

Ma cuisine  
ÉCO

# L'EMMENTAL, un rendez-vous saveur

En morceaux, en copeaux, fondu, grillé ou râpé, l'emmental est un fromage bourré de talent ! Son parfum de noisette est très populaire, auprès des petits comme des grands.

**R**iche en calcium, l'emmental l'est aussi en arômes. Ce fromage de lait de vache est idéal pour la cuisine. Coupé en cubes, il est parfait pour se glisser dans une salade composée. On en fait aussi une sauce rapide et goûteuse, qui peut accompagner les pâtes, le riz ou une viande blanche comme le veau : faites chauffer de la crème fleurette bien assaisonnée, puis laissez-y fondre une poignée d'emmental râpé. Fouettez pour éviter les filaments. En gratin, c'est une star ! Disséminé sur la surface ou bien directement dans les aliments, il se marie avec tous les parfums et textures. Il peut également être associé aux potages, comme la fameuse soupe à l'oignon, qui perdrait de son intérêt sans la tartine d'emmental fondant et grillé posée à la surface du bouillon. Enfin, pour les amateurs de cuisine exotique : enroulez de fines escalopes de viande autour d'un bâtonnet d'emmental, embrochez le tout sur des pics à brochette et faites-les griller au four ou à la poêle.



ORIGINAL

## Brochettes flambées d'emmentaler AOC

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 10 MINUTES  
■ CUISSON 10 MINUTES

- 18 rectangles d'emmentaler AOC de 2 x 4 cm
- Garniture :** • 2 cœurs d'artichaut • 15 g de sésame noir
- 15 g de sésame doré • 15 g de dés de jambon
- 15 g d'olives noires séchées • 2 c. à soupe d'huile

**1** Coupez les cœurs d'artichaut en fines lamelles et faites-les frire dans 1 cuillerée à soupe d'huile. Faites dorer les dés de jambon dans 1 cuillerée à soupe d'huile et mixez-les. Pilez les olives noires séchées. Présentez chaque garniture dans des petites coupelles.

**2** Piquez les morceaux de fromage sans les casser sur les brochettes en bois. Chauffez l'emmentaler AOC à la flamme du chalumeau. Trempez le fromage ramolli mais pas fondu dans la garniture de votre choix.