette barbe à papa joue ici le rôle d'exhausteur de goût naturel !





# 4. CRÈME BRÛLÉE AU TOBLERONE.

 1 heure	Niveau de Difficulté: 3/6
 Plat tiède	Un dessert
 8 personnes	 CHF 8.-

## INGREDIENTS

(env. 100 gr./pers.):

- 5 jaunes d'œufs
- 80 gr. de sucre semoule
- 1/2 litre de crème liquide (35 %)
- 1 bâtonnet de «TOBLERONE» (100 gr.)
- 40 gr. de sucre cassonade pour brûler

C'est quoi l'idée ? Comment réinventer un dessert vu et revu mais pas toujours réussi ni digeste ? La recette la plus simple de la crème brûlée est enfin à votre portée ! Après beaucoup d'essais, la voici «swiss made» avec ce goût inimitable de chocolat au nougat.

## PROGRESSION

1. Ouvrir votre bâtonnet de TOBLERONE et cassez-le en morceaux, mettez dans la crème et faites chauffer doucement.
2. Dans un saladier « blanchissez » les jaunes et le sucre sans faire mousser, ajoutez la crème bouillante tout en remuant délicatement, et passez au chinois.
3. Laissez reposer 10 min. et allumez votre four à 90°.
4. Verser doucement la crème dans vos verrines (porcelaine ou verre). Cuire 1 heure: la crème doit être tremblante.
5. Laisser refroidir, puis caramélisez au moment de servir à l'aide d'un petit chalumeau.

## L'ASTUCE DE MANU...

Vous pouvez aussi caraméliser avec un fer à chauffer comme dans les bonnes tables !!!

# 5. BALLES DE RISOTTO AU GRUYÈRE DES ALPAGES FONDANT.

A SUIVRE ...



Pourquoi encore un livre de cuisine ? C'est la question que je me suis posée lorsque Emmanuel Delaby m'a parlé de son envie de faire un livre de cuisine avec des produits suisses.

Sa réponse ? Parce que nous avons tous dans notre réfrigérateur ou nos placards des produits de base, que nous achetons chaque semaine à la Coop ou à la Migros. Oui et alors ? Et bien ces produits de grande consommation, que nous consommons par goût ou par habitude, ont droit à une deuxième vie ! Non pour les recycler, mais pour les magnifier ! Voici donc 50 recettes originales et créatives, faciles et pas chères, sucrées ou salées, chaudes ou froides. Découvrez la barbe à papa au Ricola ou des tempuras de filets

de perche aux chipps Zweifel ; savourez des minis croustades de fondue Gerber ou une crème brûlée au Toblerone ! Alors régalez-vous : la cuisine helvétique est vraiment ludique. À vous de jouer.

[goodheidiproduction.ch](http://goodheidiproduction.ch)

ISBN 978-2-9700625-4-7



9 782970 062547 >