

Si vous ne visualisez pas correctement cette lettre d'information, [cliquez-ici](#)



LA SAVOUREUSE LETTRE DU COMTÉ

Octobre 2011

Sommaire

- Idee recette :** Lasagnes au saumon, épinards et Comté
- Conseil dégustation :** Comté et pommes
- Nutrition et Santé :** En courant, à l'heure du déjeuner...
- Tourisme au Pays du Comté :** Bonnes étapes autour de Dole
- Promotion gourmande pour les visiteurs des Montagnes du Jura !**
- Bonus vidéo !**
- Evénements**

Idée recette

Lasagnes au saumon, épinards et Comté

Une étonnante version des traditionnelles lasagnes. Laissez-vous tenter par le fondant du duo saumon/épinards que vient accompagner l'onctuosité du Comté...

Découvrez-la vite [ici](#) !



Conseil dégustation

Comté et pommes

Lavez une pomme, ne la pelez pas. Coupez-la en deux, retirez le centre. Déposez une toute petite cuillère de miel dans le creux ainsi qu'une pincée de noisettes ou noix concassée (attention, il faut que ce soit léger). Recouvrez d'une belle lamelle de **Comté**, et passez au grill une petite dizaine de minutes en surveillant.

Bel accord tout en contrastes : au niveau des textures, la pomme chaude reste croquante ainsi que les petits morceaux de noix/noisettes, Comté gratiné et miel sont fondants. Pour les saveurs, le sucré s'oppose au salé. Les arômes, tout en douceur pour la pomme et le miel se fondent à ceux plus marqués de la noix/noisette et du Comté grillé.



Nutrition et Santé

En courant, à l'heure du déjeuner...

Si vous n'avez qu'une heure pour courir en semaine, organisez-vous ! Il n'y a pas de temps à perdre pour pouvoir tout faire (se changer, s'échauffer, courir, récupérer, se doucher et déjeuner).

> La séance type :

- 20 min de préparation : se changer, s'échauffer et s'étirer.
- 20 minutes de jogging, en alternant séances rapides et séances lentes.
- 20 minutes de retour au calme : footing lent, douche et déjeuner.

> L'alimentation avant et après :

- Petit-déjeuner : boisson; bol de céréales, oeuf coque et mouillette, fruit frais.
- Mâtinée : pain d'épice et jus de fruit frais.
- Collation 15 min avant la séance : fruits secs.
- Déjeuner : sandwich avec jambon, laitue, tomates et **Comté** !
- Collation à 16h30 : semoule au lait.



Tourisme au Pays du Comté

Bonnes étapes autour de Dole

Il existe aussi des fromageries entre la Bresse jurassienne et le nord de Dole, en passant par le val d'Orain... Et elles méritent évidemment le détour !



Fruitière de Pleure

Pleure, 400 habitants, est le dernier village bressan à encore posséder sa fromagerie à Comté... qui en plus est le seul commerce du lieu.

> 2, rue de la Reppe
39120 PLEURE
03 84 81 40 92



Fruitière de la Vallée de l'Orain

Une fromagerie qui emprunte son nom à cette petite rivière née à Poligny et dans laquelle vous serez accueilli par la bienveillante Daniëlle Dumont.

> 1, rue de l'Eteinche
39800 OUSSIÈRES
03 84 37 50 16



Fruitière de Chevigny

Bien que situé au nord de Dole, Chevigny, 200 habitants, ne se trouve pas du tout dans la "plaine doloise", mais au coeur de riants vallons en lisière du Massif de la Serre. La fromagerie, elle, est donc la plus proche de la Bourgogne de toutes les fromageries à Comté. Elle se trouve au pied de l'Eglise et de son joli clocher comtois aux tuiles vernissées. Vous y serez chaleureusement accueilli par Geneviève Durey, épouse d'un des sociétaires de la coopérative qui en comprend 17, dont 3 en bio.

> Rue Amont - 39290 CHEVIGNY
03 84 70 28 56



Fruitière du Val d'Amour

La fromagerie d'Ounans, dans laquelle Aurélie Wetzel vous accueillera, a emprunté le nom très doux du Val d'Amour, zone touristique connue et agréablement traversée par la Loue.

> 4 rue du Bois
39380 Ounans
03 84 37 73 69



Fruitière de la Ferrière

Située entre Dole et Arbois, la fromagerie connaît un succès largement mérité. Pascal Prin façonne avec talent Comté et Morbier tandis que son épouse Hélène officie dans son vaste magasin.

> 19, rue Principale
39600 LA FERTE
03 84 37 58 09

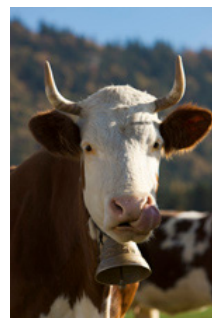
Promo sur les séjours d'automne !

Venez dans les Montagnes du Jura, le Comté est offert jusqu'au 17 décembre !

Promotion gourmande pour les visiteurs des Montagnes du Jura !

Pour toute réservation d'un séjour gastronomique auprès du [Service de Réservation du Doubs](#) et [Jura Tourisme](#), ou d'au moins 2 nuitées dans l'une des fermes de séjour du réseau **Bienvenue à la Ferme Ain, Doubs et Jura** ou dans un [Gîte de France de l'Ain](#) **entre le 15 octobre et le 17 décembre, 250 g de Comté vous seront offerts** dans la fromagerie à Comté de votre choix !

> Une offre à découvrir sans tarder !



Bonus vidéo !

Le Comté revient sur les écrans !

Découvrez sur la [chaîne TV du Comté](#) sur Youtube la nouvelle campagne télé dans laquelle le Comté sublime tous les ingrédients du quotidien en 5 films courts très subtils...

A savourer jusqu'au 10 décembre sur TF1, FRANCE 2, M6, TMC, DIRECT 8, W9, NRJ12 et NT1... mais aussi sur le [site gourmand du Comté](#), où pourrez retrouver les recettes adaptées de ces 5 films !



Evénements



La saison des comices bat son plein

Entamée le 24 septembre dernier, la saison des comices atteint son paroxysme en octobre avec les rendez-vous de **Maïche** (Doubs), de **l'Hôpital-du-Grosbois** (Doubs),



15 octobre : 2 ateliers de cuisine au Comté à l'Académie culinaire de Besançon

A 9h30 et 14h00 : 2 cours gourmands à 69 € avec Jean-François Maire. Venez préparer un repas à emporter pour 2



22/23 octobre : Salon Vins et Fromages, à Champagnole

Le salon a lieu à l'Oppidum et l'entrée donne accès aux différents stands (et notamment le plateau de fromages géant des crémiers spécialisés Marc et Michel Janin, mais aussi vins, pains,

d'**Arçon** (Doubs) et d'**Onglières** (Jura) le 1er; ceux de **Cléron** (Doubs), de **Chapelle d'Huin** (Doubs) et de **Champagnole** (Jura) le 8 et celui de **Malpas** (Doubs) le 15...

personnes, avec au menu : Sauté de Saint Jacques aux champignons, Volaille au Vin Jaune et **Comté**, purée fine.

Informations complémentaires : www.academieculinaire.fr

salaisons du Jura, foies gras...), tout comme aux ateliers de dégustation animés par les **Amis du Comté**. Un rendez-vous festif à ne pas manquer !

Informations complémentaires [ici](#).

Et pour finir...

En cliquant [ici](#), retrouvez l'agenda des prochaines manifestations au Pays du Comté... et ailleurs !

Et elles ne manquent pas en octobre... notamment la **Fête des Saveurs** à Vandoncourt le 9, le **Week-end Comté** chez François Bourgon (fromagerie Xavier), Ambassadeur du Pays du Comté à Toulouse les 14 et 15, le salon **Kid Expo** à Paris, avec les Montagnes du Jura invitées d'honneur du 21 au 24, le **concours des fromages de Trépot** le 22, le **week-end du Goût** au Musée départemental de la Bresse - Domaine des Planons à Saint-Cyr-sur-Menthon les 22 et 23 et le **Salon des Vins et Produits Régionaux** de Maïche du 28 au 30...



AUTOUR DU COMTÉ

AU COEUR DU COMTÉ



COMTÉ GOURMAND



LES ROUTES DU COMTÉ



LE PAYS DU COMTÉ



LA MAISON DU COMTÉ



FANPAGE FACEBOOK
I LOVE COMTÉ



COMITE INTERPROFESSIONNEL DU GRUYERE DE COMTE - 39800 POLIGNY - 03 84 37 23 51

**Vous recevez cette newsletter parce que vous êtes inscrit sur la liste de diffusion du Comté.
Si vous voulez vous désabonner Cliquez ici**