

# Vachement bon !

En 1921, les fromageries Bel, implantées dans le Jura, mettent au point une spécialité fromagère aussi révolutionnaire que triangulaire : **La vache qui rit**. Benjamin Rabier, célèbre illustrateur, contribue au succès du fromage en dessinant la fameuse vache à tête rouge et boucles d'oreilles dont le rire malicieux est resté le symbole de la marque. Dans les années 1950, **Babybel**, « le fromage à la coque rouge », fait son apparition. Et plus tard, en 1966, c'est au tour de **Kiri** « le fromage des gastronomes en culotte courte ». Autre incontournable du paysage français des fromages industriels en portions, **Carré Frais**, créé en 1872 par Gervais, séduit par sa fraîcheur « d'authentique fromage frais demi-sel ». Un siècle plus tard, **St Môret**, présenté en barquette, vient lui faire concurrence. A ces spécialités fromagères et pâtes à tartiner nature viennent s'en ajouter d'autres, en versions aromatisées, avec comme

précurseur **Boursin Ail & Fines Herbes** (créé en 1963). La tendance actuelle est de cuisiner avec ces produits : ils font partie de notre quotidien et interviennent en tant qu'ingrédient à part entière dans l'élaboration de recettes courantes ou plus sophistiquées, en les enrichissant ou en les simplifiant. Ils remplacent avantageusement le beurre ou la crème fraîche, tout en étant moins caloriques. Crémeux, fondants, ils apportent une onctuosité intéressante et servent volontiers de liaison à une sauce ou de finition à un plat... à tel point que même les chefs étoilés s'en servent ! Les recettes de ce livre ressemblent un peu aux produits qui les ont inspirées : **simples, ludiques et sans façon, elles sont d'exécution facile et, le plus souvent, rapide**. A quelques exceptions près... car il faut bien parfois mettre les petits plats dans les grands ! Vous trouverez dans ces pages des idées d'en-cas à préparer sur le pouce, mais aussi de quoi

composer un brunch (ou slunch, si vous préférez la formule du goûter dînatoire). Les plats à emporter en pique-nique ou au bureau ne sont pas oubliés. Et les enfants non plus, grands consommateurs de Vache qui rit, Babybel et autres fromages en portions à dépiauter comme des bonbons ! Les « coquillettes Benjamin Rabier au gratin » et les « trois purées vachement bonnes » leur sont tout spécialement dédiées. Que les amateurs de pâtes persillées se rassurent : plusieurs recettes font appel à **Saint Agur**, un bleu plein de douceur et idéalement fondant... Tous ces produits s'incorporent facilement à vos préparations. Ecrasez les portions de fromage fondu ou de fromage frais à la fourchette avant de les ajouter aux autres ingrédients. Vous pouvez également les réduire en crème au mixeur. **De texture et de goût assez similaires, fromages fondus et fromages frais sont facilement interchangeables** : quatre portions de Kiri (20 grammes chacune) peuvent se substituer à quatre portions de Vache qui rit (20 grammes), et 150 grammes de St Môret peuvent remplacer 150 grammes

de Philadelphia. Un conseil : salez modérément, car ces spécialités fromagères contiennent déjà du sel, même si leur goût semble assez neutre.

Terminer sur une note sucrée est toujours un plaisir, parfois même un défi intéressant lorsqu'il s'agit d'alléger un gâteau en matières grasses (la « tarte aux noix et au sirop d'érable » contient deux fois moins de beurre grâce à l'apport du St Môret) ou de restituer le plein arôme des fruits, comme dans le « cheese-cake fort en abricot ». Exception faite du Saint Agur, les produits utilisés sont les mêmes que dans les recettes salées. **Eh oui, La vache qui rit se marie très bien avec le sucré** : pour vous en convaincre, essayez sans tarder la « tarte vachement crémeuse aux abricots », la « charlotte aux framboises et spéculoos » ou le « tiramisu fraises-pistaches »... Enfin, pour vos cheese-cakes ou vos brownies maison, profitez sans modération du légendaire **Philadelphia cream cheese**, largement distribué en France depuis quelques mois.

Ce préambule vous met en appétit ?  
Faites votre menu...



## Petits pains au guacamole et crevettes

4 petits pains ronds au sésame  
8 crevettes roses décortiquées

*Pour le guacamole :*

50 g de St Môret  
2 petits oignons blancs  
1 avocat  
1 quartier de jus de citron vert  
1 pincée de noix muscade râpée  
1 pincée de cumin en poudre  
5 gouttes de tabasco  
Sel, poivre

- Pour 4 personnes
- Préparation : 15 min
- Sans cuisson

- Préparez le guacamole : pelez les petits oignons blancs et broyez-les en purée au mixeur avec le St Môret et le jus du quartier de citron vert.
- Ajoutez l'avocat coupé en dés et mixez de nouveau, jusqu'à l'obtention d'une crème parfaitement lisse. Assaisonnez avec du sel, du poivre, les épices et le tabasco.
- Découpez les petits pains en deux dans l'épaisseur. Garnissez-les de guacamole.
- Ajoutez les crevettes décortiquées. Couvrez avec le dessus des pains. Dégustez aussitôt.

Vous pouvez tartiner le guacamole sur des toasts ou des tranches de pain de campagne grillé, ou bien en garnir des tortillas.



## Maxi burgers

Un maximum de plaisir dans ce burger très gourmand !



4 pains à hamburger  
8 portions de Vache qui rit  
8 c. c. de sauce barbecue  
4 beaux steaks hachés (180 g chacun)  
8 tranches de pancetta  
1 tomate cœur de bœuf  
30 g de beurre  
Sel  
Poivre

- Pour 4 personnes
- Préparation et cuisson : 15 min

- Découpez 4 fines tranches de tomate cœur de bœuf. Coupez les pains en deux dans l'épaisseur. Mixez les portions de Vache qui rit avec la sauce barbecue, jusqu'à l'obtention d'une crème onctueuse. Tartinez les tranches de pain (base et couvercle) avec le mélange. Réservez.
- Faites fondre le beurre dans une grande poêle. Ajoutez les steaks hachés et faites-les cuire à feu vif environ 3 minutes de chaque côté. Salez, poivrez. Faites griller la pancetta à part, dans une poêle antiadhésive bien chaude.
- Dressez les hamburgers : disposez un steak poêlé sur le pain tartiné de Vache qui rit à la sauce barbecue, ajoutez 1 tranche de tomate, puis 2 tranches de pancetta grillée. Refermez avec l'autre partie du pain tartiné. Dégustez aussitôt.

Accompagnez de frites ou bien d'une salade verte, et laissez la sauce barbecue à la disposition des convives.





## Club-sandwiches au crabe

6 tranches de pain  
de mie sans croûte  
4 rondelles d'ananas au jus  
4 rondelles de bacon fumé  
½ boîte de chair de crabe  
40 g de St Môret  
1 c. c. de mayonnaise  
5 gouttes de jus  
de citron vert  
Poivre

- Pour 2 personnes  
(4 club-sandwiches)
- Préparation : 20 min
- Cuisson : 10 min

- Faites griller les tranches de pain de mie. Coupez-les en biais pour obtenir 12 triangles. Déposez les rondelles d'ananas et de bacon dans une poêle antiadhésive préchauffée. Laissez-les griller des 2 côtés en les arrosant avec un peu de jus d'ananas, jusqu'à ce qu'elles soient caramélisées. Laissez refroidir.
- Au mixeur, broyez la chair de crabe avec la mayonnaise, le St Môret, le jus de citron vert et le poivre, jusqu'à l'obtention d'une crème bien lisse. Étalez-la en couche fine sur 8 triangles de pain grillé.
- Montage d'un club-sandwich : placez 2 triangles à la crème de crabe l'un sur l'autre, en glissant 1 rondelle d'ananas au milieu. Recouvrez avec 1 triangle de pain sans crème, surmonté d'une rondelle de bacon. Plantez une pique à cocktail au milieu du sandwich. Décalez légèrement les triangles pour que la garniture du sandwich soit bien visible. De la même façon, réalisez 3 autres club-sandwiches. Comptez 2 club-sandwiches par personne.

Si vous le souhaitez, terminez par un triangle de pain grillé supplémentaire.



## Tartine aux lardons de haddock et lentilles

*Pour les lentilles :*

120 g de lentilles vertes du Puy  
2 échalotes  
1 c. c. de moutarde forte  
1 c. s. de vinaigre de vin  
2 c. s. d'huile d'olive, sel, poivre

*Pour les tartines :*

4 tranches de pain de seigle  
complet « Vollkornbrot »  
200 g de Carré Frais  
150 g de haddock  
1 grosse carotte  
4 petites feuilles de salade  
(feuille de chêne)  
8 brins de ciboulette ou d'aneth  
Le jus de 2 quartiers de citron

- Pour 4 personnes
- Préparation : 30 min
- Cuisson : 20 min

- Faites cuire les lentilles à feu doux dans 3 fois leur volume d'eau froide, pendant 15 à 20 minutes. Egouttez-les et laissez-les tiédir. Ciselez finement les échalotes.
- Dans un saladier, préparez une vinaigrette avec la moutarde, le vinaigre et l'huile d'olive. Ajoutez les lentilles et les échalotes, du sel et du poivre. Mélangez bien.
- Pelez et râpez la carotte à l'aide d'une râpe à grosse grille. Découpez le haddock en fins petits lardons. Hachez la ciboulette ou l'aneth.
- Tartinez les tranches de pain d'une bonne couche de Carré Frais. Parsemez-les de ciboulette ou d'aneth haché. Déposez une grosse cuillerée de lentilles à l'une des extrémités de la tartine, glissez une feuille de salade dessous. Déposez les carottes râpées à l'autre extrémité. Pressez les quartiers de citron sur les carottes. Ajoutez les lardons de haddock. Servez très frais.







## Bruschetta au Saint Agur

Une mise en bouche pour un apéritif réussi.

8 demi-tranches  
de pain Poilâne  
125 g de Saint Agur  
1 bocal de tomates  
séchées à l'huile  
4 fines tranches  
de jambon cru  
1 gousse d'ail

- Pour 4 personnes (8 tartines)
- Préparation : 10 min
- Cuisson : 3 min

- Préchauffez le gril du four. Pelez la gousse d'ail. Coupez les tranches de jambon en deux et retirez la couenne.
- Faites dorer les tranches de pain Poilâne au grille-pain (légèrement), puis frottez l'une des faces avec la gousse d'ail. Etalez environ 4 demi-tomates séchées sur chaque tartine. Posez dessus 1 demi-tranche de jambon cru, puis 2 « triangles » de Saint Agur.
- Placez les tartines sur une plaque et faites-les gratiner environ 3 minutes sous le gril, jusqu'à ce que le fromage ait fondu et que les bords du pain soient dorés et croustillants. Dégustez aussitôt, accompagné d'une salade de mesclun garnie de noix.

A la place des tomates séchées, garnissez la bruschetta avec des cœurs d'artichauts émincés ou des pointes d'asperges vertes. Ajoutez des filets d'anchois ou des olives noires coupées en petits morceaux.



## Croque-monsieur alsacien

Un petit en-cas à croquer sans modération !

8 grandes tranches  
de pain de mie  
8 tranches de Toastinette  
(La vache qui rit)  
4 saucisses de Strasbourg  
4 c. c. de moutarde  
2 c. c. de graines  
de cumin  
20 g de beurre  
Huile pour la cuisson

- Pour 4 personnes
- Préparation : 15 min
- Cuisson : 10 min

- Découpez les saucisses en fines rondelles.
- Beurrez 4 tranches de pain de mie, parsemez-les d'un peu de cumin et placez 4 Toastinette dessus.
- Ajoutez les rondelles de saucisse en les répartissant bien (la valeur d'une saucisse par croque-monsieur). Nappez-les de 1 petite cuillerée de moutarde. Ajoutez 1 tranche de Toastinette et refermez les sandwiches avec 4 tranches de pain de mie beurrées, parsemées de cumin.
- Faites chauffer l'huile dans une poêle. Faites cuire les croque-monsieur environ 4 minutes de chaque côté, en les retournant avec précaution et en les surveillant pour qu'ils dorent régulièrement. Dégustez aussitôt.

Accompagnez d'une petite salade verte.

