



Au menu

- **L'événement : anniversaire royal pour le Comté !**
- **Le conseil dégustation du Ch'nord : Comté et bières, les opposés s'attirent...**
- **Nutrition et Santé : en courant, à l'heure du déjeuner...**
- **Nouveauté Tourisme : randonnée sur les routes du Comté au pays de l'Or blanc...**
- **Bonus : Vis ma vie dans la Filière Comté**

L'événement

Anniversaire royal pour le Comté du 18 au 21 octobre !

L'ami **Franck Ferrand** en personne vous donne rendez-vous à Saline royale d'Arc-et-Senans !

--> Lire la [vidéo](#) par ici !



Le conseil dégustation du Ch'nord

Comté et Bières, les opposés s'attirent...

Il est d'usage d'accorder les fromages aux vins. Toutefois, la bière a son mot à dire !

Ainsi, malgré leurs origines fort éloignées, **bières et Comté** se mettent mutuellement en valeur. De manière générale, le **Comté** tempère l'amertume de la bière. Les fines bulles de celle-ci se jouent quant à elles de la pâte du **Comté**, qui s'en trouve allégé.

Chacun de ces caractères affirmés trouvera son bonheur au contact de la diversité des arômes, des affinages et des textures de ce fromage qui pour l'occasion sort volontiers de son terroir des Montagnes du Jura. Après... tout est une question de goût !



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 :**

Boire d'eau, manger des légumes, des fruits et des protéines.



- Petit-déjeuner : boisson; bol de céréales, oeuf coque et mouliette, 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

Randonnée sur les routes du Comté au pays de l'Or blanc...

Rien de plus logique que les **Routes du Comté** croisent les anciens chemins du **sel**...
En remontant le Sentier des Gabelous, entre Arc-et-Senans et Salins-les-Bains, partez sur les traces de ces deux produits nés du sol comtois, qui ont, chacun à leur manière, marqué tout un territoire...



- [Un savoureux circuit à découvrir ici !](#)

Bonus

Vis ma vie dans la Filière Comté

Puisque l'année 2018 marque le **60ème anniversaire** de l'obtention de l'Appellation d'Origine par le **Comté**, nous avons choisi de vous faire vivre toute l'année tous ces petits moments de vérité à l'intérieur de la Filière, en compagnie des femmes et des hommes qui en défendent les valeurs au quotidien...

- Les 30 épisodes déjà réalisés sont [rassemblés et visibles ici !](#)



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 !)