



## Au menu

- A la Une : la Table du Comté à Nantes, l'événement de l'automne !
- Idées : 3 des 23 recettes créées l'an dernier à Strasbourg...
- Le conseil dégustation de saison : Comté et châtaigne
- Nutrition et Santé : en courant, à l'heure du déjeuner...
- Tourisme : le 8ème "Savoureux Circuit sur les Routes du Comté" en ligne !
- Zoom sur... les comices
- Vidéo : Summersession... n°2 !

## A la Une : la 3ème Table du Comté, à Nantes !



C'est désormais un rendez-vous annuel inscrit en lettres d'or sur le calendrier des événements gastronomiques de France : la [Table du Comté](#) remet le couvert à **Nantes**, après avoir fait battre le cœur des épicuriens lyonnais en 2013 et strasbourgeois en 2014.

**Du vendredi 9 au mardi 13 octobre 2015**, la préfecture des Pays de la Loire accueillera donc la 3ème édition de la Table du Comté, dont la vocation première est de faire découvrir au public toutes les richesses du Comté.

Au fil des déjeuners signatures et des dîners réalisés à quatre mains, se succéderont **13 chefs de renom**, installés à l'Ouest pour la plupart mais également venus d'autres horizons.

Au programme, **9 repas uniques** qui mettront à l'honneur le Comté, sublimé par l'esprit de la cuisine de chacun, et dont pourra gracieusement profiter le grand public sur inscriptions et tirage au sort.

• Si vous n'avez pas la chance de faire partie des heureux commensaux, l'événement sera à suivre en direct sur la page facebook | [Love Comté](#) !

## 3 des 23 recettes créées l'an dernier à Strasbourg...



**Carpaccio de betteraves rôties au sel, huile de noisettes, noix de Saint-Jacques en croûte de Comté et curry, coulis de cresson**

Une **savoureuse entrée** suggérée par Romuald Fassenet.

*Château du Mont-Joly - Sampans (Jura)  
Meilleur Ouvrier de France 2004  
Une étoile Michelin*

**Ravioles de céleri à la truffe, homard, jus au Vin jaune et Comté**

Un **exquis mariage terre-mer** signé Olivier Nasti.

*Le Chambard - Kaysersberg (Bas-Rhin)  
Meilleur Ouvrier de France 2004  
2 étoiles Michelin*

**Blanc de pintade fermière, Comté au poivron rouge**

Une **volaille fondante** proposée par le maître Emile Jung.

*Ancien chef du Crocodile - Strasbourg (Bas-Rhin)  
3 étoiles Michelin*

## Le conseil dégustation de saison

### Comté et châtaigne

Fromage ou dessert ? Fromage & dessert !

Osez ajouter sur un **Comté** un petit peu de crème de châtaigne, si possible peu vanillée.

Vous serez étonné de la douceur qui se dégage du mélange...



## 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.
- Matinée : 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 : un nouveau circuit !

### Pays de Gex et Valserine : du Comté au bord du Léman...

Le **Pays de Gex** est sans nul doute un singulier territoire, réussissant l'alliance improbable des charmes de la riviéra lémanique et des paysages à couper le souffle de la Haute-Chaîne du Jura. Entre les deux, une fruitière à **Comté** qui voit (aussi) la vie en "Bleu"... et rose !

- **[Un savoureux circuit sur les Routes du Comté à découvrir ici, avec reportage et vidéo exclusifs !](#)**



## Zoom sur... les comices !

Déjà largement entamée en septembre, la **saison des comices** se poursuit en octobre pour s'achever en apothéose lors du Super Comice de Pontarlier le 24 octobre prochain !

- **Nouveauté cette année** : le **Prix du meilleur élevage AOP**, mis en place par les filières fromagères AOP (Comté, Morbier, Mont d'Or et Bleu de Gex Haut-Jura) pour récompenser les élevages les plus en phase avec la politique souhaitée par les filières, à savoir l'autonomie alimentaire des



exploitations.

---

## Vidéo

### Summersession... n°2 !

L'Équipe de France de Biathlon a bossé dur tout l'été... avec le **Comté** !

• Retrouvez Martin et Simon Fourcade, Anaïs Bescond, Quentin Fillon-Maillet et bien d'autres à La Féclaz [dans cette vidéo](#) signée Béranger Lecourt.



---

## Et pour finir...

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

### Autour du Comté

Découvrir

Savourer

Visiter

S'informer

Le kiosque

Fanpage Facebook I love Comté 



---

**Comité Interprofessionnel de Gestion du Comté**

39800 POLIGNY • 03 84 37 23 51 • [cigc\(AT\)comte.com](mailto:cigc(AT)comte.com)

---

Vous recevez cette Savoureuse Lettre parce que vous y êtes abonné.  
Si vous voulez vous désabonner, [cliquez ici](#) (mais ne faites pas ça sur un coup de tête !)