

Affinés mais pas confinés... les fromages AOP et IGP viennent distraire le repas



Bien sûr, il y avait le plateau que l'on partageait à l'apéritif avec les amis et la salade avec des petits dés de fromage qui accompagnait la pause déjeuner entre collègues.... le confinement est passé par là et depuis un mois, il faut réinventer le quotidien et les nombreux repas.

Camembert de Normandie AOP, Brie de Melun AOP, Fourme de Montbrison AOP, Saint-Marcellin IGP, Rocamadour AOP, Saint-Nectaire AOP, Munster AOP, Valençay AOP, Soumaintrain IGP, Bleu du Vercors Sassenage AOP... des noms évocateurs du patrimoine fromager de la France et des signes d'Origine Protégée (AOP et IGP) laitières mais pas que... des formes, des couleurs, des saveurs, des textures différentes, **les 45 fromages d'Appellation d'Origine Protégée (AOP) et 9 fromages d'Indication Géographique Protégée (IGP), dont 75% sont au lait cru, peuvent aussi distraire les repas quotidiens.**

Travailler le fromage différemment, mais simplement, reste un jeu à portée de tous. Au-delà de la tartine pain et fromage, les accords sont multiples. Sans chercher midi à 14h, cuisiner le fromage peut devenir aussi simple qu'éplucher une carotte. Dans notre cuisine quotidienne, les idées faciles ont leur place. Économe, couteau, fourchette et mini-robot à portée de main, boîte à fromages de l'autre, **Sonia Ezgulian, cuisinière peu ordinaire et auteure aux idées extraordinaires, relève le défi et livre 5 recettes inédites et rapides pour réveiller nos papilles confinées.**

Comme Sonia Ezgulian, « FROMAGISSONS »

Né de la contraction de « fromage » et « agissons », « FROMAGISSONS » est un appel à un engagement militant et à une consommation solidaire pour sauver le patrimoine fromager français, lancé par la filière laitière.

Parce que la France est une terre de fromages de qualité et la diversité des fromages, une richesse... tous ensemble « FROMAGISSONS », en produisant, en transformant, en affinant, en distribuant ou en achetant des fromages AOP et IGP. Le fromage n'est pas qu'alimentaire... c'est aussi l'identité la France, son patrimoine, son Histoire, des savoir-faire particuliers et uniques, des terroirs diversifiés, parfois difficiles.



AOP et IGP, deux signes officiels de qualité et d'origine

AOP = Appellation d'Origine Protégée

IGP = Indication Géographique Protégée

Ces deux labels font partie des signes officiels de qualité et d'origine et sont attribués par l'Etat français et la Commission Européenne à un nombre limité de produits. Ils offrent chacun des garanties particulières en terme d'origine et de savoir-faire traditionnels. Pour reconnaître les produits labellisés, rien de plus simple : les logos européens figurent sur les étiquettes des fromages. Jaune et rouge pour l'AOP, jaune et bleu pour l'IGP !



Des Fromages AOP et IGP pour distraire le repas

Des recettes proposées par Sonia Ezgulian et photographiées par Emmanuel Auger



Jardinière toute verte à la Fourme d'Ambert AOP

Pour 4 personnes
Ustensile : râpe 4 faces

150 g de Fourme d'Ambert AOP
120 g de petits pois frais écosés
200 g de haricots verts
100 g de pois gourmands
4 oignons frais
8 asperges vertes
30 g de beurre
1 filet d'huile d'olive

Équeutez les haricots et les pois gourmands. Pelez les asperges, réservez les pointes (des tronçons de 8 cm environ) et taillez le reste de la tige en fines tranches. Portez à ébullition de l'eau salée, plongez les haricots 10 minutes, les pointes d'asperges 6 minutes, les pois gourmands 4 minutes et les petits pois et les lamelles de tiges d'asperges 3 minutes. Au fur et à mesure, égouttez les légumes verts et plongez-les dans un saladier rempli d'eau avec des glaçons pour stopper la cuisson et préserver leur belle couleur verte.

Dans une sauteuse, avec le beurre et l'huile d'olive, faites suer les oignons frais coupés en deux dans le sens de la longueur, sans coloration. Ajoutez les légumes verts, mélangez délicatement, rectifiez l'assaisonnement en poivre et répartissez la jardinière de légumes dans les assiettes.

Frottez le morceau de Fourme d'Ambert AOP sur la râpe 4 faces, côtés gros trous, au-dessus des assiettes. Le fromage fond légèrement, dégustez sans tarder.

→ **Fromages de substitution** : vous pouvez remplacer la Fourme d'Ambert AOP par du Beaufort AOP ou de l'Ossau-Iraty AOP.



Rochers de pommes de terre au Cantal AOP

Pour 4 personnes
Ustensile : moulinette à fromage

180 g de Cantal AOP
6 pommes de terre de taille moyenne (soit 500 g)
2 pincées de noix de muscade

Epluchez les pommes de terre, coupez-les en trois morceaux et disposez-les dans une casserole avec de l'eau, du sel, du poivre et la noix de muscade. Portez à ébullition et faites cuire une quinzaine de minutes. Surveillez la cuisson en piquant les pommes de terre avec la pointe d'un couteau, elles doivent être cuites, à peine al dente ! Égouttez-les et laissez tiédir.

Préchauffez le four à 200°C. Coupez le Cantal en morceaux. Dans la moulinette, disposez des morceaux de pommes de terre et de fromage, en alternant. Au-dessus d'un plat allant au four, moulinez et déposez ainsi des petits tas de pommes de terre mêlées au Cantal. Confectionnez une douzaine de rochers et enfournez 6 à 7 minutes. Dégustez ces rochers fondants et légers comme des petits nuages avec un poisson grillé ou une viande.

→ **Fromages de substitution** : vous pouvez remplacer le Cantal AOP par du Comté AOP, Laguiole AOP ou du Salers AOP.



Chaource AOP aux billes de pommes de terre

Pour 4 personnes

Ustensile : cuillère parisienne

- 1 Chaource AOP entier
- 6 grosses pommes de terre (soit 800 g)
- 2 brins de thym frais
- 2 brins d'origan
- 1 gousse d'ail
- 1 filet d'huile d'olive

Epluchez les pommes de terre. Avec une cuillère parisienne, confectionnez des billes dans la chair des tubercules, optimisez pour obtenir 6 billes par pomme de terre. Conservez les parures pour faire une purée par exemple, pas de gaspillage ! Creusez également 5 ou 6

cavités dans le Chaource AOP et disposez le fromage dans un plat allant au four.

Préchauffez le four à 200°C. Plongez les billes de pommes de terre 10 minutes dans de l'eau bouillante salée. Egouttez-les, séchez-les sur du papier absorbant. Dans une poêle, avec l'huile d'olive et la gousse d'ail simplement écrasée avec le plat de la lame d'un couteau, faites dorer les pommes de terre. En fin de cuisson, salez, poivrez et parsemez de brins de thym et d'origan. Disposez les pommes de terre dans un plat.

Glissez des billes de pommes de terre dans les trous creusés dans le Chaource AOP et enfournez le fromage et le plat de pommes de terre restantes pendant une dizaine de minutes. Avec une pique, dégustez les billes de pommes de terre enrobés de fromage coulant.

→ **Fromages de substitution** : vous pouvez remplacer le Chaource AOP par du Mont d'Or AOP ou du Reblochon AOP



Roquefort AOP au sésame et agrumes

Pour 4 personnes

Ustensile : 2 cuillères à soupe

- 180 g de Roquefort AOP
- 80 g de beurre doux
- 1 orange sanguine
- ½ cédrat
- 2 c. à soupe rase de sésame torréfié

Taillez l'orange sanguine et le demi-cédrat en fines lamelles avec une mandoline ou un couteau bien aiguisé. Dans chaque assiette, déposez quelques lamelles d'orange et de cédrat.

Malaxez le Roquefort AOP et le beurre ramolli jusqu'à ce que les deux ingrédients soient bien mélangés.

Avec deux cuillères à soupe, confectionnez des quenelles de cette préparation : si vous êtes droitier(e), prélevez un peu de farce de Roquefort AOP dans une cuillère avec la main droite. Avec la cuillère dans la main gauche, pressez légèrement la farce pour lui donner une forme de quenelle. Répétez le mouvement pour parfaire la forme.

Disposez le sésame dans une assiette, déposez les quenelles de roquefort pour que les graines de sésame se « collent » sur une des faces. Dressez ensuite sur les lamelles d'agrumes, dégustez cette étonnante combinaison de saveurs avec ou sans pain grillé.

→ **Fromages de substitution** : vous pouvez remplacer le Roquefort AOP par du Bleu des Causses AOP ou du Bleu d'Auvergne AOP. Egalement par du Brocciu AOP, dans ce cas, ne mettez pas de beurre dans la recette et prévoyez 200 g de Brocciu AOP.



Sainte-Maure de Touraine AOP aux herbes

Pour 4 personnes

Ustensile : emporte-pièce

1 bûche de Sainte-Maure de Touraine AOP

1 ficelle de pain aux graines

8 brins de ciboulette

1 fine tige de céleri branche avec feuilles jaunes

2 tiges d'estragon

1 filet d'huile d'olive

Taillez la bûche de fromage en tranches d'un demi-centimètre d'épaisseur. Avec un petit emporte-pièce en forme de fleur, d'étoile ou de cœur, évidez le centre des tranches de fromage.

Effeuillez les tiges d'estragon puis hachez-les très finement avec la ciboulette et le céleri (tige et feuille). Arrosez d'huile d'olive, poivrez et mélangez. Coupez la ficelle en fines tranches, déposez une lamelle de fromage et garnissez le centre de hachis d'herbes.

Dégustez cette préparation à l'apéritif. Vous pouvez aussi passer les toasts au four quelques minutes et les déguster avec une salade verte.

→ **Fromages de substitution** : vous pouvez remplacer la bûche de Sainte- Maure de Touraine AOP par du Charolais AOP ou du Chavignol AOP.

Besoin de plus d'inspiration, découvrez le [carnet de recettes des AOP Laitières](#)

Astuces de conservation

Les fromages AOP et IGP se conservent au réfrigérateur, comme tous les autres fromages.

La température de conservation dépend du degré d'affinage des fromages. Les fromages faits à cœur et les fromages frais se gardent dans la partie où la température se situe entre +4°C et +6°C. Les fromages à finir d'affiner se gardent dans le bac à légumes du réfrigérateur où la température est proche de + 8°C.

Quelques précautions à appliquer :

- Ne pas remettre au réfrigérateur plusieurs fromages dans un même emballage, au risque d'accélérer le développement de fleurs ou moisissures et de dénaturer leur goût.
- Toujours emballer les fromages, soit dans leur emballage d'origine, soit avec du film plastique alimentaire. Cela évite le dessèchement et la perte des saveurs.
- Acheter la quantité de fromages nécessaire à la consommation, pour éviter le gaspillage.

Les fromages AOP et IGP peuvent aussi se congeler.

D'une manière générale, les fromages à faible taux d'humidité (pâtes pressées notamment) se congèlent bien, Les fromages à pâte pressée (Abondance AOP, Morbier AOP, Emmental français IGP, Tomme de Savoie ou des Pyrénées IGP...) peuvent être râpés, coupés en dés ou en lamelles avec un économètre, puis enveloppez dans du papier étirable et glissez-les dans un sac de congélation en retirant l'air : c'est une technique infaillible pour ne jamais être à cours de fromage râpé.

Les fromages à pâte molle à croûte fleurie (Brie de Meaux AOP, Banon AOP, Brillat Savarin IGP, Chabichou du Poitou AOP...) ou lavée (Epoisses AOP, Langres AOP, Livarot AOP...), deviennent légèrement farineux, tandis que les bleus ont tendance à s'effriter. Ils ne sont pas pour autant impropres à la consommation et peuvent être utilisés en cuisine.

Contact presse

Marylène Bezamat – 06.03.99.62.07 – mbezamat@cnaol.com



A propos du Cnaol

Créé en 2002, le Cnaol, Conseil National des Appellations d'Origine Laitières, a pour rôle de défendre et de promouvoir les Appellations d'Origine laitières, au niveau national, européen et international. Il regroupe l'ensemble des Organismes de Défense et de Gestion (ODG) des 50 AOC laitières françaises : 45 fromages, 3 beurres et 2 crèmes.

Il apporte également conseil et accompagnement aux ODG dans l'accomplissement de leurs missions : programmes de recherche et développement, outils collectifs, veille réglementaire... Le Cnaol mène de nombreuses actions pour lutter contre la distorsion, le parasitisme ou la contrefaçon qui portent préjudice aux AOP laitières.

Pour en savoir plus : www.fromages-aop.com ou sur **Twitter** : @AOPlaitières