**BALLOTINS DE CHÈVRE EN HABIT DE LARD FUMÉ**

Voir la variante Corse dans Conseil

Niveau de difficulté : Facile

Temps de cuisson : 40 minutes

Temps de préparation : 20 minutes

**Ingrédients pour 4 personnes**

16 Tranches fines de lard fumé

50 g de Cerneaux de Noix concassés

300 g de Fromage de Chèvre frais (Voir conseil)

2 Œufs

2 Pointes de couteau de Paprika fumé ou doux

3 Brins de Thym frais

Sel et poivre

1 Noix de beurre pour les moules

Matériel :

4 Ramequins allant au four.

Préparation :

Beurrez légèrement les ramequins puis chemisez les avec les tranches de lard en laissant les extrémités retomber à l’extérieur des moules.

Dans un saladier, mélangez le chèvre avec les œufs puis les cerneaux de noix, le paprika et le thym effeuillé.

Poivrez, et rectifiez l’assaisonnement en sel.

Préchauffez votre four à 150°.

Versez l’ensemble de la préparation dans les ramequins et rabattez l’extrémité des tranches de lard sur le dessus pour refermer les ballotins.

Disposez vos ramequins dans un grand plat à four contenant environ deux centimètres d’eau puis laissez cuire 40 minutes.

Laissez tiédir avant de les démouler puis servez accompagné d’une salade.

Conseil :

Pour cette recette j’utilise de préférence des petits chèvres frais du pays mais vous pouvez la réaliser avec des chèvres frais du commerce type Chavrou.

Goutez votre préparation avant de resaler, les chèvres suivant leur provenance sont plus ou moins salés et le lard entourant les ballotins l’est également.

Il vaut donc mieux avoir la main légère sur le sel.

Je décline également cette recette en mode Corse c’est très simple.

* Remplacez le chèvre frais par 300 g de Bruccio
* Remplacez le thym par de la Népita
* Remplacez les noix par des noisettes concassées

Coté forme :

Le fromage de chèvre frais correspond au premier stade de fabrication du fromage : sa pâte blanche et fragile n’a subi aucun affinage. Il se présente sans croûte, baignant légèrement dans son petit lait. Son goût est très frais, à peine salé. On peut le déguster nature mais il se prête surtout à diverses accommodations, herbes fraîches, épices, recettes sucrées / salées.

Qu’est-ce qui différencie un fromage frais d’un fromage affiné ? La durée d’affinage ! C’est d’ailleurs cette absence d’affinage qui va définir une grande partie des particularités nutritionnelles des fromages frais ou peu affinés :

Des teneurs en [**lactose**](http://www.soignon.fr/lactose) plus importantes que leurs homologues affinés, d’où les notes plus douces ;

Une teneur en eau plus importante et moins de matière sèche

Des apports [**en matières grasses**](http://www.soignon.fr/matieres-grasses) modérés

Moins de [**sel**](http://www.soignon.fr/sel) ajouté pour donner des fromages moins salé

De plus, comme tous les produits laitiers, les fromages frais sont pourvoyeurs de [**calcium**](http://www.soignon.fr/calcium)et peuvent donc faire partie des 3 à 4 portions recommandées par jour par les nutritionnistes.

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |