

MES  
FROMAGES  
DE  
SUISSE  
POUR  
UN PLATEAU TV  
GOURMAND



Suisse. Naturellement.

Les Fromages de Suisse.  
[www.fromagesdesuisse.be](http://www.fromagesdesuisse.be)





## AVANT-PROPOS

Rangeons les manteaux au placard et ouvrons les fenêtres et les portes du jardin ! L'été approche, nous allons bientôt pouvoir profiter des après-midis au soleil et des longues et douces soirées. L'été, c'est aussi la saison des grandes manifestations sportives comme Roland Garros et Wimbledon ou le Tour de France. Et cette année, les amateurs seront comblés avec l'Euro 2016 et les Jeux Olympiques de Rio.

Pour regarder les matchs seul, en famille ou entre amis, rien de plus sympa que de préparer un plateau-repas.

Oubliez les chips et les pizzas surgelées. Faites mouche avec nos petites préparations surprenantes.

Cet été, les Fromages de Suisse vous présentent quelques variations savoureuses pour des plateaux-repas conviviaux qui plairont à chacun. Que pensez-vous des mini-burgers avec de la Raclette du Valais AOP, des hot-dogs avec du Gruyère AOP et une salade de chou ou des tartelettes à l'Appenzeller®.

Dans ce livre, vous trouverez des petits plats faciles et conviviaux pour organiser une fête culinaire à chaque rencontre endiablée !

L'équipe Switzerland Cheese Marketing Benelux

Editeur : Switzerland Cheese Marketing Benelux, Rue de la Glacière 21-23, 1060 Bruxelles

Auteure : Marie-Claire Quittelier

Photographe : Tom Swalens

Food stylist : Debby De Mangelaere

## SOMMAIRE

TARTELETTES À L'APPENZELLER® .....	7
QUESADILLAS À L'EMMENTALER AOP CLASSIC ET LÉGUMES GRILLÉS .....	9
HOT-DOGS «COUTURE» AU GRUYÈRE AOP CLASSIC .....	11
PIZZA AUX POMMES DE TERRE, ROMARIN ET RACLETTE DU VALAIS AOP .....	13
CROQUES AU GRUYÈRE AOP CLASSIC .....	15
CHILI CON CARNE À L'EMMENTALER AOP CLASSIC .....	17
MINI-BOULETTES AU GRUYÈRE AOP CLASSIC .....	19
VÉGÉBURGERS AU QUINOA ET RACLETTE DU VALAIS AOP .....	21
HAMBURGER A L'APPENZELLER® .....	21
PAINS POUR HOT-DOG ET PETITS PAINS HAMBURGER .....	22
SALADE DE CHOU BLANC .....	23
PICKLES MAISON .....	23



## 🇨🇭 TARTELETTES À L'APPENZELLER®

Pour 4 tartelettes ou 8 mini-tartelettes (5 cm)

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min

Facile

- 
- |  |                               |
|--|-------------------------------|
| • 1 càs d'huile d'olive                            | • 1 càs de farine             |
| • 2 oignons, émincés                               | • 100 g d'Appenzeller®, râpé  |
| • 1 gousse d'ail, hachée                           | • 1 oeuf, battu               |
| • 200 g de pâte brisée, prête à l'emploi ou maison | • 1 dl de lait                |
| • 1 càs de beurre                                  | • 1 pointe de noix de muscade |
|  | • sel, poivre                 |
- 

1. Préchauffez le four à 180 °C. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Faites revenir les oignons et l'ail jusqu'à ce que les oignons soient transparents. Réservez. Abaissez la pâte au rouleau à pâtisserie. A l'aide d'un emporte-pièce de 14 cm, confectionnez 4 disques. Réservez.
2. Enduisez de beurre les fonds et les parois de 4 moules à tartelettes de 10 cm. Farinez-les. Déposez les disques de pâte. Piquez les fonds à l'aide d'une fourchette. Répartissez le mélange oignons/ail et puis l'Appenzeller®.
3. Dans un récipient, mélangez l'œuf, le lait, la noix de muscade, le sel et le poivre. Versez ce mélange sur les fonds de tartelettes. Faites cuire 15 à 20 minutes au four.

*Délicieux avec une salade de mesclun.*

## + QUESADILLAS À L'EMMENTALER AOP CLASSIC ET LÉGUMES GRILLÉS

Pour 4 personnes  
 Préparation : 15 min  
 Cuisson : 18 min  
 Facile

### Légumes grillés :

- ½ poivron jaune, épépiné, en lamelles
- ½ poivron rouge, épépiné, en lamelles
- ½ botte d'asperges, parées, coupées en 2

### Quesadillas :

- 8 tortillas
- 250 g d'Emmentaler AOP Classic, râpé
- 1 jeune oignon, haché
- ½ oignon rouge, haché
- 8 tranches de jambon d'épaule dégraissé
- sel, poivre

1. Légumes grillés : préchauffez le four à 180 °C. Étalez les légumes en une seule couche sur une plaque allant au four recouverte de papier cuisson. Faites rôtir pendant 15 à 18 minutes.
2. Quesadillas : posez 4 tortillas sur le plan de travail. Recouvrez-les généreusement d'Emmentaler AOP en vous arrêtant à ½ cm des bords. Saupoudrez de jeune oignon et d'oignon rouge. Déposez les tranches de jambon. Répartissez les légumes grillés. Recouvrez avec les tortillas restantes. Faites cuire chaque quesadilla 2 minutes d'un côté et 1 minute de l'autre dans une poêle anti-adhésive.
3. Coupez les quesadillas en 4. Répartissez-les sur les assiettes.

*Délicieux avec une salade de tomates cerises, oignon rouge, coriandre et pili-pili.*

*Conseil malin : vous pouvez conserver les tortillas au chaud dans du papier alu ou au four préchauffé à 160 °C.*



## HOT-DOGS «COUTURE» AU GRUYÈRE AOP CLASSIC

Pour 12 hot-dogs  
Préparation : 10 min  
Cuisson : 8 min  
Facile

- 
- 1 càs d'huile d'olive
  - 12 mini-saucisses de type chipolata
  - 12 mini-pains pour hot-dog (recette page 22)
  - 1 càs de moutarde anglaise
  - 6 à 8 tranches de Gruyère AOP Classic, en lamelles
  - salade de chou blanc (recette page 23)
  - feuilles de roquette
- 

1. Préchauffez le gril du four. Faites cuire les saucisses à la poêle dans l'huile d'olive ou au gril.
2. Ouvrez les pains et tartinez-les de moutarde. Garnissez chaque face de lamelles de Gruyère AOP. Passez les pains sous le gril. Lorsque le fromage est fondu, garnissez les pains d'une saucisse et de salade de chou. Déposez une feuille de roquette.
3. Refermez les pains.

## + PIZZA AUX POMMES DE TERRE, ROMARIN ET RACLETTE DU VALAIS AOP

Pour 4 personnes  
 Préparation : 15 min  
 Cuisson : 8 min  
 Facile

- 
- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 pâte à pizza, prête à l'emploi ou maison</li> <li>• 1 càs d'huile aux piments</li> <li>• ½ càc de romarin, haché</li> <li>• 3 à 4 pommes de terre (de type Bintje, riche en fécule), cuites à la vapeur, en tranches</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 tranches de Raclette du Valais AOP, coupées en 3</li> </ul> <p>Garniture :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 poignée de roquette</li> </ul> |
|--|---|
- 

1. Préchauffez le four à 230 °C. Donnez une forme ovale à la pâte à pizza.
2. Etalez l'huile aux piments sur la pâte à pizza à l'aide d'un pinceau à pâtisserie. Parsemez de romarin. Disposez les tranches de pommes de terre en forme de cercle. Faites cuire au four pendant 7 minutes.
3. Déposez les tranches de Raclette du Valais AOP. Enfourez pendant 1 minute. Décorez avec la roquette. Coupez des parts dans la largeur.

*Excellent avec un assortiment de charcuterie.*





## + CROQUES AU GRUYÈRE AOP CLASSIC

Pour 4 personnes  
 Préparation : 15 min  
 Cuisson : 7 min  
 Facile

- 75 g de beurre
- 8 tranches de pain de mie, croûtes ôtées
- 4 tranches de Gruyère AOP Classic, en lamelles
- 4 tranches de jambon cuit, de la taille des tranches de pain

Garniture :

- pickles maison (recette page 23)

1. Préchauffez le gril du four ou un appareil à croque. Faites lentement fondre le beurre dans un poêlon, en écumant la mousse blanche qui apparaît à la surface. A l'aide d'un pinceau à pâtisserie, enduisez de beurre les deux faces des tranches de pain.
2. Confectionnez vos croques : posez une tranche de pain sur le plan de travail, parsemez de quelques lamelles de Gruyère AOP, déposez une tranche de jambon, de nouveau des lamelles de Gruyère AOP et terminez par une tranche de pain.
3. Pressez légèrement sur les croques. Passez-les au choix sous le gril, dans une poêle anti-adhésive pendant environ 7 minutes ou dans un appareil à croque pendant 4 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Coupez les croques en 2 ou en 4. Accompagnez de pickles maison.





## + CHILI CON CARNE À L'EMMENTALER AOP CLASSIC

Pour 4 personnes ou 16 mini-portions

Préparation : 20 min

Cuisson : 37 min

Facile

- 
- 1 + 1 càs d'huile d'olive
  - 350 g de haché de bœuf
  - 2 oignons, émincés
  - 3 branches de céleri, coupées en rondelles de biais
  - 150 g de carottes, coupées en rondelles de biais
  - 3 gousses d'ail, hachées
  - 1 càc de cumin
  - ½ càc de chili en poudre
  - 4 càs d'origan
  - 2,5 dl de bière blonde
  - 1 boîte (400 g) de tomates cerises
  - 1 boîte (400 g) de haricots rouges, rincés, égouttés
  - 1 petit carré de chocolat noir
  - sel, poivre
- Garniture :
- 1 oignon rouge, haché
  - 50 g d'Emmentaler AOP Classic, râpé
  - 1 pot (125 g) de yaourt brassé
  - 1 bouquet de coriandre, hachée
- 

1. Faites chauffer 1 càs d'huile d'olive dans une casserole à fond épais. Faites revenir le haché pendant environ 4 minutes. Réservez. Faites revenir les oignons, le céleri, les carottes et l'ail dans l'huile d'olive restante pendant 3 minutes. Ajoutez le cumin, le chili et l'origan. Remettez le haché dans la casserole. Salez et poivrez.
2. Ajoutez la bière et les tomates avec leur jus. Couvrez et laissez mijoter 15 minutes à feu moyen. Ajoutez les haricots rouges. Salez et poivrez. Poursuivez la cuisson 15 minutes. Ajoutez le chocolat. Remuez pour qu'il fonde et se mélange bien.
3. Répartissez dans des petits bols. Décorez avec l'oignon rouge, l'Emmentaler AOP, le yaourt et la coriandre.

*Délicieux avec des tortillas chauffées.*

*Pour une version végétarienne, remplacez la viande par des haricots blancs et des lentilles ou par du quorn haché.*



## + MINI-BOULETTES AU GRUYÈRE AOP CLASSIC

Pour 16 mini-boulettes

Préparation : 20 min

Cuisson : 7 min

Facile

- 
- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| • 1 tranche de pain, émiettée                    | • 5 càs de Gruyère AOP Classic, râpé |
| • 1 dl de lait                                   | • 1 oignon, haché                    |
| • 450 g de haché porc et veau                    | • 1 œuf                              |
| • 50 g de pancetta ou lard petit-déjeuner, haché | • 1 càs d'huile d'olive              |
| • 1 càc d'origan                                 | • sel, poivre                        |
| • 1/2 càc de graines de carvi, écrasées          | Garniture :                          |
| • 3 càs de persil plat, haché                    | • feuilles de salade little gem      |
- 

1. Faites tremper le pain dans le lait et essorez-le. Mélangez dans un récipient le pain au haché. Ajoutez la pancetta, l'origan, les graines de carvi, le persil plat, le Gruyère AOP, l'oignon et l'œuf. Salez et poivrez. Malaxez jusqu'à ce que vous obteniez un mélange homogène. Formez des petites boulettes de 2 à 3 cm de diamètre.
2. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Faites dorer les boulettes. Poursuivez la cuisson pendant 7 à 10 minutes.
3. Répartissez sur des feuilles de salade little gem.

*Délicieux avec du ketchup ou une salsa prête à l'emploi.*



## **+** VÉGÉBURGERS AU QUINOA ET RACLETTE DU VALAIS AOP

Pour 4 personnes - Préparation : 20 min - Repos : 1 h - Cuisson : 12 min - Facile

- 200 g de quinoa
- 1 càs + 1 càs d'huile d'olive
- 1 échalote, hachée
- 1 branche de céleri, hachée
- 3 carottes (environ 90 g), grossièrement râpées
- 1 gousse d'ail, hachée
- ½ càc de cumin
- 1 càc de coriandre en poudre
- ½ càc de paprika
- 2 càs de graines de tournesol ou de courgette
- 3 càs de graines de chia
- 2 càs de ketchup
- 1 œuf, battu
- 4 tranches de Raclette du Valais AOP, coupées en 3
- 4 petits pains hamburger (recette page 22)
- 4 feuilles de salade (laitue, chêne,...)
- rondelles d'oignon rouge, de concombre,..
- sel, poivre

1. Préparez le quinoa en suivant les indications sur l'emballage, sans ajouter de sel. Laissez égoutter. Réservez. Faites revenir l'échalote, le céleri et les carottes 3 minutes dans 1 càs d'huile d'olive. Ajoutez l'ail, le cumin, la coriandre et le paprika. Salez et poivrez. Réservez.
2. Mixez la moitié du quinoa et les graines de tournesol à l'aide d'un robot de cuisine. Transvasez ce mélange dans un récipient et ajoutez-y les légumes, les graines de chia et le quinoa restant. Ajoutez l'œuf. Salez et poivrez. Mélangez bien. Réservez au frais pendant 1 heure. Formez des palets à l'aide d'une cuillère à soupe. Faites-les cuire dans l'huile d'olive restante 4 minutes de chaque côté. Déposez les tranches de Raclette du Valais AOP sur les végéburgers. Couvrez la poêle et poursuivez la cuisson 1 minute jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
3. Coupez les pains en deux. Tartinez-les de ketchup. Garnissez de feuilles de salade. Déposez le végéburger avec le fromage. Terminez par des rondelles d'oignon rouge et de concombre. Refermez les pains.

*Astuce : pour gagner du temps, utilisez des végéburgers prêts à l'emploi.*

## **+** HAMBURGER A L'APPENZELLER®

Pour 4 personnes - Préparation : 10 min - Cuisson : 9 min - Facile

- 600 g de viande hachée (de bœuf, de poulet,... selon vos goûts)
- 4 petits pains au sésame (recette page 22)
- 2 càs de ketchup
- 4 tranches d'Appenzeller®
- 1 oignon rouge, en rondelles
- quelques feuilles de salade

1. Formez des burgers de la taille des pains avec la viande hachée. Faites-les cuire dans une poêle, 4 minutes de chaque côté à couvert. Déposez une tranche d'Appenzeller®. Poursuivez la cuisson à couvert pendant 1 minute, le temps que le fromage fonde. Réservez.
2. Ouvrez les pains. Tartinez-les de ketchup. Déposez la viande avec l'Appenzeller® fondu.
3. Garnissez avec de l'oignon et des feuilles de salade, refermez les pains.

## ☒ PAINS POUR HOT-DOG ET PETITS PAINS HAMBURGER

(Recettes Hot-dogs «Couture» page 11 - Hamburgers page 21)



Pour 12 pains moyens ou 24 mini-pains - Préparation : 20 min  
Repos : 1 h - Cuisson : 15 min - Facile

- |   |                        |  |
|---|------------------------|--|
| • 2,5 dl de lait                                      | • 12 g de levure sèche | • 1 càs de farine  |
| • 1 dl d'eau  | • 1 càc de sel         | • Pour les petits pains au sésame : 1 càc de graines de sésame |
| • 50 g de beurre                                      | • 2 càs de sucre       |  |
| • 400 g de farine de blé + 100 g de farine d'épeautre | • 1 œuf                |  |
|   | • 1 dl d'eau           |  |

1. Faites chauffer (mais pas bouillir) le lait et l'eau avec le beurre, jusqu'à ce que celui-ci soit complètement fondu. Réservez.
2. Mélangez dans la cuve d'un robot de cuisine, les farines, la levure, le sel et le sucre. Versez le mélange lait/beurre sur les ingrédients secs et ajoutez l'œuf. Pétrissez pendant environ 6 minutes. Couvrez d'un linge humide. Laissez reposer 1 heure à température ambiante.
3. Préchauffez le four à 180 °C. Formez des boules d'environ 40 à 50 g. Pour les pains hot-dogs, donnez-leur une forme ovale. Déposez-les sur une plaque allant au four recouverte de papier cuisson. A l'aide d'un pinceau, badigeonnez d'eau le dessus des pains. Saupoudrez-les de farine. Faites cuire environ 15 minutes. Laissez refroidir.

*Variante : Parsemez les petits pains hamburger de graines de sésame.*

## ☒ SALADE DE CHOU BLANC

(Recette Hot-dogs «Couture» page 11)



Préparation : 15 min - Repos : 12 h - Facile

- |                              |  |                             |
|------------------------------|--|-----------------------------|
| • 2 cl de vinaigre de pommes | • 1 càs d'huile d'olive ou autre         | • 1 càc de graines de carvi |
| • 10 g de sel marin          | • 400 g de chou blanc, en fines lanières | • poivre noir               |

1. Mélangez le vinaigre de pommes avec le sel marin, le poivre et l'huile.
2. Mélangez dans un récipient le chou avec la vinaigrette.
3. Ajoutez les graines de carvi. Mélangez bien. Réservez au frais pendant 12 heures.



## ☒ PICKLES MAISON

(Recette Croques page 15)

Pour 1 bocal - Préparation : 10 min - Cuisson : 2 min - Repos : 4 h - Facile

- |                                   |  |                        |
|-----------------------------------|--|------------------------|
| • 1 concombre, en fines rondelles | • 1 càs de chaque : graines de coriandre, graines de moutarde, grains de poivre de la Jamaïque | • 100 g de sucre       |
| • 1 càc de sel marin              |  | • 3 clous de girofle   |
| • 2,5 dl d'eau                    | • 2,5 dl de vinaigre de riz  | • 1 feuille de laurier |

1. Saupoudrez le concombre de sel. Laissez-le dégorger pendant 15 minutes. Rincez et égouttez. Mettez ensuite les rondelles de concombre dans un bocal à stériliser.
2. Portez à ébullition dans un poêlon, l'eau et le vinaigre avec le sucre, les graines de coriandre et de moutarde, les grains de poivre, les clous de girofle et la feuille de laurier. Laissez refroidir à température ambiante.
3. Versez sur le concombre. Refermez le bocal. Réservez pendant au moins 4 heures.

## LE GRUYÈRE AOP

### Une recette née à Gruyères en 1115

Le Gruyère AOP est sans doute le nom de fromage le plus connu au monde. Mais pour s'appeler Le Gruyère AOP, il faut être né dans les vallées verdoyantes aux alentours de la petite ville de Gruyères implantée au cœur du canton de Fribourg. Et il faut cet arôme fin et racé que lui confère une recette inchangée depuis 1115.

## EMMENTALER AOP

### Un pur morceau de nature suisse

S'il est si souvent copié, c'est que ce fromage à trous de la vallée de l'Emme est célèbre dans le monde entier. Et pour cause. Il provient d'une région idyllique où les vaches laitières peuvent paître longtemps dans de magnifiques prés à faible altitude. De quoi procurer aisément les 1.000 litres de lait cru nécessaires à la fabrication d'une meule de 100 kilos d'Emmentaler AOP. Sans cette générosité, aucune imitation ne parviendra jamais à égaler l'Emmentaler AOP.

## APPENZELLER®

### De la bonne herbe et du bon lait

Aux confins du lac de Constance et du massif du Säntis s'étend une nature intacte à l'herbage « 3 étoiles ». Une qualité exceptionnelle qui confère au lait cru de cette région des caractéristiques uniques. Le fromage Appenzeller® en tire cette saveur si particulière. Plusieurs générations depuis plus de 700 ans ne s'y sont pas trompées. C'est dire si le plus corsé des fromages suisses mérite sa place sur votre plateau !

## RACLETTE DU VALAIS AOP

### Élément du patrimoine suisse

Selon la légende, c'est par une froide journée de 1574 que le valaisan Léon chauffa son morceau de fromage pour le manger. Mais ce n'est que 300 ans plus tard que le terme raclette apparaît. Cela dit, les amateurs de fromage n'attendent pas 1874 pour être conquis, même bien au-delà des frontières suisses.



Le goût du vrai depuis 1115.

[www.gruyere.com](http://www.gruyere.com)



L'original depuis 1291

[www.emmentaler.ch](http://www.emmentaler.ch)



Le fromage le plus corsé de Suisse.

[www.appenzeller.ch](http://www.appenzeller.ch)

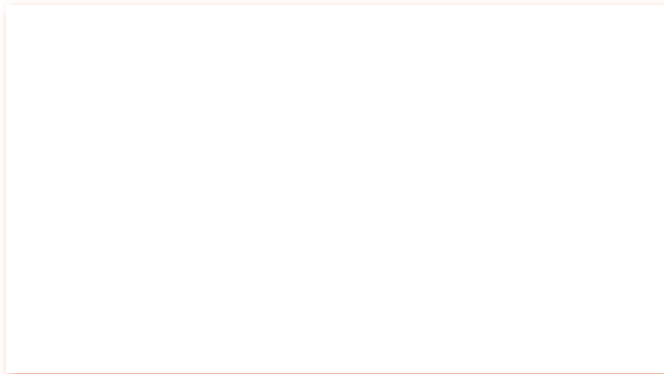


[www.raclette-du-valais.ch](http://www.raclette-du-valais.ch)



**RETROUVEZ D'AUTRES RECETTES SUR NOTRE SITE**  
[www.fromagesdesuisse.be](http://www.fromagesdesuisse.be)

**VOTRE SPÉCIALISTE**



Régalez-vous avec **LES FROMAGES DE SUISSE**  
et collectionnez les 5 mini-livres de recettes



Suisse. Naturellement.

**Les Fromages de Suisse.**  
[www.fromagesdesuisse.be](http://www.fromagesdesuisse.be)

