

# Fiche d'identité du Comté

## UN TERROIR

Fromage AOP de garde à pâte pressée cuite, le Comté est produit artisanalement au coeur du Massif Jurassien, avec du lait cru de vaches de races **Montbéliarde et Simmental française**. Près de **576 espèces végétales** ont été recensées sur le terroir de 60 fruitières étudiées (sur les 160 que compte le territoire AOP) ! Selon l'endroit et l'époque de l'année où elles broutent, les vaches transmettent au lait et donc au Comté toute la richesse et la diversité du terroir jurassien. Elaboré par les maîtres fromagers puis patiemment affiné par le maître de cave, le Comté développe sa personnalité au fil des mois. Chaque meule raconte l'histoire d'un terroir, d'une saison, et révèle les précieux secrets de fabrication transmis de génération en génération, depuis des siècles.

Le Comté a reçu l'**Appellation d'Origine Contrôlée en 1958**. L'Union Européenne l'a reconnu **Appellation d'Origine Protégée en 1996**.

## UNE RICHESSE AROMATIQUE EXCEPTIONNELLE

Le Comté offre une impressionnante palette d'arômes, de textures et de saveurs. La « **Roue des Arômes** » recense **83 arômes**, fréquemment rencontrés de manière naturelle lors des dégustations de Comté. Ces arômes sont regroupés en 6 familles : lactique (beurre, yaourt...), fruitée (agrumes, noisette...), torréfiée-empyreumatique (pain grillé, caramel...), végétale (foin, champignon...), animale (cuir, étable...) et épicée (vanille, poivre...). Mais elle n'est pas exhaustive, et d'autres arômes peuvent se révéler en bouche, offrant ainsi d'innombrables combinaisons de saveurs, pour le plus grand plaisir des papilles !

## LES ATOUTS NUTRITIONNELS DU COMTÉ

Le Comté est l'allié d'une alimentation variée et équilibrée. Ses nombreux atouts nutritionnels en font un fromage incontournable, à tout âge !

### *Riche en vitamines*

Le Comté renferme des vitamines A, B2, B12 et D et un large éventail d'acides aminés, indispensables à l'organisme.

### *Pauvre en sel*

Le Comté est un des fromages les moins salés (0,8 g pour 100 g en moyenne alors que la plupart des fromages contiennent entre 1,5 et 2 g de sel pour 100 g).

### *Un allié minceur*

Le Comté ne fait pas grossir. Il est élaboré à partir d'un lait partiellement écrémé et ses lipides sont peu absorbés par l'organisme.

### *Bon pour les os*

Riche en calcium, le Comté compte 880 mg de calcium pour 100 g.

### *Booster des défenses immunitaires*

Le Comté est riche en zinc, un oligo-élément nécessaire à la croissance, au bon fonctionnement du système immunitaire et au renouvellement de la peau, des ongles et des cheveux.

## DES MOMENTS DE CONSOMMATION INSOLITES

Incontournable des plateaux de fromage, le Comté sait aussi surprendre, en se dégustant tout au long de la journée, au fil des envies. Petit-déjeuner, encas, brunch, déjeuner, goûter, apéritif, dîner : il existe de multiples instants de dégustation du Comté. La richesse de ses arômes et la diversité de ses saveurs se prêtent naturellement à toutes les interprétations gourmandes, quels que soient l'instant et la saison, pour un véritable voyage sensoriel.

## UN FROMAGE FACILE À DÉGUSTER !

Bâtonnets, copeaux, dés, bouchées... Présenté de manière créative et ludique, le Comté devient le petit plaisir incontournable de la journée. Facile à associer, il s'invite à table pour des recettes savoureuses.

Pour que le Comté donne sa pleine mesure, il est préférable de le sortir du réfrigérateur une heure à l'avance. Il atteindra ainsi sa température idéale de dégustation, entre 15 et 18 °C, et sera plus facile à servir.

## COMMENT LE CHOISIR ?

Les recettes et les accords vins/mets déterminent le choix du Comté. Jeune, il apportera de l'onctuosité aux plats et donnera du goût aux salades, sans dominer les autres ingrédients. Affiné plus longuement, il exprimera pleinement son intensité dans des accords simples.

*Retrouvez des idées recettes simples ou sophistiquées dans les cahiers de recettes saisonniers et sur [www.comte-gourmand.com](http://www.comte-gourmand.com)*



## Le Comté en quelques mots

### Identité

Fromage AOP de garde à pâte pressée cuite.

### Lieu de production

Massif Jurassien. La zone AOP Comté couvre le Doubs, le Jura et une partie de l'Ain.

### Origine

Moyen âge !

### La vache !

Le lait provient de vaches de race Montbéliarde et Simmental française.

### Fabrication

Un savoir-faire artisanal : 410 litres de lait sont nécessaires pour fabriquer une meule de 40 kg. Les meules sont affinées en cave 8 mois en moyenne.

### Atouts

Riche en calcium, en zinc, en vitamines (A, B2, B12 et D) et en acides aminés, le Comté est pauvre en sel et ne fait pas grossir.