



L'année Fromagère

*au point de
vue chimique*

Pourquoi une revue-calendrier chimique ?

Parce que nous voulons observer le monde autrement.

Chaque mois est une porte d'entrée dans une transformation naturelle : la fonte de la neige, l'odeur des fleurs, la fermentation du lait, la cuisson du pain...

Ces choses simples sont guidées par des phénomènes chimiques fascinants, souvent invisibles, mais toujours présents.

En reliant les phénomènes saisonniers aux lois de la matière, nous voulons montrer que la science n'est pas seulement dans les laboratoires : elle est dans le goût du comté, dans la chaleur de juillet, dans la rosée d'avril.

Ce que vous trouverez dans cette revue

- Des descriptions détaillées et faciles à comprendre
- Valeurs nutritionnelles
- Des recettes simples et délicieuses
- Histoire des fromages
- Des jeux, devinettes et idées pour explorer
- Et même... des fromages, car oui, la chimie, c'est aussi le goût

Une année à explorer autrement

Nous avons voulu créer un objet hybride, entre le calendrier et la revue, entre l'art et la science, entre le regard du curieux et celui de l'explorateur.

Chaque mois, une rencontre.

Entre un phénomène du quotidien et une réaction fascinante.

Entre un moment de l'année et une loi de la nature.

**Bienvenue dans notre année chimique;
Bonne lecture, et bonne réaction !**



Janvier

Roquefort

Le roquefort est un fromage à pâte persillée élaboré dans le sud de la France exclusivement avec des laits crus de brebis.

Apparition: au XI^{ème} siècle, à la montagne crayeuse du Combalou, à Roquefort-sur-Soulzon, au sud-est de Rodez

COMPOSITION CHIMIQUE

- Eau: 43%
- Lipides: 32% (21% acides gras saturés, 6% acides gras monoinsaturés)
- Protéines: 19%
- Minéraux principales: Calcium, phosphore, sodium (haut en sel)
- Vitamines principales: B3, B2, B5, A
- Glucides: <1% (très faible)
- Ferments/Moisissures: *Penicillium roqueforti* (pour la couleur bleue et la saveur)
- Acides organiques: Acide lactique et autres acides (contribuent à l'acidité)
- Energie: 366 kcal

FABRICATION

Conditions: dans les caves naturelles à Roquefort-sur-Soulzon, température et humidité contrôlées par la géologie, ventilation naturelle via fissures dans la roche (fleurines)
Maturation initiale: 14 jours en cave, pour le développement du *Penicillium roqueforti*
Affinage final: 90+ jours dans une salle de maturation contrôlée

LE SAVIEZ-VOUS ?

- Il bénéficie d'une AOP et ne peut être produit que dans une zone spécifique.
- Selon la légende, un berger a découvert le fromage bleu par accident dans une grotte.
- Affiné uniquement dans les grottes de Roquefort-sur-Soulzon.



Janvier						
L	M	M	J	V	S	D
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

INGREDIENTS

- 50 g de farine
- 50 g de noix en poudre
- 2 cuil. à soupe de purée d'amandes
- 150 g de Roquefort
- 300 g de fromage frais de brebis
- 3 feuilles de gélatine
- poivre, sel
- 1 grosse poire ou 2 petites
- quelques noix torréfiées



Cheesecake au roquefort, poires et noix

PREPARATION

Mélanger farine, noix en poudre, purée d'amandes, former une boule.

Étaler dans un moule de 18 cm.

Cuire à 200° pendant 10-12 min.

Laisser refroidir.

Tremper la gélatine, fondre le Roquefort, incorporer la gélatine.

Mélanger avec le fromage frais, saler légèrement, poivrer. Verser sur la croûte refroidie. Laisser reposer 3-4 heures (ou la veille). Démouler, ajouter les poires tranchées et les noix torréfiées.

Accompagner d'une salade de jeunes pousses ou de mâche.



Fevrier

Raclette

Le raclette est un fromage à base de lait cru de vache, à pâte pressée non cuite d'origine du canton du Valais en Suisse. Il est notamment utilisé pour la préparation de la raclette.

Apparition: au XII^{ème} siècle, dans les montagnes suisses et savoyardes, dans la région de Valais (en Suisse)

COMPOSITION CHIMIQUE

- Eau: 41%
- Lipides: 30% (20% acides gras saturés, 7% acides gras insaturés)
- Protéines: 25%
- Minéraux principales: Calcium, phosphore, sodium (haut en sel)
- Vitamines principales: A, B9, E
- Glucides: <1% (très faible)
- Acides organiques: Acide lactique et autres acides (contribuent à l'acidité)
- Energie: 367 kcal

FABRICATION

Lait: cru ou pasteurisé, chauffé à 32°C. On y ajoute de la présure et des cultures bactériennes spécifiques. Après 30 minutes, le lait coagule pour former le caillé.

Tranchage du caillé: le caillé est découpé en petits grains à l'aide d'un tranche-caillé.

Bain de saumure : les grains de caillé sont chauffés à 42°C, puis pressés dans un moule et placés dans un bain de saumure pendant 1 jour.

Affinage: en cave pendant 3 à 6 mois, frotté avec une solution d'eau et de sel, et retourné régulièrement.



Février									
L	M	M	J	V	S	D			
27	28	29	30	31	1	2			
3	4	5	6	7	8	9			
10	11	12	13	14	15	16			
17	18	19	20	21	22	23			
24	25	26	27	28	1	2			

INGREDIENTS

- 150g de farine
- 3 œufs
- 10 cl lait
- 1 sachet (11 g)
- levure chimique
- 150g de fromage à Raclette
- 6 tranches de bacon
- 1 oignon rouge
- 5 cl huile de tournesol
- 2 pincées de poivre du moulin

LE SAVIEZ-VOUS ?

La Raclette, originaire des Alpes suisses et françaises, tient son nom du verbe « racler » en français, car traditionnellement, la brie fondue est raclée sur des pommes de terre ou des légumes. C'est une brasserie très appréciée lors des repas conviviaux en hiver, notamment en Suisse et en Savoie.

Cake au fromage à raclette, oignons grillés et bacon

PREPARATION

Faire dorer l'oignon rouge dans une poêle, puis réserver.

Couper le bacon et la raclette en lanières de 1 cm, garder 4 tranches de raclette entières.

Mélanger dans un saladier: œufs, huile, lait, farine, levure, oignons, bacon, raclette, poivre.

Verser dans un moule à cake et cuire 15 minutes.

Ajouter les 4 tranches de raclette sur le cake et cuire encore 30 minutes.

Servir tiède ou à température ambiante avec une salade.



Mars

Comte

Le comte est un fromage à base de lait cru de vache, à pâte pressée cuite d'origine du Bourgogne-Franche-Comté et Auvergne-Rhône-Alpes.

Apparition: au XII^{ème} siècle, dans les montagnes du Bourgogne-Franche-Comté et Auvergne-Rhône-Alpes.

COMPOSITION CHIMIQUE

- Calories : ~430 kcal
- Protéines : ~27g
- Lipides : ~35g (dont ~23g saturés)
- Calcium : ~850 mg
- Sodium : ~580 mg

FABRICATION

Le Comté est obtenu à partir de lait cru coagulé, pressé durant 20 heures, puis affiné lentement. Ce processus développe les cristaux d'acides aminés responsables du croquant caractéristique.

LE SAVIEZ-VOUS ?

- Chaque meule de Comté possède une "carte d'identité" indiquant la date et le lieu de fabrication.
- Le goût varie selon la saison - plus floral en été, plus intense en hiver.
- Seul le lait des vaches Montbéliarde et Pie Rouge des Plaines est autorisé, nourries naturellement.
- L'affinage s'effectue dans des caves spéciales où les meules sont retournées et frottées à la main.



Mars						
L	M	M	J	V	S	D
24	25	26	27	28	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

Gratin dauphinois au Comté

INGREDIENTS

- 800g de pommes de terre
- 200ml de crème
- 100ml de lait
- 150g de Comté râpé
- Ail, sel, poivre, muscade



PREPARATION

Coupez finement les pommes de terre. Frottez un plat avec l'ail, disposez les tranches de pommes de terre, versez la crème et le lait.

Assaisonnez, saupoudrez de Comté. Enfournez 45-50 min à 180°C jusqu'à ce que ce soit bien doré.



CHERCHE ET TROUVE !

Chaque fromage est représenté par un rébus visuel ou phonétique. Devinez le!

- 🧠 + T
- Mots + Zara (magasin)
- 🧀 + 🌸
- Par + mes + 🐎
- Aimant + Aile
- 🧱 - "que"



Avril

Urda

Le Fromage Urda est un fromage frais traditionnel d'origine roumaine, souvent apprécié pour sa texture légère et son goût doux. Elle est obtenu en faisant bouillir le reste du lactosérum après préparation du caillé.

Apparition: au XII^{ème} siècle, dans les montagnes Carpati

COMPOSITION CHIMIQUE

- Eau 70-75 %
- Protéines 11-14 %
- Lipides 8-12 %
- Lactose 2-3 %
- Minéraux (cendres) 1 %
- Calcium (Ca) 80-100 mg
- Phosphore (P) 100-150 mg
- Énergie 140-170 kcal

FABRICATION

Le lactosérum restant après la préparation du caş doux est bouilli pendant une heure à une température de 85-90 °C, période durant laquelle a lieu la précipitation des protéines résiduelles. Pendant toute la durée de l'ébullition, le lactosérum est remué en continu à l'aide d'une cuillère en bois, afin d'éviter qu'il ne colle au fond de la marmite et ne prenne un goût fumé. Progressivement, les petits morceaux d'urda remontent à la surface de la marmite, d'où ils sont récupérés à la cuillère, puis mis à égoutter pendant 10 à 12 heures, temps nécessaire à l'élimination complète du lactosérum. En général, 1 kg d'urda est obtenu à partir de 10 à 12 litres de lactosérum.



Avril						
L	M	M	J	V	S	D
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

Crêpes farcies à Fromage Urda et aux herbes fraîches

INGREDIENTS

- 2 œufs
- 200 g de farine
- 400 ml de lait
- 1 pincée de sel
- Un peu de beurre pour la cuisson
- 250 g de brousse (urda)
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe d'aneth haché
- 1 cuillère à soupe de persil haché
- Sel et poivre au goût
- Zeste de citron (facultatif)

PREPARATION

Dans un bol, mélangez les œufs avec la farine et le sel.

Ajoutez progressivement le lait tout en fouettant pour éviter les grumeaux. Laissez reposer la pâte 15 minutes. Faites cuire les crêpes dans une poêle légèrement beurrée, 1 à 2 minutes de chaque côté.

Dans un saladier, mélangez la brousse (urda) avec la crème fraîche, les herbes, le sel, le poivre et, si vous aimez, un peu de zeste de citron pour apporter de la fraîcheur.

Étalez une cuillère de garniture sur chaque crêpe, roulez-les ou pliez-les en triangle. Vous pouvez les servir froides ou les réchauffer légèrement au four.

Servez avec une salade verte ou quelques tomates cerises.



Mai

Halloumi

Le halloumi est un fromage à pâte semi-ferme, souvent en forme de bloc rectangulaire, connu pour sa texture élastique et sa capacité à être grillé sans fondre. Il est généralement salé et peut contenir de la menthe.

Apparition: depuis l'époque byzantine, dans les îles cypriote

COMPOSITION CHIMIQUE

- Eau : 42-45 %
- Protéines : 21-23 %
- Lipides : 25-28 %
- Sel : 2-3 %
- Calcium : 600 mg
- Énergie : 320 kcal

FABRICATION

Le halloumi est élaboré à partir d'un mélange de lait de brebis, de chèvre et parfois de vache. Le lait est chauffé, coagulé à la présure, puis le caillé est découpé, pressé et bouilli à haute température. Ensuite, le fromage est salé et parfois conservé dans de la saumure.

LE SAVIEZ-VOUS ?

- Le halloumi est parfois surnommé le "fromage qui couine" à cause du bruit qu'il fait sous la dent lorsqu'on le mâche, dû à sa texture riche en protéines.
- Traditionnellement, on ajoute de la menthe séchée entre les couches de fromage pour ses propriétés antiseptiques et pour prolonger la conservation.
- Des documents chypriotes du XVe siècle mentionnent déjà le halloumi sous le nom de « caloumi ».



Mai						
L	M	M	J	V	S	D
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Brochettes de halloumi grillé aux légumes

INGREDIENTS

- 200 g de halloumi
- 1 poivron rouge
- 1 courgette
- 1 oignon rouge
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café d'origan séché
- Jus d'un demi-citron
- Sel, poivre
- Pics à brochette

PREPARATION

Coupez le halloumi en cubes d'environ 2 cm. Lavez et découpez le poivron, la courgette et l'oignon en morceaux de taille similaire.

Montez les brochettes en alternant les légumes et les cubes de halloumi sur les pics. Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive, le jus de citron, l'origan, le sel et le poivre. Badigeonnez les brochettes avec ce mélange.

Faites chauffer une poêle-gril ou un barbecue, puis déposez les brochettes. Grillez 5 à 7 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que le fromage soit doré et que les légumes soient tendres.

Servez chaud, accompagné d'une salade ou d'un couscous.



Juin

Feta

La feta est un fromage à pâte fraîche, blanc et friable, avec un goût salé et légèrement acidulé. Il est conservé dans de la saumure pour en assurer la maturation.

Apparition: depuis dès l'Antiquité en Grèce, protégée par une AOP depuis 2002.

COMPOSITION CHIMIQUE

- Eau : 55-60 %
- Protéines : 14-17 %
- Lipides : 21-25 %
- Sel : 2,5-3,5 %
- Calcium : 500 mg
- Énergie : 260 kcal

FABRICATION

Le lait est coagulé à la présure, le caillé est découpé, puis égoutté et pressé. Le fromage est ensuite découpé en blocs, placés dans de la saumure et affinés pendant au moins 2 mois.

LE SAVIEZ-VOUS ?

- Le mot « feta » signifie "tranche" en grec, car le fromage était traditionnellement coupé en tranches et rangé dans des fûts de bois.
- Homère mentionne déjà un fromage ressemblant à la feta dans l'Odyssée, lorsqu'Ulysse entre dans la grotte du Cyclope.
- La saumure dans laquelle la feta est conservée permet une conservation naturelle de plusieurs mois sans réfrigération.
- En Grèce, on consomme en moyenne 12 kg de feta par personne et par an, soit bien plus que n'importe quel autre fromage.



Juin						
L	M	M	J	V	S	D
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	

Crevettes saganaki à la feta

INGREDIENTS

- 300 g de crevettes décortiquées (fraîches ou surgelées)
- 150 g de feta
- 250 g de tomates concassées (fraîches ou en conserve)
- 2 gousses d'ail
- 1 petit oignon
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 50 ml de vin blanc sec
- 1 cuillère à café d'origan séché
- Sel, poivre
- Persil frais haché



PREPARATION

Hachez finement l'ail et l'oignon. Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive, puis ajoutez l'ail et l'oignon. Faites revenir à feu moyen jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajoutez les tomates concassées et le vin blanc. Laissez mijoter 10 minutes, jusqu'à légère réduction de la sauce. Assaisonnez avec l'origan, le sel et le poivre selon votre goût.

Ajoutez les crevettes dans la sauce. Laissez cuire 5 à 6 minutes jusqu'à ce qu'elles deviennent roses et tendres.

Préchauffez le four en mode grill. Versez la préparation dans un plat allant au four, émiettez la feta par-dessus. Faites gratiner pendant 10 minutes, jusqu'à ce que la feta commence à dorer. Parsemez de persil frais haché et servez chaud, accompagné de pain croustillant ou de riz.



Juillet

Mozzarella

La mozzarella ou mozzarelle est un fromage à pâte filée traditionnel de la cuisine italienne, à base de lait de vache ou de bufflonne.

Apparition: depuis dès l'Antiquité en Italie, principalement Campanie et Latium.

COMPOSITION CHIMIQUE

- Calories : 280 kcal
- Protéines : 18g
- Lipides : 20g
- Calcium : 400 mg
- Sodium : 250 mg

FABRICATION

La mozzarella est produite par filage de la pâte après caillage du lait. Elle est chauffée, étirée et façonnée en boules. Le lait de bufflonne donne un fromage plus riche et plus goûteux, tandis que le lait de vache donne une version plus douce, souvent utilisée dans la cuisine de tous les jours.

LE SAVIEZ-VOUS ?

- Le mot mozzarella vient de « mozzare », qui signifie « couper », car les boules sont formées à la main.
- La mozzarella di bufala contient plus de matières grasses que celle au lait de vache, ce qui la rend plus crémeuse.
- Ce fromage est traditionnellement fabriqué le matin et consommé dans la journée.
- En Italie, on considère que plus elle est proche de sa production, meilleur est son goût.



Juillet						
L	M	M	J	V	S	D
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

INGREDIENTS

- 2 boules de mozzarella (125g chacune)
- 3 tomates mûres
- Feuilles de basilic frais
- Huile d'olive extra vierge
- Sel & poivre



LE MOT CACHÉ

BURDUFTM
ROZMOZZA
IMMENTAL
EAPARMES
FROMAGEA
LAVANDEA

À trouver : Brie, Urda,
Mozzarella, Emment+al,
Parmesan, Fromage, Lavande,
Burduf

Salade

Caprese

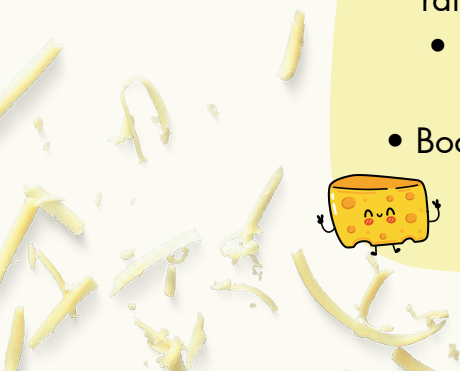
PREPARATION

Coupez la mozzarella et les tomates en tranches.
Disposez-les en alternant sur une assiette.
Ajoutez du basilic frais, un filet d'huile d'olive, sel et poivre.
Servez frais, avec une tranche de pain croustillant.



Quel genre de mozzarella es-tu ?

- Di bufala – sophistiqué(e), raffiné(e), un peu mystérieux(se)
- Fior di latte – chaleureux(se), accessible, adorable
- Bocconcini – espiègle, petite, mais pleine de personnalité



Août

Fromage à la lavande

La fromage à la lavande est combinaison surprenante associe la saveur crémeuse du lait au parfum floral et apaisant de la lavande, offrant ainsi une expérience unique, parfaite pour les douces soirées d'été.

COMPOSITION CHIMIQUE

- Eau 50-55 %
- Protéines 17-21 %
- Lipides 20-28 %
- Glucides (dont lactose) 1-2 %
- Cendres (minéraux) 2 %
- Calcium (Ca) 100-150 mg
- Phosphore (P) 150-200 mg
- Énergie 280-330 kcal
- Huile essentielle (<0.1%)

FABRICATION

Le fromage à la lavande, souvent fabriqué à partir de lait de chèvre, est plus digeste que les autres fromages. Il contient du calcium, des protéines de qualité et des antioxydants provenant de la lavande. Mais attention à la quantité : la lavande a un goût intense et le fromage peut être modérément riche en matières grasses.

LE SAVIEZ-VOUS ?

- La lavande utilisée dans ce fromage est la même variété que celle des huiles essentielles de qualité
- L'ajout de fleurs aromatiques dans le fromage remonte à l'Antiquité, où les Romains parfumaient déjà le fromage avec des herbes locales.
- Ce fromage est très prisé dans la haute gastronomie française et dans certaines fromageries artisanales de Provence.



Août						
L	M	M	J	V	S	D
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

INGREDIENTS

- 4 tranches de pain rustique
- 100 g de fromage à la lavande
- 2 cuillères à café de miel d'acacia
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- feuilles de thym ou de basilic frais (facultatif)



Bruschetta de fromage à la lavande et au miel

PREPARATION

Faire griller les tranches de pain au four ou sur le grill jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.

Badigeonner chaque tranche avec un peu d'huile d'olive.

Ajouter le fromage de lavande, puis arroser de miel.

Saupoudrer de thym ou de basilic pour plus de fraîcheur.



Septembre

Parmesan

Le Parmigiano Reggiano, ou parmesan, est un fromage italien à pâte pressée cuite de la famille grana, produit avec du lait de vache, partiellement écrémé par surfaçage

Apparition: au XVème siècle en Italie, notamment les régions de Parme, Reggio Emilia et Modène.

COMPOSITION CHIMIQUE

- Calories : 392 kcal
- Protéines : 33g
- Lipides : 28g (dont 19g saturés)
- Calcium : 1100 mg
- Sodium : 650 mg

FABRICATION

Le Parmigiano Reggiano est obtenu à partir de lait de vache cru, recueilli deux fois par jour. Le lait est partiellement écrémé par décantation, puis coagulé avec de la présure naturelle. Après coagulation, la pâte est finement tranchée, chauffée et pressée dans des moules ronds. L'affinage dure au minimum 12 mois dans des chambres contrôlées, mais les meules les plus appréciées sont affinées entre 24 et 36 mois.

LE SAVIEZ-VOUS ?

- Une meule de parmesan peut peser entre 24 et 40 kilos.
- Il existe des dégustateurs officiels de parmesan qui le tapent avec un petit marteau pour vérifier sa texture.
- Le parmesan est considéré comme un aliment fonctionnel, c'est-à-dire sain et nutritif.
- À la Renaissance, le parmesan était un mets de luxe réservé à la noblesse.





INGREDIENTS

- 200g de spaghetti
- 50g de parmesan râpé finement
- Poivre noir fraîchement moulu
- Sel, eau



Pâtes Cacio e Pepe au Parmesan

PREPARATION

Faites cuire les pâtes dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Gardez une tasse de l'eau de cuisson. Dans une poêle, ajoutez le poivre et une cuillère d'eau des pâtes.

Ajoutez les pâtes égouttées, puis le parmesan et mélangez vigoureusement en ajoutant progressivement l'eau conservée jusqu'à obtenir une sauce crémeuse.



Octobre

Emmental

L'emmentaler ou emmental est un fromage d'origine suisse à pâte dure, à pâte pressée cuite, fabriqué à partir de lait de vache.

Apparition: au XII^{ème} siècle en Suisse, dans la vallée de l'Emme (en allemand, Emmental)

COMPOSITION CHIMIQUE

- Eau 36-38 %
- Protéines 27-29 %
- Lipides 30-32 %
- Glucides (dont lactose) < 1 %
- Cendres (minéraux) 2 %
- Calcium (Ca) 900-1 200 mg
- Phosphore (P) 600-700 mg
- Sodium (Na) 300-500 mg
- Énergie 380-410 kcal

FABRICATION

Les célèbres trous se forment pendant l'affinage grâce à l'action des bactéries propioniques. Après la coagulation du lait, le caillé est découpé, brassé, pressé, puis salé. Lors de l'affinage, ces bactéries consomment des acides organiques et produisent du dioxyde de carbone, créant des poches de gaz qui forment les trous caractéristiques. L'Emmental est affiné pendant plusieurs mois, et plus il l'est longtemps, plus sa saveur devient intense.

LE SAVIEZ-VOUS ?

- Les fameux trous du fromage sont causés par des bactéries propioniques qui produisent du gaz carbonique (CO₂) pendant l'affinage.
- L'Emmental est pauvre en lactose, car celui-ci est presque entièrement dégradé pendant la fermentation et l'affinage.
- En Suisse, la fabrication de l'Emmental est considérée comme un artisanat patrimonial, transmis de génération en génération.



Octobre						
L	M	M	J	V	S	D
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

Tartines chaudes à l'emmental et aux champignons

INGREDIENTS

- 4 tranches de pain complet
- 150 g d'emmental râpé
- 200 g de champignons de Paris, coupés en tranches
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre à volonté



PREPARATION

Faire sauter les champignons et l'ail dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient ramollis.

Placer les champignons sur les tranches de pain et saupoudrer d'Emmenthal.

Cuire les tartelettes au four pendant 10 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré.



QUELLE STRATÉGIE
FACE À LA SUISSE?

ON VA
PASSER DANS
CES TROUS
DE LA DÉFENSE



Novembre

Burduf

Le burduf est un fromage de brebis salé et fermenté, assez compact mais pâteux, enveloppé dans une écorce d'animal naturelle.

Apparition: au XII^{ème} siècle en Roumanie, aux les bergeries de montagne

COMPOSITION CHIMIQUE

- Eau 40-45 %
- Protéines 18-22 %
- Lipides 28-32 %
- Glucides (lactose) < 2 %
- Sel 2,5-3,5 %
- Calcium 450-500 mg
- Phosphore 300-350 mg
- Énergie 350-380 kcal

FABRICATION

La préparation du caillé consiste à : filtrer le lait, verser dans un pot en bois de sapin (cubar ou congeal), chauffer, ajouter le caillot (caillot naturel d'agneau). Après la capture du lait, la séparation du caillé de lactosérum suit à l'aide d'un site ou (plus récemment) d'une gaze (sedile). Le caillé doit être bien pressé (souvent mis au pressoir), sinon le reste de lactosérum s'abîme et donne au produit final un goût acide désagréable. Ensuite, il pétrit et se plie en soufflets ou en peaux de sapin

LE SAVIEZ-VOUS ?

- Ce fromage est traditionnellement affiné dans une peau de mouton (burduf) cousue à la main, ce qui lui donne un goût très particulier.
- Selon la tradition, on dit que le fromage de burduf a le goût des montagnes – fort, franc, et inimitable.
- Il est souvent consommé avec de la polenta chaude (mămăligă) ou comme farce dans les pains rustiques traditionnels.



Novembre						
L	M	M	J	V	S	D
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

INGREDIENTS

- 4 grosses pommes de terre
- 150 g de fromage de burduf (ou fromage de brebis très fort)
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- 1 cuillère à soupe de ciboulette ciselée
- Sel et poivre
- Un peu d'huile d'olive



Pommes de terre farcies au fromage de Burduf

PRÉPARATION

Cuisez les pommes de terre : Préchauffez le four à 200°C. Lavez bien les pommes de terre, puis enveloppez-les dans du papier aluminium. Faites-les cuire au four pendant 45 à 60 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Émiettez le fromage de burduf dans un bol, ajoutez la crème fraîche, la ciboulette, un peu de poivre (le fromage est déjà salé, donc goûtez avant d'ajouter du sel). Mélangez bien.

Sortez les pommes de terre du four, ouvrez-les en deux sans les couper entièrement, et écrasez légèrement l'intérieur avec une fourchette. Ajoutez une généreuse cuillerée de mélange au fromage.

Vous pouvez les remettre au four 5-10 minutes pour faire fondre la garniture, ou les servir directement bien chaudes.

Servez avec une salade verte ou en accompagnement d'une viande grillée.



Decembre

Brie

Les bries sont une famille de fromages à pâte molle à croûte fleurie, fabriqués dans le pays de la Brie. Il y a au moins 17 sortes de brie, chacune faite d'une manière unique

Apparition: depuis dès l'Antiquité en France

COMPOSITION CHIMIQUE

- Calories : 334 kcal
- Protéines : 20g
- Lipides : 28g (dont 18g saturés)
- Calcium : 180 mg
- Sodium : 630 mg

FABRICATION

Le lait est coagulé à basse température, versé dans de grands moules, puis égoutté. Le *Penicillium* est ajouté, et le fromage est affiné en cave humide où la croûte se développe.

LE SAVIEZ-VOUS ?

- Le Brie était servi à la cour de Louis XVI.
- Il aurait été élu « Roi des fromages » au Congrès de Vienne (1815).
- Plusieurs types existent : Brie de Meaux, Brie de Melun (tous deux AOP), ainsi que des variantes modernes.
- La croûte est comestible et apporte des notes de sous-bois.





Brie rôti au miel et aux noix

INGREDIENTS

- 1 meule de Brie (250g)
- 2 c. à soupe de miel
- 2 c. à soupe de noix concassées
- Crackers ou pain rustique

Avec quoi savourer le Brie de Meaux ?

Savant mélange entre douceur et caractère, ce Brie est incroyablement gourmand. Vous pourrez le déguster simplement sur une tranche de pain nature qu'il soit frais ou tout juste grillé en tant qu'apéritif pour une mise en bouche qui ne laissera personne indifférent. Pour tous ceux qui sont friands du mélange sucré-salé, pourquoi ne pas le déguster en dessert sur des poires passées au four qui ne seront que plus gourmandes si on leur ajoute une pointe de fromage.

Si vous souhaitez explorer les possibilités d'accord Mets et Vins que vous offre ce Brie aux noix, nous vous conseillons de le servir avec un verre de Chardonnay aux notes fraîches et fruitées ou bien avec un verre de Rosé pour renforcer encore davantage le côté très frais de ce fromage.

PREPARATION

Préchauffez le four à 180°C.
Déposez le Brie dans un petit plat et enfournez 10-12 minutes.
À la sortie du four, versez le miel et ajoutez les noix.
Servez chaud avec du pain ou des fruits.





« Pain, beurre et bon fromage,
contre la mort est bonne targe. »

Dicton du Moyen Âge

REVUE PUBLIÉE DANS LE CADRE DU
PROJET INTERDISCIPLINAIRE
« LES FROMAGES : ALIMENTS
SAINS, A EVITER OU LUXE ? »
AVEC LE SOUTIEN DE L'ÉQUIPE DE
CHIMIE