

Goûte, mange, bouge

Regard sur l'actualité alimentaire



Dites « Cheese » !

Le fromage tient une place particulière dans le cœur des Français. A tel point qu'il est mis à l'honneur le 27 mars lors de la grande « Fête du fromage ». L'occasion de découvrir ou redécouvrir quelques-unes des spécialités de notre terroir.

Il existe tellement de fromages qu'ils sont classés par catégories en fonction de leurs caractéristiques :



Avec toute cette variété, la qualité nutritionnelle n'est pas la même.

Il faut savoir que plus un fromage sera dur, plus il contiendra de la matière grasse !

A consommer donc avec modération.

D'ailleurs, arriverez-vous à classer les fromages du moins calorique au plus calorique (pour une portion de 50gr) ?



A—Boursin



B— Comté



C—Chèvre frais



D—Emmental



E—Camembert



F—Babybel®

1—100 kcal

2— 134 kcal

3—164 kcal

4—185 kcal

5—200 kcal

6—202 kcal

Le fromage s'invite pour l'apéritif



Découvrez une autre manière de déguster des rillettes où le chorizo mixé au fromage frais viendra donner du peps à votre tartine.



Faits à partir de n'importe quels fromages, de formes différentes, les beignets sont un plaisir pour les plus grands comme pour les plus petits.



Optez pour du croquant avec de délicieux cookies au comté et noisettes.



*Quoi de plus français que du pain et du fromage ! Ici, la baguette est creusée pour être garni de fromage et autres saveurs : lardons, champignons, poivrons ...
A déguster chaud façon tartines.*



Plutôt classique ? Les brochettes de fromages agrémentées de fruits sauront vous séduire.



Un indémodable de la cuisine française, accompagner son morceau de fromage à de la confiture. Pour connaître les associations, lisez le dernier article de la newsletter.

Pourquoi peut-on trouver du cheddar orange ?

Le cheddar, fromage d'origine Anglaise, a naturellement une teinte jaune pâle.

Toutefois, cette couleur varie avec l'alimentation des vaches.

Dans les années 1900, les fromagers ont commencé à ajouter du colorant, le rocou, au cheddar afin d'uniformiser l'apparence du fromage. Cette pratique est devenue populaire et a donné lieu à la couleur jaune-orange vif.

Au niveau gustatif, l'ajout de colorant ne fait aucune différence.



Le saviez-vous que le cheddar est le 2^e fromage le plus consommé par les Américains derrière la mozzarella. Cependant, ils ont une façon bien à eux de le consommer. Jugez par vous-même



Du fromage en spray...

Quelle confiture avec mon morceau de fromage ?



Comté et confiture de châtaignes



Roquefort et confiture de fraises



Camembert et confiture de mûres



Fromage de chèvre et confiture de figues