

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



LA SAVOUREUSE LETTRE DU COMTÉ

Septembre 2011

Chouette, c'est la rentrée !

[Idée recette pour écoliers modèles : Burger de veau au Comté et roquette](#)

[Le conseil dégustation avec un gros mot dedans : Comté et gratte-cul](#)

[Nutrition et Santé : Le Comté, l'allié des ados et des enfants !](#)

[Apprendre avec le Comté... côté professeurs !](#)

[Tourisme au Pays du Comté : Envie d'un week-end à la ferme en famille ?](#)

[Zoom sur... les Montagnes du Jura invitées d'honneur du prochain Salon Kid Expo, à Paris](#)

[Seniors, maintenant que vos petits-enfants ont repris l'école... si vous passiez une petite journée au pays de la Fée verte ?](#)

[Evénements](#)

Idée recette

Burger de veau au Comté et roquette

Une recette simple et "funky" créée spécialement pour le Comté par les deux trublions de la gastronomie française, [Gontran Cherrier](#) et [Benjamin Darnaud](#).

Découvrez-la vite [ici](#) avec vos enfants !



Et profitez-en également pour mettre la rubrique spéciale "Le coin des enfants" du site gourmand du Comté dans vos favoris !



Conseil dégustation

Comté et gratte-cul

Osez une petite touche de confiture d'**églantine sauvage**, appelée aussi cynorhodon ou plus communément **gratte-cul**, sur un **Comté** intense aux arômes à dominante torréfiée.

Le caractère sucré de la confiture adoucit le fromage alors que son côté acidulé le rehausse ; de plus sa texture légèrement farineuse souligne l'onctuosité de la pâte du fromage.



Nutrition et Santé

Le Comté, l'allié des ados et des enfants !

Une des premières activités d'un enfant est de... manger ! Les fromages et les laitages permettent de consommer du lait sous des formes très différentes, mais retenons que 150 ml de lait = 20 à 30 g de **Comté**. Ce **Comté** assure une part des besoins en protéines, en lipides, en vitamines A, D, E, K et bien sûr en calcium. On peut donc communément donner 30 à 50 g de **Comté** une fois par jour à un enfant.

Par ailleurs, l'adolescence est, avec la période foetale et la première année de vie, la période de plus grande croissance. En 5 ans, le poids double et pendant quelques années l'enfant grandit de 8 à 12 cm par an. Les apports nutritionnels augmentent considérablement pour atteindre voire dépasser les apports conseillés aux adultes.

Les apports conseillés en calcium sont très élevés, de 1 200 jusqu'à 1 500 mg/jour lors des poussées de croissance car l'adolescence est une période clé pour le capital osseux. A cette période, plus la consommation de calcium est importante plus la masse osseuse s'accroît. Un apport optimal de calcium à cet âge est donc une mesure préventive importante de



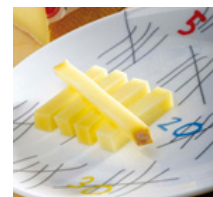
l'ostéoporose. Autant de raisons pour faire manger du **Comté** à vos ados !

Apprendre avec le Comté...

Le Comté côté professeurs

Accueil pédagogique à la [Maison du Comté](#) de Poligny, ateliers du goût pour scolaires, orientation scolaire vers la Filière Comté, idées de séjours pédagogiques au Pays du Comté... le Comté ne manque pas de ressources pour les projets des professeurs !

> **A découvrir sur cette [page spéciale](#) !**



Tourisme au Pays du Comté

Envie d'un week-end à la ferme en famille ?

Derrière chacune de nos fermes se tissent des aventures humaines, des savoir-faire, une passion de la nature et un souci de la qualité. A la ferme du Rondeau, biologique depuis 1961, tout est fait sur place, pain, fromages, viande et légumes. Les animaux de la ferme veilleront sur votre sommeil, dans des chambres d'hôtes aménagées pour la famille. Assistez à la traite des vaches, découvrez les secrets de fabrication du célèbre **Comté** dans l'une de nos fruitières et vivez des instants complices en famille dans le monde magique des dinosaures...

Séjour de 2 jours / 1 nuit, à partir de 99 €/personne en chambre double.

> **Informations et réservations** : [Office de Tourisme du Pays d'Ornans Loue Lison](#)
7, rue Pierre Vernier - 25290 ORNANS
Tél 03 81 62 21 50 - [contact\(at\)valleedelaloue.com](mailto:contact(at)valleedelaloue.com)



Zoom sur...

Les Montagnes du Jura invitées d'honneur du Salon Kid Expo (Paris), du 21 au 24 octobre

Invitées d'honneur de KIDEXPO 2011, les Montagnes du Jura représentent la destination familiale par excellence. Comme une virgule naturelle le long de la frontière franco-suisse, les Montagnes du Jura offrent à leurs visiteurs une douce parenthèse préservée des grands flux touristiques. La nature secrète se révèle au gré de vos multiples activités, les paysages se suivent, majestueux et variés et le calme de la montagne prend ici tout son sens.

> **Extraits du programme** : Pour initier parents et enfants aux joies des sommets, KIDEXPO installe un véritable petit coin de montagne au cœur du salon : piste de luge, de ski, ateliers de tournerie sur bois et fabrication de toupies en bois, stand de tir biathlon, parcours du trappeur, quizz des petits montagnards, sculpture sur glace, **ateliers du "mini-fromager" pour enfants et dégustations de Comté animées par les Amis du Comté...**

Informations complémentaires : www.kidexpo.com



Idée excursion

Seniors, maintenant que vos petits-enfants ont repris l'école... si vous passiez une petite journée canaille au pays de la Fée verte ?

Retrouvez toutes les saveurs du Haut-Doubs dans cette journée : du **Comté**, affiné au cœur des Montagnes du Jura, à l'Absinthe, «Fée Verte» remise au goût du jour dans sa ville natale : Pontarlier.

A partir de 49 € par personne.

Programme et réservations : [Comité départemental du Tourisme du Doubs](#)



Evénements



4 septembre : Marche gourmande des Sapins à Bonnage (Doubs)

Cette marche gourmande de 9 km environ vous fera découvrir les généreux terroirs du secteur et comptera 6 haltes gourmandes,



11 septembre : La descente des vaches, aux Hôpitaux Neufs (Doubs)

Pour la 39ème année consécutive, les vaches quittent les alpages afin de rejoindre la ferme pour leurs quartiers d'hiver (à partir de 11h00). Animations,



18 septembre : Passez une "Journée à la fruitière" de Flangebouche (Doubs)

Découverte de cette fruitière qui transforme chaque année 5.5 M de litres de lait et dont les Comté sont affinés depuis 40 ans chez

largement approvisionnées par les
Comté des fromageries de **Bonnétage** et
Cerneux-Monnot...

Informations :
[animbonnetage\(at\)aol.fr](mailto:animbonnetage(at)aol.fr)

exposants artisanaux, tombola et repas
dansant à la ferme en soirée. Buvette et
restauration sur place.

Informations complémentaires :
www.ladescentedesvaches.com

Seignemartin, dans l'Ain. Fabrication à
l'ancienne et dégustations, marché des
producteurs de la fromagerie...

Informations complémentaires :
[Fromagerie de Flangebouché](#)

Et pour finir...

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

Et elles ne manquent pas en septembre... notamment les **Instants Gourmands** et la
Randonnée gourmande de Besançon (le 4), la **Foire de Cournon**, dans le
Puy-de-Dôme dès le 7, la **Coulée du Mont d'Or** à Pontarlier le 10, la **Transroller**
entre Pontarlier et Mouthé et la **Vache de Fête** de Damprichard le 11, les
Rencontres des Sites remarquables du Goût à Moissac (Tarn-et-Garonne) les
17 et 18, la **Randonnée de Fiouves en Fromageries** de Nozeroy ou le **Salon**
Cheese, manifestation Slow Food à Bra (Italie) le 18, sans oublier les traditionnels
comices qui commencent le 24 par la Chenalotte, Vernierfontaine et Chaux-Neuve...



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](#)**