

« Goûte, mange, bouge »

La newsletter qui vous propose des recettes simples et rapides,
des astuces et des idées sorties pour toute la famille



Journée nationale du fromage

Saviez-vous qu'il existait une journée nationale du fromage ? Organisée le 27 mars, elle est spécialement dédiée aux fromages de terroir, fabriqués à partir de lait cru.

Cela n'a rien d'étonnant quand on connaît l'amour des Français pour le fromage. Selon un rapport de la fédération internationale du lait, ils en consomment environ 25 kg par an et par habitant.

Pourtant, cette passion pour le fromage est loin d'être partagée par tout le monde. Par ailleurs, certaines variétés, notamment celles au lait cru ou d'Appellation d'Origine Protégée (AOP), sont de moins en moins produites à cause d'une réglementation de plus en plus stricte. Cette journée nationale rappelle donc la place de ces fromages dans le patrimoine national et ce qu'ils représentent : le savoir-faire artisanal et le terroir français dans toute sa diversité.

Il existe au moins 1 200 variétés de fromage sur notre territoire, classées en huit grandes familles : les fromages frais ou blancs ; les fromages à pâte molle et à croûte fleurie, comme le brie ; les fromages à pâte molle à croûte lavée, comme le mont d'or ; les fromages à pâte pressée non cuite, comme le cantal ; les fromages à la pâte persillée, comme le roquefort ; les fromages à pâte pressée cuite, comme le gruyère ; les fromages à base de lait de chèvre et les fromages fondus.

De quoi satisfaire toutes les papilles, même les plus réfractaires !

Riche en vitamines et minéraux, calcium et phosphore, le fromage peut être consommé avec modération. A raison d'une portion de 30 g par jour, de préférence le midi, il ne gâchera en rien vos efforts minceurs.

Tous « fan » de fromage !

Il existe de nombreuses recettes à base de fromage. Voici une petite sélection de recettes décalées à proposer pour l'apéritif ou le déjeuner.

Mini sandwich Tuc® au fromage frais



Pain à l'ail à partager



Nems au cantal et au lard



Pain surprise au fromage à partager



Bouchées de feta rôtie au miel et sésame.

Sucette de chèvre, bretzel et canneberges



Cheesecake,

Du fromage frais dans un dessert, pourquoi pas ?

Ingrédients pour 6 personnes

- 250 g de biscuits spéculoos®
- 50 g de beurre fondu
- 250 g de fromage blanc
- 150 g de fromage de type St-Moret ou Philadelphia
- 200 ml de crème liquide
- 1 c à soupe de jus ou de zestes de citron
- 120 g de sucre
- 3 œufs

Source : cuisine actuelle

Préchauffer le four th 6 (180°C).
Mixer les spéculoos® et verser les miettes dans un saladier.
Ajouter le beurre fondu et mélanger.
Tapisser un moule à bord haut, de 22 cm de diamètre, de papier sulfurisé
Déposer et tasser la pâte de spéculoos® dans le fond du moule pour obtenir une épaisseur régulière.
Mélanger le fromage blanc, le fromage frais, la crème liquide et le jus de citron. Incorporer le sucre, les œufs et battre l'ensemble.
Verser la préparation sur la pâte.
Enfourner pour 55 minutes.
Sortir le cheesecake du four, laisser refroidir avant de le mettre au frais pendant 12 heures.
Au moment de servir, démouler le gâteau sur un plat.



Comptine pour les enfants

Le fromage est partout, même dans les chansons pour enfant. Allez, tous ensemble :

"Un régiment de fromage blanc,
Déclare la guerre aux camemberts,
Le Port-Salut n'a pas voulu,
Car le roquefort était plus fort,
Encore plus fort !"

De plus en plus riches...

Les fromages sont souvent exclus dans les régimes. Sauriez-vous classer les fromages du moins caloriques au plus caloriques ?

Réponses : 1E/2F/3C/4B/A5/6D



A—Roquefort

1—49 calories



B— Camembert

2— 65 calories



C—Mozzarella

3—72 calories



D—Gruyère

4—81 calories



E—Cancoillotte

5—108 calories



F—Babybel®

6—117 calories



De manière générale, plus un fromage aura une texture molle, comme le camembert, moins il sera gras. En effet, ces fromages contiennent plus d'eau et donc moins de matière grasse.

MAIRIE DE SAINT MARTIN DE CRAU

« Ma ville bouge, moi aussi »

Avril 2018—N°41



Retrouvez nous sur le site de la Ville :

www.saintmartindecrau.fr