**LE FROMAGE ROI DE L’APÉRITIF – GOUGÈRES AU MORBIER - BASTELLE AU BRUCCIO – CANAPÉS BASQUES A L’OSSAU- IRATY**

**LES GOUGÈRES AU MORBIER**

Niveau de difficulté : Moyen

Temps de cuisson : 25 minutes

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de repos : 0

**Ingrédients pour 20 Gougères environ :**

3 Jaunes d’œufs (congelez les blancs)

90 g de Farine

1 Pincée de Sel

1 Cuillère à soupe de Lait en poudre (Voir conseil)

200 g de Morbier

75 g de beurre

1 Œuf pour la dorure

**Matériel :**

1 Plaque à four

Papier sulfurisé ou un tapis en silicone

1 Pinceau de cuisine

**Préparation :**

Dans une casserole faites fondre le beurre avec l’eau, le sel et le lait en poudre.

Lorsque le beurre est complétement fondu, versez d’un seul coup la farine et remuez énergiquement avec une spatule en bois.

Toujours sur feu moyen continuez à mélanger pour dessécher la pâte, celle-ci ne doit plus adhérez à la casserole.

Retirez la casserole du feu et ajoutez un à un les jaunes d’œufs en remuant vivement jusqu’à absorbation total de chaque jaune.

Coupez 150 g de morbier en petits dés et ajoutez-les à la pâte à choux.

Préchauffez votre four à 200 °.

Disposez une feuille de papier sulfurisé ou un tapis silicone sur la plaque de votre four et à l’aide d’une petite cuillère formez des petites boules de pâte.

Coupez les 50 g de morbier restant en petits cubes et disposez-les sur les gougères.

Mélangez l’œuf entier avec un peu d’eau et à l’aide d’un pinceau badigeonnez chaque gougère.

Enfournez pour 25 minutes.

Servez chaud ou froid.

**Conseil :**

Le lait en poudre apporte plus de moelleux à la pâte à choux, c’est un truc de chef.

Quand je n’ai besoin que de jaunes d’œufs, je congèle les blancs restant dans un petit récipient sur lequel je note le nombre de blancs qu’il contient.

Il suffit de les sortir 2 heures à température ambiante pour s’en servir.

|  |
| --- |
| Fait à partir de lait cru de vache, **le morbier** représente une bonne source de **calcium** et de protéines. |
|  |
| **Choisissez** le morbier avec une croûte lisse et homogène, de couleur gris clair à beige orangé. De couleur ivoire à jaune pâle, sa pâte est souple, onctueuse avec un léger goût de crème. Son odeur se veut franche et fruitée. La raie noire qui se trouve au centre doit être continue sur toute la tranche.Le morbier est un **fromage de plateau**. Il se marie avec des vins légers et fruités comme le vin jaune du Jura. Vous pouvez aussi l'utiliser pour des gratins, des tartes salées ou des salades. Il se conserve bien dans son papier d'origine placé la partie la moins froide de votre réfrigérateur.Fromage à pâte pressée non cuite, le morbier se reconnaît à sa raie bleue-noire centrale et horizontale. Celle-ci est obtenue en enduisant du charbon végétal sur une face avant le pressage. Son affinage dure 45 jours minimum. Entier, il a la forme d'un cylindre de 30 à 40 cm de diamètre et 5 à 8 cm de hauteur. Son poids va de 5 à 8 kg. |

**LES BASTELLE AU BRUCCIO**

Niveau de difficulté : Moyen

Temps de cuisson : 20 minutes

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de repos : 0

**Ingrédients pour 18 Bastelle environ :**

2 Pâtes brisées

250 g de Bruccio ou à défaut de Brousse de Brebis

200 g d’Épinards en branches surgelés

50 g de Pignons de Pins

Nepita ou à défaut du Thym

Huile d’olive

Sel et Poivre

1 Œuf pour la dorure

**Matériel :**

1 Plaque à four

Papier sulfurisé ou un tapis en silicone

1 Pinceau de cuisine

1 Emporte-pièce de 8cm de diamètre ou un verre, un bol…….

**Préparation :**

Faites décongeler les épinards au micro-ondes puis faites les égoutter dans un chinois en les pressant de temps en temps pour éliminer toute l’eau qu’ils contiennent.

Coupez-les finement.

Dans une petite poêle antiadhésive faites torréfier les pignons de Pin et laisser refroidir.

À l’aide d’une fourchette, écrasez dans un saladier le bruccio et incorporez les épinards, les pignons, 2 Cuillères à soupe d’Huile d’olive, la Népita ou le Thym puis salez et poivrez.

Mélangez soigneusement.

N’hésitez pas à goûter le mélange qui doit être bien assaisonné.

Préchauffer votre four à 190°.

Déroulez les pâtes brisées et découpez des cercles à l’aide de l’emporte-pièce.

Humectez le pourtour de chaque cercle avec le pinceau mouillé.

Déposez une petite cuillère de farce sur une moitié de chaque cercle et refermez en chausson en soudant bien les bords.

Répétez l’opération jusqu’à ce que vous ayez farci tous les cercles.

Posez-les au fur et à mesure sur votre plaque à four recouverte de papier sulfurisé ou du tapis silionne.

Battez l’œuf avec un peu d’eau et badigeonnez les Bastelle avec le pinceau.

Enfournez pour 20 à 25 minutes, elles doivent être bien dorées.

Servez tièdes.

**Conseil :**

Ces Bastelle ou chausson sont typique de la cuisine Corse où elles se déclinent avec différentes saveurs, oignons, blettes, courges…..

Vous pouvez les préparez à l’avance et les congeler, dans ce cas faites les cuire sans décongélation, le temps de cuisson est alors plus long.

La **Népita** est une herbe endémique à la Corse, remplacez la par du thym frais, de l’origan ou même de la menthe poivrée suivant votre envie.

Pour en savoir plus sur le Bruccio reportez-vous à la recette des **Cannelloni au Bruccio**.

**CANAPÉS BASQUES A L’OSSAU-IRATY**

Niveau de difficulté : Facile

Temps de cuisson : 30 minutes pour les poivrons + 15 minutes pour les canapés

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de repos : 12h00

**Ingrédients pour 20 canapés :**

5 Tranches de pain de mie complet sans croute

2 Gros Poivrons rouges

5 Tranches fines de Chorizo fort

5 Tranches fines d’Ossau-Iraty

Gelée de piment d’Espelette

6 Cuillères à soupe d’Huile d’Olive

2 Gousses d’Ail

Thym frais

Sel et Poivre mignonette (poivre concassé à steak)

**Matériel :**

1 Plaque à four

Papier sulfurisé ou un tapis en silicone

20 Piques en bois

1 Sac à congélation

**Préparation :**

La veille préparez les poivrons.

Préchauffer votre four à 220°.

Coupez les poivrons en deux, retirez le pédoncule et les pépins.

Disposez-les dans un plat à four et arrosez avec 2 cuillères à soupe d’huile d’olive.

Enfournez pendant 30 minutes, jusqu’à ce qu’ils soient bien grillés presque noirs.

À la sortie du four enfermez-les dans le sac de congélation et laissez refroidir.

Une fois refroidis ôtez la peau et taillez les en lamelles fines.

Dans un saladier mélangez les lanières de poivrons avec l’ail écrasé, le thym, le sel et le poivre mignonette.

Couvrez de film étirable et laissez mariner jusqu’au lendemain.

Le lendemain faites dorer sous le grill du four les tranches de pain de mie puis coupez-les en 4.

Badigeonnez-les avec la gelée de piment d’Espelette.

Coupez les tranches de fromage en 4.

Dans une poêle faites dorer les tranches de chorizo et coupez-les en 4.

Disposez sur chaque canapé quelques lanières de poivrons, une tranche d’Ossau-Iraty et une tranche de chorizo.

Servez à température ambiante.

**Coté forme :**

Fromage Basque par excellence l'Ossau-Iraty affiche un taux de matières grasses élevé ... alors pas de miracle, c'est un aliment très riche. Cela dit, en quantité modérée, ne négligez pas l'apport intéressant de **ces lipides issus du lait de brebis, reconnus pour leurs bienfaits sur le système cardio-vasculaire.**

Ce fromage à pâte pressée non cuite présente l'avantage de ne pas subir d'égouttage. De ce fait, il conserve une grande partie des éléments nutritionnels qui ont tendance à partir avec le petit lait lors de cette étape. Ainsi, il fait partie des produits laitiers les plus riches en **protéines**. Est-il utile de rappeler à quel point ces éléments qui construisent, réparent et entretiennent les cellules sont indispensables ? Et en outre, il offre une quantité très importante de **calcium**, **nécessaire au métabolisme osseux**, ainsi que de **phosphore**.

Par ailleurs, il constitue une source intéressante de **vitamines du groupe B**, essentielles à la bonne assimilation de **l'énergie**. Sachez enfin qu'il est fabriqué à partir de lait entier, soit non-écrémé, ce qui signifie qu'il renferme sous sa belle croûte dorée une teneur non négligeable en **vitamine A**, **bonne pour la vue et la peau.**