

DOSSIER DE PRESSE - JUIN 2018



LA  
**HEALTHY  
FOOD**  
VERSION CHÈVRE

 Les  
fromages  
de chèvre  
Goûtez leurs différences!



# INSPIRATIONS GOURMANDES ET **HEALTHY** AVEC LES FROMAGES DE CHÈVRE

Bowls,  
tartines ou encore  
quinoa et avocat, autant de plats et  
d'ingrédients qui sont devenus en un rien  
de temps des incontournables à l'heure du repas  
et nourrissent la tendance « *healthy* ». Initialement  
cantonnés aux adeptes de la cuisine dite « *veggie* », ils  
sont aujourd'hui apprivoisés par le plus grand nombre.  
Pour un régime 100% végétal, flexitarien ou tout simplement  
pour se faire plaisir, la gourmandise reste au centre des envies !

C'est dans cette tendance culinaire que s'invitent les Fromages  
de chèvre : tartines, clubs sandwichs et plats les plus simples sont  
revisités à l'infini pour conjuguer le gourmand et le naturel. Ainsi,  
l'onctuosité du chèvre frais se marie au crémeux de l'avocat dans  
une recette de club sandwich relevé au pesto. Le moelleux du  
Cabécou du Périgord vient, lui, adoucir l'amertume de l'artichaut  
pour une bouchée tout en gourmandise. Enfin, la texture  
fondante du Pouligny Saint-Pierre AOP et son goût de noisette  
s'invitent dans un buddha bowl aux notes de framboise.

Les Fromages de chèvre dévoilent au fil de ces  
pages 5 recettes inédites inspirées de la  
tendance « *healthy* ». Des recettes qui  
conjuguent passion de cuisiner  
et plaisir à table !





# QUAND LE CLUB SANDWICH SE MET AU VERT

Club sandwich veggie au palet de chèvre frais & pesto

## INGRÉDIENTS

- 8 tranches de pain noir
- 1/2 palet de chèvre frais
- 2 poignées de pousses d'épinard
- 1 avocat
- 100 g de roquette
- 1 gousse d'ail
- 100 ml d'huile d'olive
- 40 g de parmesan
- 50 g de pignons de pin
- Sel
- Poivre du moulin

## PRÉPARATION

 2 pers  20 mn  1 mn

01. Commencer par préparer le pesto. Éplucher la gousse d'ail et la déposer dans un blender. Ajouter la roquette, les pignons de pin et le parmesan puis mixer quelques secondes. Verser ensuite l'huile d'olive, saler et poivrer si besoin, puis mixer de nouveau jusqu'à l'obtention d'une préparation bien homogène. Réserver.
02. Faire légèrement toaster les tranches de pain noir au grille-pain.
03. Éplucher et dénoyauter ensuite l'avocat puis le découper en tranches assez épaisses dans la largeur.
04. Tartiner chaque tranche de pain de pesto de roquette, puis ajouter une généreuse tranche de palet de chèvre frais.
05. Déposer ensuite quelques morceaux d'avocat ainsi que des pousses d'épinard.
06. Refermer chaque sandwich.
07. Déguster !

### LE + DES FROMAGES DE CHÈVRE

Pour plus de gourmandise, faire torrifier quelques pignons de pin et les ajouter dans les sandwiches. Dégusté seul, le palet de chèvre frais se marie très bien à des herbes fraîches ou encore à des épices.



# LE BOWL à l'heure d'été

## BUDDHA BOWL AU POULIGNY SAINT-PIERRE AOP

### INGRÉDIENTS

- 1 avocat
- 160 g de boulgour cuit
- 2 poignées de pousses d'épinard
- 6 portions de Pouligny Saint-Pierre AOP
- 1 dizaine de framboises fraîches
- 1 pamplemousse
- 1 dizaine d'amandes émondées
- 4 cuillères à soupe d'huile de colza
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de framboise
- Poivre du moulin
- Sel

### PRÉPARATION

👤 2 pers ⌚ 20 mn

01. Répartir le boulgour cuit dans 2 bowls et ajouter une belle poignée de pousses d'épinard dans chacun d'eux.
02. Éplucher le pamplemousse et réaliser de belles tranches, dans la largeur du fruit. Les tailler ensuite à l'emporte-pièce afin de ne conserver que le cœur. Les ajouter dans les bowls.
03. Découper ensuite les 6 portions de Pouligny Saint-Pierre AOP et les disposer dans la préparation.
04. Éplucher délicatement l'avocat puis le dénoyer. Découper ensuite des fines tranches dans la largeur de chaque moitié et réaliser 2 roses en roulant les tranches sur elles-mêmes.
05. Les ajouter dans les bowls avec quelques framboises.
06. Concasser les amandes puis parsemer les plats.
07. Enfin, verser l'huile de colza et le vinaigre de framboise dans un petit bol.
08. Saler et poivrer, puis mélanger le tout.
09. Verser sur les bowls et déguster.

### LE + DES FROMAGES DE CHÈVRE

Pour des saveurs plus automnales, remplacer les framboises et le pamplemousse par des tranches de poire passées une dizaine de minutes au four. La saveur du Pouligny Saint-Pierre AOP varie en fonction de la durée de sa maturation : un goût du plus léger au plus fort, en passant par une saveur de noisette.





# La Bouchée Gourmande de l'Apéro

## Tartinade d'Artichaut, Cabécou du Périgord et Bresaula

### INGRÉDIENTS

- 300 g de fonds d'artichaut égouttés (en conserve)
- 1 gousse d'ail
- Le jus d'un citron jaune
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe d'origan séché
- Sel
- Poivre du moulin
- 8 tranches de pain noir
- 2 Cabécou du Périgord
- 8 tranches de bresaola
- 1 poignée de graines germées

### PRÉPARATION

 4 pers  20 mn  1 mn

01. Éplucher la gousse d'ail puis la déposer dans un blender.
02. Ajouter les fonds d'artichaut coupés en morceaux, le jus de citron et l'huile d'olive.
03. Mixer le tout pendant quelques secondes jusqu'à l'obtention d'une crème.
04. Verser dans un petit bol puis ajouter l'origan séché, le sel et le poivre et mélanger le tout.
05. Toaster légèrement les tranches de pain noir puis les tartiner de crème d'artichaut.
06. Ajouter une tranche de bresaola sur chaque tartine, quelques graines germées et déposer enfin un quartier de Cabécou du Périgord.
07. Terminer par un tour de moulin à poivre et un léger filet d'huile d'olive.
08. Déguster !

### LE + DES FROMAGES DE CHÈVRE

Pour une version veggie, remplacer la bresaola par des tomates confites à l'ail et au romarin. Le Cabécou du Périgord se déguste à différents stades de maturation : jeune, il a un délicieux goût de noisette. Il est idéal en apéritif, nature ou avec des fruits secs.





# QUAND L'AVOCAT PREND LE LARGE

Avocado boats au Picodon AOP, œuf & saumon fumé

## INGRÉDIENTS

- 2 avocats
- 4 petits œufs
- 1 tranche de saumon fumé
- 4 tranches de Picodon AOP
- 4 petits brins d'aneth
- 1 cuillère à soupe de baies roses
- Poivre du moulin
- Sel

## PRÉPARATION

 4 pers  10 mn  16/20 mn

01. Préchauffer le four à 220°C.
02. Découper les avocats en deux, les dénoyer puis les creuser très légèrement afin d'agrandir la cavité du noyau.
03. Découper la tranche de saumon en 4 puis déposer les morceaux dans les avocats. Casser ensuite les œufs à l'intérieur puis saler et poivrer si besoin.
04. Ajouter une tranche de Picodon AOP sur chaque avocado boat et enfourner pour 16 à 20 minutes de cuisson.
05. À partir de 16 minutes, vérifier si le blanc des œufs est cuit, sinon prolonger la cuisson tout en contrôlant régulièrement.
06. Écraser grossièrement les baies roses.
07. Après cuisson, parsemer les avocado boats de baies roses et d'aneth.
08. Déguster !

## LE + DES FROMAGES DE CHÈVRE

On peut aussi remplacer le saumon par de fines tranches de bacon préalablement grillées ou des petits lardons. Le Picodon AOP s'apprécie aussi seul en fin de repas, jeune ou sec. Plus il est affiné, plus son goût est prononcé et sa pâte cassante.





# LE CLASSIQUE DE LA CUISINE FAMILIALE REVISITÉ

Tomates farcies au Mâconnais AOP, quinoa et pistaches concassées

## INGRÉDIENTS

- 8 tomates
- 120 g de trio de quinoa
- 2 courgettes
- 1 oignon
- 1 Mâconnais AOP et demi
- Huile d'olive
- 1 poignée de pistaches
- 1 bouquet de menthe fraîche
- Poivre du moulin
- Sel

## PRÉPARATION

 4 pers

 40 mn

 45 mn environ

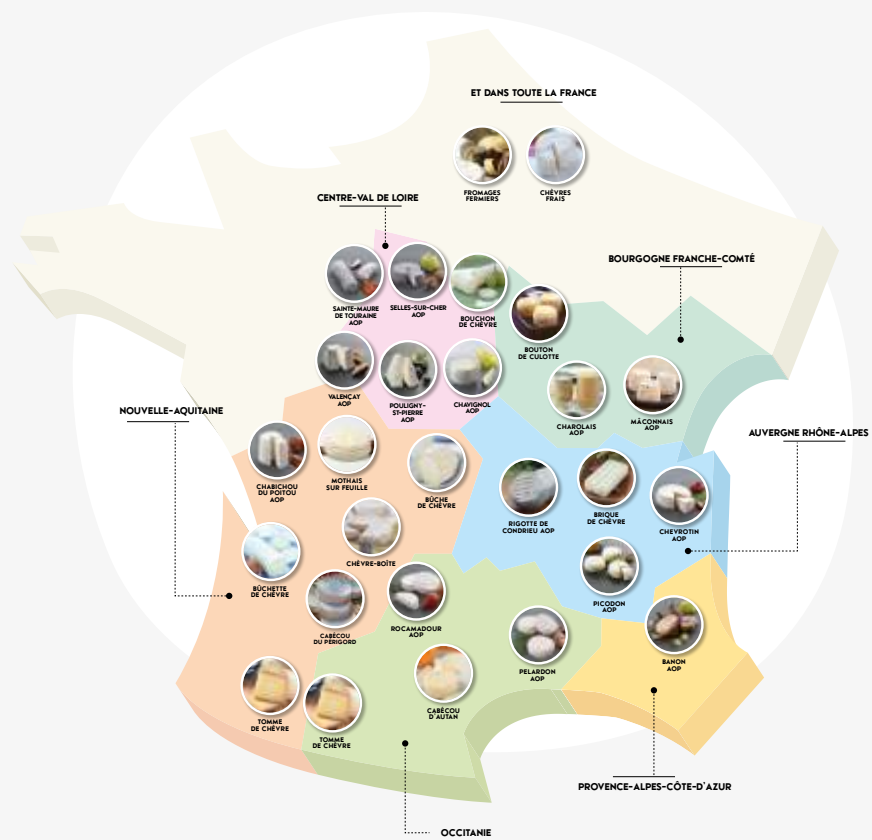
### LE + DES FROMAGES DE CHÈVRE

Ce classique s'apprécie également avec des poivrons ou des petites courgettes rondes à la place des tomates. Le Mâconnais AOP se distingue par sa petite forme tronconique et sa croûte fleurie de couleur crème ivoire.

01. Éplucher puis émincer l'oignon et la gousse d'ail. Faire revenir dans de l'huile d'olive pendant 5 minutes.
02. Pendant ce temps, laver les courgettes puis les découper en petits dés. Les ajouter à la préparation et mélanger. Saler et poivrer puis laisser cuire une quinzaine de minutes en remuant régulièrement.
03. Préchauffer le four à 200°C.
04. Évider les tomates à la petite cuillère puis concasser grossièrement la pulpe au couteau. Mélanger aux courgettes.
05. Saler légèrement l'intérieur des tomates et les retourner sur du papier absorbant pendant une dizaine de minutes.
06. Faire cuire le quinoa comme indiqué sur le paquet puis l'égoutter. Le déposer dans la poêle avec les autres ingrédients puis mélanger le tout une dernière fois. Ajuster l'assaisonnement.
07. Retirer la peau du Mâconnais AOP et le découper en dés d'environ 5 mm d'épaisseur. Mélanger avec le reste des ingrédients puis ciseler une quinzaine de feuilles de menthe dans la préparation.
08. Farcir ensuite généreusement les tomates et les enfourner pour 20 minutes de cuisson.
09. Après cuisson, découper le demi Mâconnais AOP restant en fines tranches puis les déposer sur chaque tomate.
10. Enfourner de nouveau pour 5 minutes de cuisson en mode grill.
11. Au moment de servir, concasser les pistaches et les parsemer dans le plat avec un peu de menthe ciselée et un filet d'huile d'olive.
12. Déguster !

# TOUR DE FRANCE DES SAVEURS

Diversité des origines et des goûts  
Traditions régionales  
Savoir-faire des hommes





## 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.

[www.fromagesdechèvre.com](http://www.fromagesdechèvre.com)

## CONTACTS PRESSE

**Marie ANTOINETTE**  
RELATIONS PUBLIQUES

Gaëlle Huot &  
Inès Ekoule Ebongue  
[anicap@marie-antoinette.fr](mailto:anicap@marie-antoinette.fr)  
01 55 04 86 40

