



Recettes

La fondue suisse, une tradition éternelle !

Saveurs de Suisse, ce plat plus que convivial promet toujours des repas d'hiver chaleureux. Et ce plaisir partagé se décline en une multitude de recettes helvétiques, innombrables et toutes meilleures les unes que les autres. Il faut dire que chacune révèle sa subtilité selon les fromages suisses choisis. En voici quelques-unes...



La fondue moitié-moitié

La tradition suisse, mi-succulente et mi-savoureuse

Ingrédients pour 4 personnes :

400 g de Gruyère AOC Réserve (8mois)
400 g de Vacherin Fribourgeois AOC (4mois)
600 à 800 g de pain de campagne coupé en gros dés
une gousse d'ail
3 dl de vin blanc sec
1 petit verre de Kirsch
3 cc de féculé ; poivre

Préparation :

Frottez le caquelon avec de l'ail. Délayez la féculé avec le vin blanc

et portez le mélange à ébullition.

Ajoutez le Gruyère AOC Réserve et le Vacherin Fribourgeois AOC grossièrement râpés et faites fondre à feu doux en remuant continuellement à l'aide d'une spatule.

Assaisonnez de poivre et éventuellement de kirsch selon les goûts. Quand la consistance est crémeuse, placez le caquelon sur le réchaud avant les premiers signes d'ébullition et maintenez à température.

Conseils :

Dégustez-la avec des morceaux de pain piqués sur une fourchette à fondue. Lorsque vous plongez cette dernière dans le coquelon, remuez la fondue régulièrement pour maintenir une texture homogène.

Autres conseils pratiques :

Comment accompagner sa fondue suisse ?

Noir, blanc, complet, en baguette avec beaucoup de croûte ou du pain de mie grillé, tous les types de pains sont bons à tremper. Les fondues peuvent aussi être accompagnées de cornichons, de petits oignons, d'olives, de tomates séchées, d'anchois, de piments, de crevettes ou de pointes d'asperges.

Comment redonner de la consistance à une fondue trop liquide ?

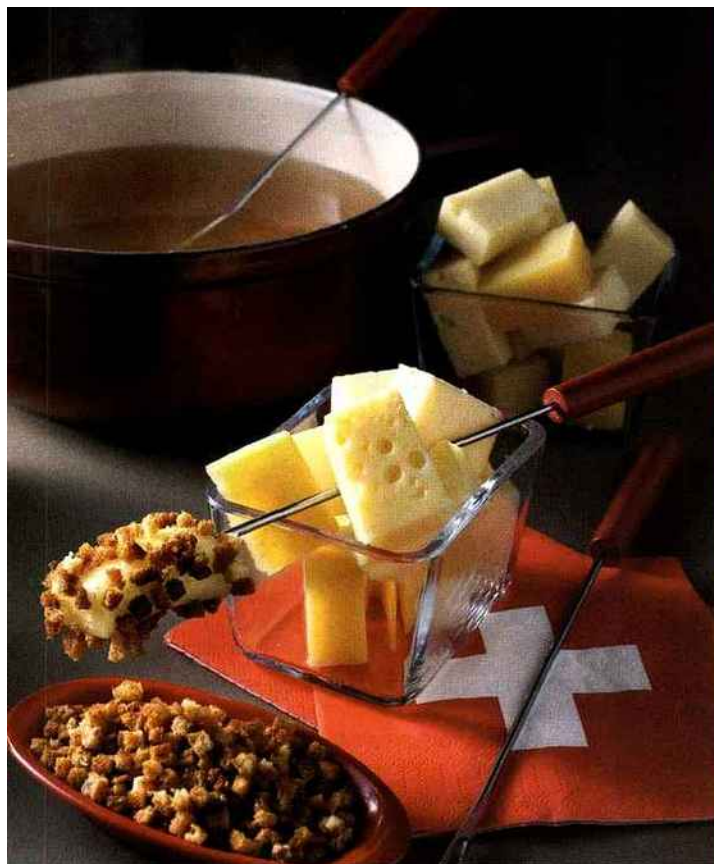
Déjà, il est impossible de rater une fondue ! Si elle est trop liquide, pas de soucis. Il suffit de remettre le caquelon sur la cuisinière et d'y ajouter une cuillère à café de féculé diluée dans le vin blanc et un peu de citron frais. Puis remuez énergiquement et portez-la à ébullition.

Au contraire, elle est trop épaisse ?

Il suffit d'augmenter la flamme du réchaud et d'y ajouter un peu de vin blanc en remuant énergiquement.

La meilleure pour la fin : « la religieuse »

En fin de fondue, la croûte dorée qui apparaît au fond du caquelon s'appelle : « la religieuse ». C'est une véritable gourmandise qui se détache en cassant un jaune d'œuf dans le caquelon. Un véritable régal !



La fondue inversée

Une originalité signée Alberto Herraiz

Ingrédients pour 4 personnes :

300 g de Sbrinz AOC
300 g de Vacherin Fribourgeois AOC
300 g de fromage Appenzeller
1/2 litre de bouillon de poulet fermier
50 g de dès de croûte de pain, frits à l'huile d'olive
5 cl de vin blanc sec
3 g de xantana (gélatine d'algue)
Brochettes en bois
100 g de dès de pain, frits à l'huile (de 2 mm)

Préparation :

Chauffez le vin et le kirsch dans un coquelon, puis faites flamber le mélange. Ajoutez le bouillon de poulet, dégraissez si nécessaire et écumez.

Ajoutez les dès de croûte de pain frits, bien égouttés. Puis mixez le tout et réduisez le feu pour maintenir une température de 40/50°C. Ajoutez le xantana et mixez à nouveau. Chauffez à 50°C.

Conseils :

Constituez les brochettes et plongez-les 30 secondes, le temps de ramollir les morceaux de fromages. Sortez le fromage et soupoudrez-le de croûtons frits.

Pour découvrir d'autres fromages de Suisse et de nombreuses recettes. Surfez sur www.fromagesdesuisse.com
Votre Santé Magazine n°1 Janvier-Février 2010 / Rubrique Recettes / La fondue suisse, une tradition éternelle ! / 2 pages



La fondue au Vacherin Mont d'Or AOC

La facilité incarnée

Ingrédients pour 4 personnes :

1 Vacherin Mont d'Or AOC
1 miche de pain, semi-blanc, découpée en cubes
1 petit verre de vin blanc

Préparation :

Dans une feuille d'aluminium, enveloppez la boîte en bois contenant le Vacherin Mont d'Or AOC (sans couvrir le fromage). Percez la croûte du Vacherin Mont d'Or AOC à l'aide d'une fourchette. Versez le verre de vin sur le fromage. Laissez cuire au four à 200°C pendant 20-25 mm.

La Fondue au Chocolat

C'est un dessert convivial, facile à réaliser. 15 minutes suffisent. La fraîcheur du fruit nappé de chocolat chaud provoque une harmonie de goût et un jeu de texture fort agréable en bouche.

Ingrédients

500 g de chocolat noir ou mi-amer
125 g de crème
500 ml de lait
Variantes au choix
2 c. à soupe de sucre et/ou de beurre
4 c. à s. de café fort
Un bâton de vanille

Préparation :

Faites fondre à feu très doux 500 g de chocolat noir ou mi-amer dans 125 g de crème et de 500 ml de lait

Variantes au choix :

Adoucissez-la avec 2 cuillère à soupe de sucre et/ou de beurre ;
Corsez avec 4 cuillères à soupe de café fort ;
Parfumez avec un bâton de vanille.

Conseils :

La fondue au chocolat se sert généralement avec un plateau de fruits coupés. On utilise un caquelon posé sur un réchaud et des fourchettes à fondue. Si vous avez un gâteau nature un peu sec



ou un pain brioché, vous pouvez aussi le découper en cubes et le servir avec les fruits.

Tous les fruits sont permis mais on évitera, si possible, tous ceux qui comportent des pépins. On enlèvera la pelure de certains fruits comme celle des agrumes ou des melons. La découpe doit tenir compte de la forme du fruit pour le rendre le plus agréable possible à l'oeil. La carambole en forme d'étoile est un must. Les petits fruits comme la fraise sont servis en entier.

www.saveursdumonde.net