

Courgette à la Tête de moine AOP

À la carte

Menu du terroir

Recette proposée
par Fourchette verte Jura



Ingrédients

Pour 4 adultes

2 courgettes
Rosaces de Tête de Moine AOP
(env. 250 g)
Poivre rose
Vinaigre balsamique

Préparation

20 minutes et
3 minutes de cuisson



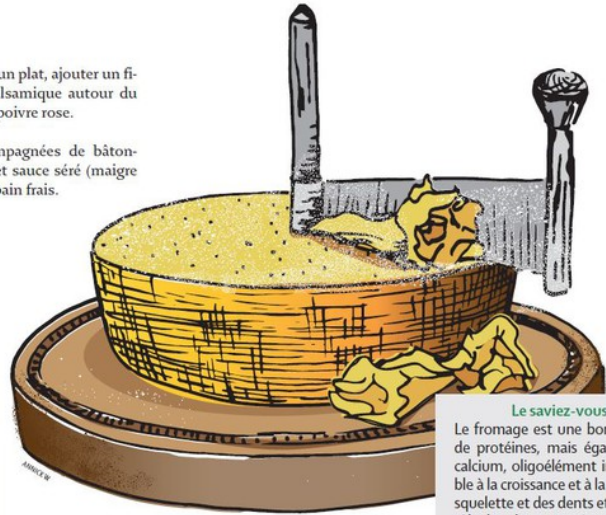
1. Couper les courgettes dans le sens de la longueur pour former des rubans.
2. Pocher les rubans de courgettes quelques instants dans de l'eau salée. Sécher sur un linge.
3. Enrouler un ruban de courgette autour d'une rosace de Tête de Moine AOP, de façon que l'on voie le haut de la rosace.

4. Disposer sur un plat, ajouter un filet de vinaigre balsamique autour du plat. Parsemer de poivre rose.

À déguster accompagnées de bâtonnets de légumes et sauce séré (maigre ou mi-gras) et de pain frais.

Astuce de la Fondation Rurale Interjurassienne, Domaine Filière alimentaire & Espace rural

Sept fromageries artisanales produisent de la Tête de Moine AOP dans le Jura. Il en existe trois types: la Classic, affinée durant 1 à 2 mois et présentant un emballage argenté; la Réserve, affinée durant 3 à 4 mois et présentant un emballage doré, elle a un goût plus corsé que la Classic; et la Bio, avec un emballage vert.



Le saviez-vous ?

Le fromage est une bonne source de protéines, mais également de calcium, oligoélément indispensable à la croissance et à la solidité du squelette et des dents et jouant un rôle dans la contraction musculaire et la coagulation du sang.

Recette adaptée de la 2^e édition de «Recettes paysannes de l'Arc jurassien» édité par la Fondation Rurale Interjurassienne

Plus d'informations sur www.fondationo2.ch/projet/fourchette-verte/
Privilégiez les produits régionaux labellisés: www.terroir-juraregion.ch

Tiré de <https://fondationo2.ch/article/courgette-a-la-tete-de-moine-aop/>