



Le thème du mois de mars 2023

Le fromage

Comment conserver un fromage plus longtemps ?

Il est tout à fait possible de conserver un fromage pendant des semaines. Voici quelques conseils pour faire durer votre fromage.

↪ Bien emballer son fromage pour le conserver plus longtemps

On enveloppe le fromage dans un emballage capable de conserver l'humidité et de laisser passer l'oxygène. Exit les sachets en plastique et les papiers d'aluminium, on préfère une matière fine et poreuse tel le papier fromage ou le papier sulfurisé.

Pour les bleu, roquefort et fourme, on privilégiera le papier d'aluminium et on évitera la congélation. Un passage au congélateur aura tendance à rendre la croûte de ce type de fromage sèche et cassante, ce qui risque d'être beaucoup moins agréable lors de la dégustation !

↪ Où ranger le fromage dans le réfrigérateur ?

Le meilleur emplacement pour le fromage est le bac à légumes où la température (entre 2° et 4°) est idéale.



↪ Pour les fromages râpés ?

S'il s'agit d'un sachet refermable, il faut veiller à bien le refermer pour éviter que le fromage râpé ne soit au contact de l'air libre et de l'humidité ambiante.



Si le sachet n'est pas refermable, il suffit de transférer le fromage râpé dans un sachet congélation, une boîte hermétique ou (plus simplement) de maintenir le paquet bien fermé à l'aide d'un élastique ou d'une pince.

Et pour optimiser la durée de vie du fromage râpé, on se fie aux astuces de grands-mères.

La plus simple consiste à mettre un morceau de pain rassis à l'intérieur de l'emballage afin qu'il absorbe l'humidité et à le changer tous les 2 à 3 jours.

Une autre astuce est de placer un morceau de sucre au contact de la boîte contenant le fromage râpé afin qu'il absorbe l'humidité.

Nos idées de recettes

↳ Petits flans de légumes moelleux

Ingrédients pour 4 personnes :

600g de julienne de légumes (fraîche ou surgelée) – 1 c. à soupe d'huile d'olive – 3 œufs – 15cl de lait – 80g de bûche de chèvre – ½ bouquet de persil – sel et poivre



Préparation :

Préchauffer le four à 150°C.

Faire cuire la julienne de légumes dans l'huile d'olive bien chaude pendant 6/7 mn.

Mixer les œufs, le lait, le fromage de chèvre et le persil ciselé. Saler et poivrer. Ajouter les légumes et mélanger. Répartir dans des moules individuels huilés. Les déposer dans un grand plat ou la lèche-frite, ajouter de l'eau pour faire le bain-marie.

Enfourner pour 25 mn. Servir chaud, tiède ou froid.

↳ Feuilletés de poulet au roquefort et pignons



Ingrédients pour 4 personnes :

1 pot de sauce Roquefort – 350gr de blancs de poulet – 250gr de champignons blancs – 200gr de petits pois – 8 feuilles de bricks – 1 c. à soupe d'huile d'olive – 2 c. à soupe de pignons de pin – cerfeuil – poivre aux 5 baies

Préparation :

Préchauffer le four à 200°.

Couper les blancs de poulet en petits morceaux. Rincer et émincer les champignons.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et y jeter les blancs de poulet ainsi que les légumes pour les faire dorer.

Arroser de sauce au Roquefort et laisser épaissir sur feu vif environ 5 mn. Incorporer les pignons et les herbes ciselées. Réserver.

Superposer les feuilles de bricks 2 par 2. Répartir la farce au centre de chacune d'elle, puis replier les bords vers le centre pour former un rectangle. Retourner et inciser en croix pour ouvrir largement.

Enfourner pour 15mn et servir chaud.

↳ Lasagne épinards

Ingrédients pour 4 personnes :

1 kg d'épinards surgelés – 2 échalotes – 1 gousse d'ail – 1 c. à soupe d'huile d'olive – 500g de sauce tomate nature (passata) – 50g de concentré de tomates – ½ c. à café de paprika fumé – 12 feuilles de lasagnes vertes – 100g de mozzarella râpée – 40g de parmesan râpé – sel et poivre

Préparation :

Laisser décongeler les épinards dans une passoire et les égoutter. Ecraser l'ail, hacher les échalotes. Faire revenir l'ail et les échalotes dans une poêle graissée pendant 3 mn. Assaisonner et réserver.

Chauffer la sauce tomate, le concentré de tomates et le paprika dans une grande casserole et réserver.

Verser une cuillère de sauce tomate au fond du plat. Ajouter les feuilles de lasagnes, les épinards, la sauce tomate et le fromage en couches successives. Terminer par la sauce tomate, puis parsemer de fromage.

Enfourner environ 40 mn dans un four préchauffé à 200°C. Sortir les lasagnes et laisser refroidir environ 5mn.

