Faites le plein d'Idées avec du fromage à pâte dure

Gourmands et pratiques en cuisine :
Emmental, Comté, Cantal, Saint-Nectaire, Morbier… des fromages dont la texture ferme se prête à de très nombreuses préparations. Râpés, en morceaux, fondus comme en fines tranches, ils apportent leur touche savoureuse aux plats.

APÉRO



Tuiles [2]



Bouchées à la brésilienne, façon Pao de queijo
(recette au verso)



Mini -feuilletés [2]

ENTRÉES



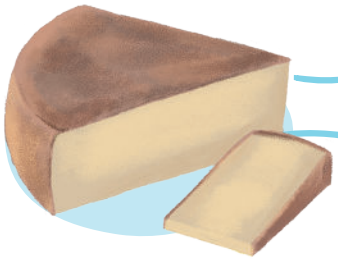
Soupe à l'oignon gratinée [2]



Cake au poisson [1]



Velouté rosé aux endives [1]



PLATS



Mini pizza de polenta [1]



Quiche vosgienne [2]



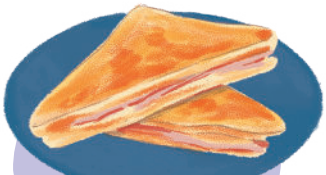
Röstis [2]



Omelette au fromage [2]



Galette fromagère aux flocons d'avoine [2]



Croque-monsieur [2]



Sauce au fromage
(recette au verso)

[1] À retrouver dans le livret *« Cuisiner avec un petit budget : Recettes & astuces »* sur le site : **www.cerin.org/boite-a-outils/**

[2] À retrouver avec plein d'autres recettes sur le site : **www.produits-laitiers.com/cuisine/**

le + nutrition du fromage à pâte dure

Les fromages à pâte pressée cuite (Emmental, Comté…) ou à pâte pressée non cuite (Morbier, Saint-Nectaire, Mimolette, Cantal…) apportent de l'énergie et de nombreux micronutriments : zinc, vitamines A, B2 et B12. Plus ils sont fermes, moins ils contiennent d'eau et plus ils sont riches en calcium et en protéines.

cerin

Idées de recettes gourmandes avec du fromage à pâte dure

Sauce express au fromage

INGRÉDIENTS (POUR 6 À 8 PERSONNES)

- 100 g de morceaux de fromages
- 10 cl de crème fraîche
- Sel, poivre







En option :

- Épices (curry, paprika…) et/ ou herbes (persil, ciboulette, origan…)



PRÉPARATION

Découper les restes de fromages en petits morceaux, ils fondront plus rapidement.

Verser la crème fraîche dans une petite casserole puis ajouter le fromage. Faire cuire à feu doux en remuant pour obtenir une sauce homogène.

Ajouter du sel, du poivre, au choix des épices et/ou des herbes.

Utiliser cette sauce, par exemple, pour napper des légumes cuits (chou-fleur ou brocolis, endives, épinards…).



Bouchées à la brésilienne, façon Pao de queijo



INGRÉDIENTS (POUR 20 BOUCHÉES)

- 120 ml de lait ou 1 yaourt
- 40 g de beurre fondu ou 4 cuillérées à soupe d'huile
- 120 g de farine de tapioca ou de manioc
- ½ cuillérée à café de sel fin
- 1 œuf
- 100 g de fromages râpés ou coupés en copeaux





PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C.

Préparer une pâte fluide en mélangeant la farine, le sel, l'œuf, le beurre (ou l'huile), le lait et le fromage râpé.

Verser la pâte dans des moules à mini muffins, légèrement beurrés.

Faire cuire au four pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient gonflés et dorés.

Servir à la sortie du four.



Quelques Idées en + avec du fromage à pâte dure



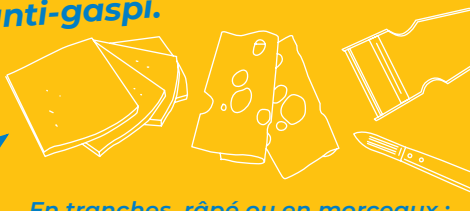


Le fromage à pâte dure se conserve facilement dans son emballage au réfrigérateur.

Tactique anti-gaspi.



Il est possible de congeler ces fromages pour les cuisiner plus tard.



En tranches, râpé ou en morceaux : il est facile de doser juste la quantité pour un plat !

Vos Idées à vous

Conception : La-fabrique-créative — Illustrations : © Laura Bertrand

cerin