FAST good

& FROMAGE DE CHÈVRE

Des recettes rapides & saines

Les fromages de chèvre

Goûtez leurs différences !

DES EN-CAS SAINS, SIMPLES ET RAPIDES AVEC LES FROMAGES DE CHÈVRE

FAST good

À la slow life des grandes vacances succède la frénésie de la rentrée. La saison estivale pendant laquelle la préparation des repas peut durer des heures est bel et bien clôturée. En cette fin d'été et ce début d'automne, place à l'efficacité et à la simplicité, mais sans rien lâcher sur la convivialité et le plaisir. On veut pouvoir gagner du temps de préparation, bien manger sans avoir à trop dépenser : c'est possible grâce au ***fast good*** *!*

Voici donc venue la tendance des petites portions saines et savoureuses réalisées rapidement à partir de produits frais et de saison comme les fromages de chèvre qui se dégustent aussi bien dans des recettes salées que sucrées. Sur le pouce pour un en-cas rapide, le chèvre frais aux herbes apporte une note de fraîcheur à des beignets croustillants saisis minute. L'alliance du thon à l'onctuosité d'un Sainte-Maure de Touraine sublime des rillettes délicatement déposées sur du pain de campagne légèrement toasté à l'apéritif. De bons œufs frais battus en omelette relevée par les notes subtiles de crème et de beurre du Rocamadour donnent du pep's à un déjeuner « vite fait ». Surprendre ses amis lors d'un apéritif dînatoire n'a jamais été aussi facile qu'avec le mélange de l'onctuosité du Selles-sur-Cher et de l'amertume du poireau sur une pizza ou bien avec du Banon en crumble pour terminer le repas en beauté.

Bons pour le porte-feuille comme pour les papilles, les fromages de chèvre déclinent ici toutes leurs saveurs à travers **5 recettes rapides et originales à tester d'urgence !**

APÉRITIF *2 personnes • Temps estimé 10 min*

Le saviez-vous ?

Le palet de chèvre frais est, par excellence, le fromage d'initiation des enfants aux fromages de chèvre. Il peut être consommé nature, étalé sur une tartine avec des fines herbes, des rondelles de radis ou simplement un peu de poivre. Il se marie très bien avec des produits salés ou sucrés : coupé en dés, il rehausse la saveur et le moelleux d'une préparation aux oeufs, tourte ou omelette.

Beignets

MINUTE DE CHÈVRE FRAIS AUX HERBES

PRÉPARATION

- Mélanger dans un bol la farine, l'oeuf entier, le jaune et le bicarbonate.
- Ajouter au fur et à mesure la bière ou le vin blanc, puis les herbes.
- Laisser reposer la pâte 5 min.
- Couper le fromage de chèvre en cubes de 1cm de côté.
- Tremper les morceaux de fromage dans la pâte à frire à l'aide d'une fourchette, puis les plonger dans un bain d'huile bouillante 30 secondes chacun.
- Les égoutter sur un papier absorbant et déguster aussitôt.

Ingrédients

- 1 palet frais de 150 g
- 100 g de farine
- 1 oeuf + 1 jaune
- 2 pincées de bicarbonate de soude
- vin blanc ou bière 1 c. à soupe
- d'herbes hachées (estragon, persil, cerfeuil)

APÉRITIF *6 personnes • Temps estimé 15 min*

Le saviez-vous ?

Sur la paille du Sainte Maure de Touraine AOP est gravé le nom du producteur pour certifier son origine. Ces pailles sont issues d'une variété de seigle spécifique qui est récolté à maturité avec des machines anciennes pour ne pas les briser. Pour vous assurer de l'authenticité de votre Sainte Maure de Touraine AOP, vérifiez sa paille.

Rillettes

DE SAINTE MAURE DE TOURAINE AU THON

Ingrédients pour la garniture

- 6 tranches de Sainte Maure de Touraine AOP
- 1 grosse boîte de thon au naturel
- 3 cuillères à soupe de crème fraîche
- 10 brins de ciboulette
- 5 brins de persil plat
- 2 traits d'huile d'olive
- Sel, poivre

PRÉPARATION

- Couper le fromage en morceaux et le placer dans le bol d'un blender.
- Ajouter le thon en boîte égoutté ainsi que la crème fraîche.
- Mixer par impulsions jusqu'à obtenir une consistance de rillettes.
- Ciseler les herbes et les ajouter dans la préparation.
- Verser l'huile d'olive, assaisonner en sel et poivre.
- Mélanger une dernière fois et les placer au frais pour 2 heures minimum.
- Servir avec des tranches de pain grillé.

PLAT & EN-CAS *4 personnes • Temps estimé 15 min + 1h de cuisson*

Le saviez-vous ?

Le Rocamadour est le fromage AOP le plus produit en nombre de pièces avec plus de 30 millions vendus par an, exploit il est vrai autorisé par sa petite taille, sa saveur de chèvre avec une texture fondante et moelleuse... et une belle réputation !

Quiche

AUX POIREAUX ET ROCAMADOUR

Ingrédients

- 1 pâte brisée
- 4 Rocamadours AOP
- 3 poireaux pas trop gros
- 100 g de lardons fumés
- 3 œufs
- 25 cl de crème liquide
- Sel, poivre

PRÉPARATION

- Couper les poireaux en deux dans la longueur et bien nettoyer.
- Couper en fines tranches.
- Faire chauffer un peu de matière grasse dans une poêle et faire cuire les poireaux sur feu moyen. Saler. Mélanger régulièrement. Au bout de 10 minutes, ajouter les lardons fumés.
- Poursuivre la cuisson 10 minutes.
- Lorsque les poireaux sont tendres, retirer du feu. Laisser tiédir.
- Mélanger la crème et les œufs ensemble. Saler, poivrer. Ajouter les poireaux.
- Foncer un moule à tarte de 24 cm de diamètre avec la pâte brisée. Découper l'excédent.
- Piquer le fond de tarte avec une fourchette, verser la préparation aux poireaux.
- Placer les 4 rocamadours sur la quiche.
- Faire préchauffer votre four à 180°C et enfourner pour 40 minutes.
- Laisser tiédir avant de servir.

 6 personnes • Temps estimé 30 min + 12 min de cuisson

Le saviez-vous ?

Ce palet épais est relativement moelleux et humide quand il est jeune, avec une croûte fine peu marquée en goût. Après trois semaines d'affinage, il a tendance à former une belle couche de crème qui peut aller jusqu'au coulant. Les gourmands seront donc patients,... ou pas selon leurs envies !

Pizza

AU SELLES-SUR-CHER, POIREAUX ET LARDONS

Ingrédients pour la garniture

- 2 Selles-sur-Cher AOP
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- 200 g de lardons fumés
- 4 poireaux
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Poivre du moulin
- Quelques pluches de persil

Pour la pâte

- 500 g de farine spéciale pizza
- 30 à 35 cl d'eau froide
- 10 g de levure de boulanger fraîche
- ½ cuillère à café de sucre, 2 cuillères à café de sel et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

PRÉPARATION

- Disposer la farine en fontaine dans un grand saladier. Délayer la levure dans un peu d'eau avec le sucre puis verser le tout dans la farine. Mélanger à la fourchette et incorporer petit à petit l'eau.
- Pétrir à la main et ajouter l'huile d'olive puis le sel. Pétrir une nouvelle fois et laisser reposer la pâte pendant 10 minutes couverte d'un torchon humide. Reprendre la pâte et la pétrir une dizaine de minutes, puis former une boule. Laisser lever la pâte recouverte d'un torchon jusqu'à ce qu'elle double de volume.
- Détailler les poireaux et les faire revenir dans un peu d'huile d'olive avec les lardons. Poivrer. Réserver.
- Séparer la pâte en deux, l'étaler et former deux plaques de pâte. Les disposer sur une plaque huilée. Répartir la crème fraîche et deux filets d'huile d'olive. Enfourner dans un four préchauffé à 230°C pendant 6 minutes.
- Répartir la garniture aux poireaux sur la pizza et disposer les tranches de fromage dessus. Enfourner une nouvelle fois à 230°C pendant 6 minutes.
- Parsemer de pluches de persil et servir chaud.

 4 personnes • Temps estimé 15 min + 20 min de cuisson

Le saviez-vous ?

Dès le Moyen-Âge, le Banon était servi sur les tables seigneuriales des Alpes de Haute-Provence, où la rudesse de l'hiver a engendré la tradition de conserver les surplus de fromages, sources de protéines, dans des feuilles de châtaigniers. C'est à cette belle astuce qu'il doit son goût plutôt doux, mis en valeur par la migration des tanins de la feuille de châtaignier vers le fromage.

Banon

EN CRUMBLE

Ingrédients

- 4 Banons AOP
- 40 g de farine
- 20 g de chapelure
- 40 g de beurre doux
- 40 g de fruits secs mélangés concassés (noisettes, amandes, raisins, figues...)

PRÉPARATION

- Sabler entre vos mains la farine avec la chapelure et le beurre.
- Répartir le crumble sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Faire préchauffer votre four à 200°C et l'enfourner pour 10 minutes. Le crumble doit être doré.
- Retirer les feuilles de châtaigner des banons et placer les fromages dans des caquelons.
- Répartir le crumble par-dessus et le mélange de fruits secs.
- Enfourner 10 minutes à 180°C. Servir sans attendre avec du pain.

À PROPOS DE L'ANICAP

* * *

L'Association Nationale Interprofessionnelle Caprine (ANICAP) est une association de type Loi 1901 qui représente, depuis 1983, l'ensemble des producteurs et des transformateurs français de lait de chèvre.

Le fromage de chèvre en France, ce sont 120 000 tonnes produites en 2021 et 2kg en moyenne dans le panier des ménages français chaque année.

ANICAP
sociation Nationale Interprofessionnelle Capri

Contact Presse :
Agence Esperluette & Associés
Valérie Kugler 07 77 92 08 19
valerie@agence-lesperluette.com

Crédit photo fromage : Nicolas Louis - Julie Mechau - Annabel Orpheln - Julie Mechau - Pierre Louis Viel // Crédit photo dessert : ANICAP - Virginie Fouquet