

# Cuisiner le "Saffrin" facilement

Petit guide de recettes simples à réaliser



*Nature...*



*Et convivialité*



# 24 recettes familiales au saffrin proposées par Madame Martin.

## Pour l'apéritif

- Petites croustades de chèvre ..... 5
- Roulades de jambon au chèvre ..... 6
- Chèvres à l'huile ..... 7
- Petits choux au chèvre ..... 8
- Tomates à la crème d'avocat ..... 9

## Entrée

- Velouté de courgettes ..... 10
- Tartine à l'italienne ..... 11
- Salade d'été au melon ..... 12
- Salade à l'orange ..... 13
- Soufflé au chèvre ..... 14
- Cake aux noix et raisins ..... 15
- Feuilleté de chèvre ..... 16

## Plat principal

- Lasagnes aux épinards ..... 17
- Chèvre pané sur salade ..... 18
- Omelette aux pruneaux ..... 19
- Galette parmentière ..... 20
- Brick à la tapenade ..... 21
- Tartelette à la courgette ..... 22
- Tarte aux poireaux ..... 23
- Tarte aux brocolis ..... 24
- Tarte à la provençale ..... 25

## Pour le dessert

- Chèvre frais au coulis de fruit ..... 26
- Chèvre frais au miel ..... 27
- Chèvre frais à la gelée de cidre ..... 28

*Et 3 recettes proposées par des restaurateurs  
qui aiment cuisiner Saffrin et produits locaux.*

*Charlotte de Saffrin aux courgettes  
et son coulis de tomate ..... 29*

*Restaurant Le Robbery à Vire*

*Mignon de porc au chèvre frais  
et lard fumé ..... 31*

*Restaurant Le Vrai Normand à Vire*

*Grillé de pain d'épices au chèvre  
et au miel ..... 33*

*Restaurant La Butte au Cerf à Vire*



## COMMENT FABRIQUE T-ON LE FROMAGE DE CHEVRE ?

### Etape n°1 : faire cailler

Pour faire cailler le lait, on y ajoute de la présure et des ferments qui font coaguler le lait en 24 heures.



### Etape n°2 : mouler le caillé

Le caillé bien pris est déposé à la louche dans des faisselles, moules de différentes formes, percés de trous pour laisser échapper le petit lait appelé aussi le lactosérum.

Le caillé s'égoutte et prend la forme du moule en se tassant. L'égouttage dure 24 heures.



### Etape n°3 : démouler et saler

Les futurs fromages sont démoulés puis salés ou saupoudrés de cendre de paille pour leur donner un aspect cendré.

### Etape n°4 : faire sécher

Les fromages sont laissés 1 à 3 jours dans une pièce ventilée ou le courant d'air fait évaporer l'eau de surface.

### Etape n°5 : affiner

Les fromages sont déposés sur des grilles appelées claies dans une cave ou ils vont mûrir plusieurs semaines, selon la consistance et le goût souhaités.

Durant l'affinage, les fromages seront retournés régulièrement.

### Etape n°6 : vente du fromage

A 8 jours, il est encore blanc, tendre et acidulé.

A 3 semaines, il est plus ferme et commence à avoir une croûte. Son goût de fromage de chèvre apparaît.

A 6 semaines, la pâte est devenue bien dense, sèche et cassante. Son goût est bien fort.

## QUELQUES CONSEILS

### LA CONSERVATION DU SAFFRIN FERMIER

L'idéal est de conserver le fromage dans une cave sombre et aérée. Le placer dans un petit garde-manger permet une parfaite ventilation et le met à l'abri de tout nuisible. Dans ces conditions le fromage s'affine très doucement. Il ne faudra pas oublier de le retourner sur toutes ses faces.

De nos jours, les bonnes caves se font rares et à défaut, le réfrigérateur fera très bien l'affaire.

Il est déconseillé d'enfermer le fromage fermier dans des boîtes ou films plastique.

L'idéal est de le placer sur une assiette et le laisser à l'air sur une tablette de votre réfrigérateur. Afin d'éviter que l'odeur du fromage ne se répande il est possible de l'envelopper dans un tissu sec. (on peut ajouter quelques grains de riz qui ont un pouvoir d'absorption d'eau)

N'oubliez pas de sortir votre fromage environ une heure avant sa dégustation, à l'exception du fromage très frais que l'on sert à l'instant.

La cloche à fromage sera très appréciée sur la table mais elle est à déconseiller pour la conservation du fromage de chèvre. En revanche, les pâtes molles y seront bien conservées.

### LA DECOUPE DU SAFFRIN

La découpe est un élément important de sa dégustation.

Les nombreuses formes de ces fromages supposent une découpe propre à chacune dans le but d'offrir un maximum de plaisir en bouche.

Chaque morceau dé coupé doit couvrir l'ensemble du fromage du cœur à la croûte.

On coupera toujours la bûche en rondelles, les chèvres ronds en quartiers et les pyramides en portions d'environ 1/8.

### COMMENT ACCOMPAGNER UN SAFFRIN : PAIN ET VIN

Il est impossible d'imaginer déguster un chèvre sans pain.

Des pains légèrement sucrés conviennent très bien au chèvre très frais.

Un pain avec des raisins ou fruits secs en rehaussera très agréablement son goût.

Pour les fromages plus affinés on préférera des pains aux céréales ou de campagne.

S'il est de notoriété commune que le vin rouge se marie bien au fromage, il faut constater que le chèvre se déguste aussi bien avec un vin blanc dont le SANCERRE est le vin de prédilection.

On choisira des vins rouges légers type CHINON ou GAMAY ou des vins blancs secs.

Dans le cas d'un SAFFRIN de caractère choisissez un blanc liquoreux ou un vin boisé et prononcé.

Le mieux est encore d'assortir les produits d'une même région et c'est pourquoi nous aimons à conseiller le cidre de Normandie tout particulièrement pour les fromages frais et cuisinés.

Le fromage de chèvre « LE SAFFRIN », vous connaissez, Si la réponse est non, nous vous pardonnons car sa production est si limitée qu'il a bien des difficultés à quitter sa région natale : la Normandie.

Il s'appelle « Saffrin » car il a vu le jour en 1986 dans un petit hameau qui s'appelle « La Saffrie » et qu'il est moulu 7 jours sur 7 par Monsieur Martin. Par un savant mélange des deux mots Saffrie et Martin, on obtient « le Saffrin »

Il faut savoir que la France est le 1er producteur mondial de lait de chèvre avec 523 millions de litres. A côté de ce chiffre, les 40 chèvres de la Saffrie osent à peine annoncer leur production annuelle : 20000 litres.

La France est aussi le premier fabricant de fromage de chèvre au monde avec près de 91000 tonnes produits en 2004. Monsieur Martin produit moins de 2 tonnes de « Saffrin » dans l'année.

Vous l'avez compris, ici il n'y a pas de record de production. Monsieur Martin a du bonheur avec ses chèvres et elles bénéficient de toute son attention. Elles ne mangent que du très bon foin, des betteraves, des carottes et des céréales. Les 40 chèvres réunies produisent l'équivalent de la production de 3 bonnes vaches.

Croyez moi, c'est étonnant de trouver et visiter une petite chèvrerie qui semble défier les lois de l'agrandissement des exploitations agricoles, qui ne bénéficie pas d'aides à la production et qui essaie de rivaliser avec une pléthore de produits bien emballés vus à la télévision et que l'on retrouve dans les rayons linéaires des grandes surfaces.

La part des fromages de chèvre fabriqués à la ferme ne cesse de diminuer et ne représente plus que 15% et elle était de 30% en 1986, année de mon installation.

Ce petit livret n'a pas d'autre but que de vous faire découvrir le plaisir de cuisiner un produit local. Les recettes que nous vous proposons sont simples et rapides dans leur exécution.

CUISINEZ- BIEN, CUISINEZ « SAFFRIN »

CUISINEZ- SAIN, CUISINEZ « SAFFRIN »

*Et maintenant place  
aux recettes*



## Petites croustades de chèvre



- crottins frais ou pyramide
- Petites croustades

*Fourrer les croustades avec le fromage écrasé.*

*Glisser à four chaud quelques instants.*

*Facultatif: décorer avec des cerneaux de noix ou quelques herbes.*

*Cette préparation simple est extrêmement raffinée pour un apéritif de fêtes.*

## Roulade au jambon



### *Ingrédients*

- crottins frais ou pyramide
- jambon
- Poivre ,sel, herbes.

*Écraser le fromage avec les herbes ,le sel et le poivre.  
L'étaler sur une tranche de jambon et la rouler.  
Mettre au frais quelques heures et couper la tranche  
en rondelles.*

*On obtient ainsi des médaillons de jambon au chèvre.  
Cette préparation simple est extrêmement raffinée  
pour un apéritif de fêtes.*

## Chèvre à l'huile



*Petit crottin demi-affiné ou petit bouchon blanc*

*Pour cette spécialité provençale, faire mariner les petits fromages dans l'huile d'olive, additionnée de poivre, de thym, de romarin, de laurier, de sarriette, de baies de genièvre et d'ail.*

*Choisir des petits fromages dépourvus de moisissure, qui donnerait une vilaine couleur à la marinade.*

*Les chèvres ainsi marinés se servent à l'apéritif ou avec du pain sur un lit de salade et tomates.*

## Petits choux



*3 crottins frais ou bouchons blancs*

*125 g de farine*

*60 g de beurre*

*4 œufs*

*15 cl de lait*

*15 cl d'eau*

*sel et poivre*

*Couper le fromage en petits morceaux. Dans une casserole faire bouillir l'eau, le lait, le fromage, le sel et le poivre. A feu doux, lorsque le fromage est fondu, incorporer la farine d'un coup et remuer énergiquement. La préparation doit se décoller de la casserole. Hors du feu ajouter 4 œufs un par un en mélangeant bien. Avec une cuiller former des petits tas de pâte. Les déposer sur une feuille de papier sulfurisé. Cuire 15 mn à four chaud.*

## Tomates farcies à la purée d'avocat et de chèvre



- Six petites tomates
- Deux avocats bien mûrs
- Une gousse d'ail
- Un crottin très frais
- Sel et poivre

*Evider les petites tomates*

*Mixer la gousse d'ail avec la pulpe de tomates, l'avocat et le fromage de chèvre, saler, poivrer.*

*Farcir les tomates avec cette préparation et mettre au frais quelques heures.*

*Servir avec de minis asperges.*

*S'il reste de la farce, celle-ci pourra être étalée sur des tranches de pain de campagne pour décorer votre plat.*

## Velouté de courgettes au chèvre



3 courgettes de taille moyenne | 1 oignon  
1 cube de bouillon de volaille | 1 pomme de terre  
1 crottin de chèvre extrêmement frais

Couper en tranches épaisses les courgettes avec leur peau. Les plonger dans l'eau dans laquelle vous aurez délayé le cube de bouillon. Ajouter la pomme de terre et l'oignon. Faire cuire environ 30 mn et mixer finement. Ajouter au dernier moment le chèvre qui fera un excellent liant. Ce velouté léger peut s'accompagner de petits croûtons et se servir frais en plein été.

## Tartine à l'italienne



*Tomate (1 par tartine)*

*Ail*

*Huile d'olive*

*Câpre*

*Oignon (1/2 par tartine)*

*Jambon de parme*

*Baguette aux céréales ou pain de campagne tranché épais  
Chèvre (on peut utiliser indifféremment tout  
« saffrin », c'est même une très bonne idée pour  
utiliser les petits restes de fromage.*

*Mixer finement l'ail et la mélanger à l'huile d'olive.  
En tartiner le pain et le mettre à griller au four.  
Couper les rondelles en petits dés et l'oignon en fines  
lamelles. Mélanger tomates, oignons, câpres et  
arroser le tout d'huile d'olive. Déposer cette  
préparation sur la tartine. Ajouter des lamelles de  
jambon de parme et finir par le fromage de chèvre.  
Remettre à four chaud.*

## Salade d'été au melon et au chèvre



*1 demi melon bien mûr  
1 crottin de chèvre très frais  
vinaigrette*

*1 demi concombre  
200 g de tomates*

*Couper le melon , le concombre et les tomates en lamelles . Les présenter sur une belle assiette en commençant par le melon, puis le concombre et les tomates. Emietter le fromage et le déposer sur les tomates. Parsemer de menthe fraîche.*

## Salade à l'orange



*Oranges non traitées*

*Salade verte*

*Crottin demi-affiné ou saffrin-paille*

*Huile d'olive*

*Marmelade d'orange*

*La veille, faire mariner des lamelles d'oranges dans l'huile d'olive. On aura pris soin d'éplucher les oranges. Placer sur un lit de salade assaisonnée, le demi-crottin coupé dans le sens de la longueur ou une tranche épaisse de saffrin-paille. Orner avec des lamelles d'oranges macérées. Déposer sur le fromage 1 cuillère à soupe de marmelade d'orange. Cette entrée est très rafraîchissante et se déguste volontiers avec un vin blanc sucré.*

## Soufflé au chèvre



### *ingrédients*

- 2 crottins frais
- béchamel (lait ,beurre ,farine)
- 3 oeufs
- ciboulette

*Écraser les chèvres et les incorporer à la béchamel hors du feu. Saler et poivrer. Incorporer les jaunes d'oeufs un à un et remettre sur feu doux deux minutes. Laisser refroidir. Battre les blancs en neige et les incorporer à la préparation. Ajouter de la ciboulette hachée. Verser dans le moule beurré et fariné et faire cuire 15 à 20 mn.*

## Cake au chèvre, aux noix et aux raisins



3 œufs  
150 g de farine  
1 sachet de levure  
2 à 3 cuillères d'huile  
15 cl de lait

100 g de gruyère râpé  
2 crottins un peu affinés  
50 g de noix  
50 g de raisin

*Faire tremper les raisins dans l'eau chaude. Pendant ce temps, fouetter les œufs, la farine, la levure, le sel et le poivre. Incorporer petit à petit l'huile et le lait préalablement chauffé. Ajouter le gruyère râpé. Incorporer les raisins égouttés, les noix et le fromage coupé en petit morceaux. Verser le tout dans un moule à cake non graissé et cuire 45 mn. Ce cake peut être consommé chaud en plat principal ou froid coupé en petits cubes pour l'apéritif.*

## Feuilleté au chèvre



*Ingredients :*

- crottins frais
- pâte feuilletée
- jaune d'oeuf

*Découper des ronds de pâte feuilletée à l'aide d'un bol. Déposer un demi-crottin sur le rond de pâte. Le crottin peut être poivré ou saupoudré d'herbes.*

*Facultatif : Ajouter des lardons ou des lamelles de jambon.*

*Recouvrir d'un second rond de pâte. Appuyer les bords avec une fourchette. Dorer à l'oeuf. Et mettre à four chaud 5 minutes.*

*Ce plat peut-être servi en entrée ou en plat de résistance accompagné d'une salade verte.*

## Lasagnes au chèvre et aux épinards



400 g de lasagnes

1 oignon

1 tasse de béchamel

bœuf haché ou chair à saucisse (facultatif)

Épinards surgelés ou en boîte

200 g de chèvre (au choix)

Beurre et huile d'olive

Faire revenir les oignons hachés dans le beurre et l'huile d'olive. Faire cuire les épinards dans de l'eau salée. Les égoutter et les faire sécher sur la poêle. Saler et poivrer. Faire revenir la viande si vous avez choisi d'en ajouter. Alternier dans le plat de cuisson les légumes, le fromage et la viande. Napper d'une béchamel. Cuire 30 à 40 mn (le temps de cuisson dépend du fait que les lasagnes soient ou non précuites) Ce plat peut-être une bonne idée quand vous recevez des végétariens.

## Chèvre pané sur salade

### *Ingrédients :*

*crottins demi-secs*

*Panure*

*œuf*

*Beurre*

*Tomate*

*Salade verte*

*Pommes de terre en carrés*

*Lardons*

*Couper les chèvres dans le sens de la longueur. Rouler les demi-crottins dans la panure. Faire rissoler les crottins dans le beurre, quelques instants de chaque côté. Avant que les fromages ne coulent, les retirer de la poêle et les placer sur un lit de salade et de tomates. Accompagner le tout de pommes de terre et de lardons revenus sur la poêle.*

## Mini omelette aux oignons, pruneaux et fromage de chèvre



Pour 2 mini-omelettes :

3 œufs

2 oignons

8 pruneaux

2 cuillers à soupe de lait  
ciboulette

1 crottin très frais

*Faire revenir les oignons finement émincés. Lorsqu'ils sont dorés ajouter les pruneaux coupés en petits morceaux. Incorporer la moitié du crottin et chauffer quelques instants en remuant énergiquement. Mettre cette préparation de côté. Battre les œufs avec les 2 cuillers de lait et verser cette préparation en 2 fois dans une mini-poêle. Lorsque l'omelette est encore baveuse, y déposer le mélange oignons, pruneaux, fromage et rajouter des lamelles de crottin. Maintenir quelques instants sur la poêle sans faire fondre totalement les lamelles de chèvre. Au moment de servir parsemer de ciboulette et décorer à votre guise avec quelques pruneaux. Selon sa taille cette omelette peut être consommée en entrée ou en plat principal.*

## Galettes fromagères



500 g de pommes de terre	10 cl de crème fraîche
4 œufs	1 oignon
120 g de fromage de chèvre	poivre

*Râper finement les pommes de terre, émincer l'oignon et le fromage. Mélanger le tout et ajouter les oeufs battus. Poivrer et ajouter la crème. Bien mélanger de nouveau. Cuire le mélange à four chaud en formant des galettes. Cette préparation peut aussi être cuite sur une crêpière, dans ce cas il faudra retourner la galette.*

*Servir avec une salade verte.*

## Bricks au chèvre et à la tapenade

*Feuilles de brick*

*Crottin très frais ou pyramide non cendrée*

*Tomates*

*Ail et tapenade*

*Cuire les tomates découpées en petits cubes avec l'ail écrasée.*

*Superposer 2 bricks.*

*Étaler une fine couche de tapenade puis de chèvre.*

*Terminer par les tomates.*

*Plier la brick à votre convenance*

*Glisser 5 mn dans un four chaud.*

*On peut recouvrir les bricks de papier aluminium afin qu'elles ne dessèchent pas.*

## Tartelette à la courgette



*Pâte feuilletée*

*Courgette*

*Lait et œufs*

*Crottin, saffrin-paille ou bouchon*

*Noix de muscade*

*Sel et poivre*

*Garnir des moules à tartelettes de pâte feuilletée. Déposer sur le fond de tarte, un bon morceau de chèvre (type de fromage au choix). Ajouter 2 lamelles de courgette crue et non épluchée. Mélanger œufs et lait. Saler, poivrer et ajouter 1 pincée de noix de muscade. Verser la préparation sur le fond de tarte. Faire cuire environ 15 mn*

## Tarte d'hiver aux poireaux et au saffrin



- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 4 à 5 beaux poireaux
- 1/4 de litre de lait
- 1 petit pot de crème
- 2 Œufs
- 1/2 saffrin paille ou un croûtin

*Hacher menu les poireaux et les faire revenir dans une sauteuse.*

*Mouiller les poireaux (blanc et vert mélangés) avec du lait ce qui rendra les légumes très moelleux.*

*Remuer régulièrement et mettre de côté la préparation lorsque les légumes sont tendres.*

*Étaler la pâte sur un moule beurré et y déposer les poireaux.*

*Y ajouter le chèvre coupé en rondelles ou en lamelles selon le fromage choisi.*

*Battre 2 œufs en omelette et y incorporer la crème.*

*Verser régulièrement sur la pâte et faire cuire à four chaud environ 30 mn.*

## Tarte fine aux brocolis, chèvre et lardons



1 rouleau de pâte feuilletée | 300 g de brocolis  
1 cuillère à café de moutarde | 50 g de lardons fumés  
2 cuillers à soupe de crème  
chèvre : 1/2 gros rond ou 2 crottins

*Ebouillanter les brocolis, les égoutter et les couper en petits bouquets. Dans un bol, mélanger la crème et la moutarde. Étaler la pâte sur un papier sulfurisé sur la plaque du four. Verser le mélange crème moutardé sur la pâte. Faire revenir les lardons et les égoutter sur une feuille d'essuie-tout. Disposer sur la pâte, les brocolis, les lardons et le fromage de chèvre coupé en petits dés. Cuire environ 20 mn.*

## Tarte provençale au chèvre



<i>1 rouleau de pâte brisée</i>		<i>4 œufs</i>
<i>500 g de tomates</i>		<i>4 branches de thym</i>
<i>1 saffrin paille un peu affiné</i>		<i>sel, poivre</i>
<i>1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne</i>		

*Tartiner le fond de pâte de moutarde. Couper les rondelles de tomates et de fromage en rondelles d'environ 1/2 centimètre d'épaisseur. Intercaler les rondelles de fromages et de chèvre et verser les œufs battus. Parsemer de thym et cuire environ 25 mn à four chaud.*

## Chèvre frais et son coulis de fruits

*Ingrédients :*

- *crottins extra frais*
- *coulis de fruits (mures ,framboise...)*
- *quelques fruits pour la décoration*
- *quelques feuilles de menthe*

*Couper un crottin extra frais en deux. Le placer sur une soucoupe et l'arroser d'un coulis de fruit. Décorer avec quelques feuilles de menthe et divers fruits de saison.*

*Ce plat fera office de fromage et de dessert.*

## Pommes au chèvre et au miel



*Pommes*

*Jus de citron*

*Pignons de pin*

*De belles fraises ou boules de glace*

*Crottin très frais*

*Miel liquide*

*Arroser les pommes coupées en rondelles de jus de citron pour éviter qu'elles ne noircissent. Alternier les rondelles de pommes avec de fines tranches de crottin. Disposer au centre de l'assiette une fraise ou une boule de glace . Faire couler un filet de miel sur la glace ,le fromage et les pommes. Parsemer de pignons de pin grillés. Ce plat fera office de fromage et de dessert. Astucieux.....*

## Chèvre frais à la gelée de cidre



*Crottin extra frais*

*Gelée de cidre (à défaut de pommes)*

*Pain d'épice artisanal*

*Amandes grillées*

*Couper le crottin en deux dans les sens de la longueur et le déposer sur une petite assiette. Agrémenter avec quelques lamelles de pain d'épice. Déposer une cuillère à soupe de gelée de cidre sur le fromage frais. Chauffer quelques cuillers de gelée et napper le fromage ainsi que les lamelles de pain d'épice. Parsemer quelques amandes grillées.*

*Servir avec un cidre doux très frais.*

## Mignon de porc au chèvre frais et lard fumé

*Recette présentée par Michael Wahl,  
Restaurant au Vrai Normand, Vire*



*Pour 4 personnes.*

- 12 Médailles de porc dans le filet d'environ 3cm d'épaisseur
- 2 fromage de chèvre frais
- 1 cl de vin blanc sec
- 10 dl de fond de veau brun
- 8 très fines tranches de lard fumé, taillées dans la largeur
- Beurre, huile
- Sel, poivre du moulin

*Faire dorer les médailles salés et poivrés dans un poêlon avec l'huile et le beurre sur les deux faces. Une fois bien dorés, réserver la viande et déglacer le poêlon avec le vin blanc, réduire puis ajouter le fond de veau. Entre Temps, frire le lard en friteuse ou dans une poêle de façon qu'il devienne croquant.*

*Remettre la viande dans la sauce, disposer des morceaux de chèvre sur chaque médaille, terminer la cuisson de la viande et passer au four afin que le fromage fonde légèrement.*

*Dresser sur assiette, disposer le lard sur la viande et garnir par exemple avec une purée de pomme de terre.*

## **Charlotte de Safran aux courgettes et son coulis de tomate**

*Recette élaborée par Serge Berhaut,  
Cuisinier du Restaurant Le Robbery, Vire*



*Préparation 20 min,*

*1 Saffrin (chèvre)*

*1 cuillère à café de persil*

*1 cuillère à café de cerfeuille*

*1 cuillère à café de coriandre*

*1 cuillère à café de menthe*

*2 échalottes hachées*

*2 gousses d'ail*

*sel et poivre*

*2 cuillères à café d'huile d'olive*

*1 courgettes coupé en lamelle*

*2 tomates fraîches*

*2 cuillères à soupe de fromage blanc.*

*1. Mélanger le chèvre avec les échalottes hachées, les herbes et 1 gousse d'ail haché. 1 cuillère à café d'huile d'olive, sel poivre, ajouter fromage blanc mélanger et laisser reposer 12 h au froid.*

*2. pour le coulis, pocher les tomates dans l'eau bouillante 30 secondes, les retirer et les plonger dans l'eau glacée.*

*Retirer la peau les couper en deux, vider l'intérieur puis les passer au mixeur avec une cuillère à soupe d'huile d'olive et une gousse d'ail, sel poivre.*

*3. couper les courgettes en lamelle dans le sens de la longueur, les cuire à l'huile d'olive, les égoutter et les disposer dans un moule façon charlotte.*

*4. incorporer l'appareil de chèvre, refermer le tout. disposer dans une assiette sur le coulis de tomate.*

## Grillé de pain d'épices au chèvre et au miel

*Recette réalisée par La Butte aux Cerfs  
à Saint-Germain-de-Tallevende.*



*Préparation 15 min, Cuisson 16 mn*

*Ingrédient pour 2 personnes*

*2 crottins de chèvre fermier*

*4 tranches de pain d'épices artisanal*

*4 cuillères à café de miel artisanal*

*1 cuillère à café d'herbe de provence*

*De la salade frisée ou mesclun*

*Huile, vinaigre balsamique, sel, poivre,*

*Couper votre pain d'épices en tranche d'un demi centimètre, couper vos chèvre en 2 les disposer sur le pain d'épices et ajouter le miel et herbe de provence sur les 1/2 chèvre mettre au four 5/6 minutes à 180° - thermostat 6. Pendant ce temps préparer votre salade dans une assiette puis l'assaisonner avec la vinaigrette.*

*Poser harmonieusement les tranches de pain d'épices sur la salade.*

*Astuce : vous pouvez mélanger le miel et les herbes de provence.*

*Le bon accord : ajouter une boule de glace aux pain d'épices.*

*Vin : Saumur champigny (frais).*



## *Visites pédagogiques*





Catherine et Jean-Luc MARTIN

La Saffrie - 14350 Montchamp - Tél./Fax 02 31 68 41 16

E.mail : [les.chevres.de.monsieur.martin@wanadoo.fr](mailto:les.chevres.de.monsieur.martin@wanadoo.fr)