

UN FROMAGE UNIQUE AU MONDE DEPUIS NEUF SIÈCLES...

Le Parmigiano Reggiano, prononcez “parmijano réjiano” est le seul véritable Parmesan. Il s’agit d’une Appellation d’Origine Protégée.

Ce fromage est élaboré selon un savoir-faire artisanal multi séculaire, fondé sur la recherche d’excellence. Sa matière première: lait cru de vache issu du terroir, sel naturel, présure.

Aucun additif, aucun conservateur. Il est affiné en moyenne 24 mois (la législation impose 12 mois minimum) pour atteindre son plein équilibre gustatif.

RISOTTO AU PARMIGIANO REGGIANO, CITROUILLE ET CÈPES

Ce risotto merveilleusement crémeux fait appel aux ingrédients italiens les plus simples et les plus classiques pour préparer un plat fabuleux. **Pour 4 personnes**



225 g de Parmigiano Reggiano, plus un supplément pour le service
40 g de cèpes séchés
3 cs de bouillon de légumes en poudre ou 1 cube
4 cs d'huile d'olive
300 g de riz Arborio ou Carnaroli (spécial risotto)
1 botte d'oignons blancs, finement hachés
300 g de citrouille ou de courge butternut, épluchée, épépinée et coupée en petits morceaux
150 ml de vin blanc sec italien
Sel et poivre noir du moulin

Râpez finement le Parmigiano Reggiano et réservez-le. Placez les cèpes séchés dans un bol résistant à la chaleur. Mélangez la poudre ou le cube de bouillon avec 850 ml d'eau bouillante et versez le mélange sur les cèpes, que vous laisserez tremper pendant environ 30 minutes. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle profonde ou une grande casserole. Ajoutez le riz et faites-le revenir doucement sur feu moyen pendant une ou deux minutes, jusqu'à ce qu'il devienne translucide mais sans colorer. Ajoutez les morceaux d'oignon, de citrouille, de courge et faites cuire doucement en remuant souvent, pendant deux ou trois minutes. Ajoutez le vin et laissez-le frémir quelques instants, puis ajoutez les cèpes réhydratés et deux louches de bouillon. Laissez cuire doucement pendant 20 à 25 minutes, en ajoutant du bouillon au besoin, jusqu'à ce que le riz soit tendre et crémeux. Intégrez le Parmigiano Reggiano et assaisonnez à votre goût. Ajoutez des copeaux de Parmigiano Reggiano, ou râpez-en un peu plus sur chaque portion avant de servir.

Conseil: Le secret d'un excellent risotto réside dans la qualité du riz italien spécial risotto, qui absorbe les saveurs tout en conservant sa texture.

FILETS DE POULET AU PESTO ET PARMIGIANO REGGIANO

Essayez cette délicieuse recette de poulet pour un excellent plat principal, facile à préparer et économique. **Pour 4 personnes**

75 g de Parmigiano Reggiano
4 filets de poulet désossés et sans peau
4 cs de sauce pesto vert
12 feuilles de basilic frais
3 cs d'huile d'olive
500 g de “baby” carottes coupées en deux
2 poivrons, épépinés et coupés en morceaux
1 gros oignon rouge, coupé en petits quartiers
Sel et poivre noir du moulin



Râpez le Parmigiano Reggiano et réservez-le. Chauffez le four à 190 °C / T6 (chaleur tournante à 170 °C) / le four à gaz thermostat 5. À l'aide d'un couteau pointu, incisez chaque filet de poulet et ouvrez-le. Répartissez une cuillère à café de sauce pesto et le Parmigiano Reggiano dans chacun d'entre eux. Terminez par les feuilles de basilic puis fermez les incisions avec des piques en bois. Versez deux cuillères à soupe d'huile d'olive dans un plat à four, ajoutez tous les légumes en les remuant pour les enduire d'huile. Assaisonnez d'un peu de sel et de poivre noir à votre goût. Disposez les filets de poulet sur les légumes. Arrosez-les du reste de l'huile d'olive et enfournez. Faites rôtir pendant 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit cuit et les légumes tendres. Servez immédiatement.

Conseil: Vous pouvez aussi remplacer le pesto vert par du pesto rouge ou de la purée de tomates séchées.

FLÉTAN & CREVETTES AU THYM CITRONNÉ, SAUCE CRÈMEUSE AU PARMIGIANO REGGIANO

Bien que très simple à préparer, ce plat de poisson constitue un superbe plat de résistance pour un dîner. **Pour 4 personnes**

75 g de Parmigiano Reggiano
2 cs d'huile d'olive
4 portions de 150 à 175g de filet de flétan
100 g de crevettes cuites et décortiquées, décongelées le cas échéant
6 petites branches de thym citronné
150 ml de crème fraîche épaisse
6 cs de vin blanc sec
Sel et poivre blanc du moulin

Râpez finement le Parmigiano Reggiano et réservez-le. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et ajoutez les filets de flétan. Laissez-les cuire sur feu moyen pendant cinq ou six minutes en les tournant à mi-cuisson. Ajoutez les crevettes et deux branches de thym citronné et faites cuire encore deux minutes. Assaisonnez d'un peu de sel et de poivre à votre goût. Dans l'intervalle, préparez la sauce. Mettez la crème dans une casserole et faites-la chauffer doucement en la fouettant (petit fouet). Ajoutez le vin blanc, puis le Parmigiano Reggiano râpé, en remuant jusqu'à ce que le mélange fondu soit lisse. Servez le poisson avec les crevettes, versez la sauce dessus et décorez avec les branches de thym restantes.

Conseil: Si vous devez choisir un autre poisson que le Flétan, préférez un poisson à chair ferme: saumon, lotte...



LE SEUL VÉRITABLE PARMESAN

Photographie: Steve Lee
Printed by: Grafiche SAGI

© Copyright 2011
Consorzio del Formaggio Parmigiano Reggiano
P. IVA 00621790351

www.parmigianoreggiano.com
facebook.com/parmigianoreggiano

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

“Ne pas jeter sur voie publique”



POIRES POCHÉES AU SAFRAN ET PARMIGIANO REGGIANO

Ce dessert à base de poires pochées est facile à préparer mais sa saveur est absolument divine. Il n'est pas trop sucré et la garniture au Parmigiano Reggiano et à la ricotta s'accorde parfaitement avec la poire. **Pour 4 personnes**



150 g de Parmigiano Reggiano
150 g de ricotta
6 poires (pas trop mûres), épluchées, coupées en deux et trognon retiré
60 ml de vin blanc demi-sec
50 g de sucre en poudre
Zeste de citron
Une bonne pincée de safran
2 étoiles d'anis

Râpez très finement le Parmigiano Reggiano. Mélangez délicatement le Parmigiano Reggiano et la ricotta pour obtenir une pâte homogène. Couvrez et réservez jusqu'au moment de servir. Placez les poires, le vin et le sucre dans une casserole avec le zeste de citron, le safran et l'anis étoilé. Faites chauffer et frémir doucement pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce que les poires soient tendres. Laissez-les refroidir jusqu'à ce qu'elles soient à peine tièdes. Répartissez les poires avec un peu de sirop parfumé dans quatre coupes de service. Ajoutez le mélange de fromages par-dessus et servez.

Conseil: Les poires peuvent être préparées jusqu'à trois jours à l'avance, puis couvertes et placées au frais le temps voulu. Réchauffez-les légèrement au moment de servir pour les déguster au meilleur de leur saveur.

TARTES AUX TOMATES CERISE, PIGNONS ET PARMIGIANO REGGIANO

Ces tartes à base de pâte feuilletée sont extrêmement faciles à préparer. A servir tièdes, quelques minutes après leur sortie du four. **Pour 6 personnes**

375 g de pâte feuilletée prête à dérouler, décongelée le cas échéant
2 cs de sauce pesto rouge ou vert
75 g de Parmigiano Reggiano, finement râpé
9 tomates cerise coupées en deux
Sel et poivre noir du moulin
1 œuf
2 cs de pignons
Copeaux de Parmigiano Reggiano

Préchauffez le four à 200 °C / T6, 180° à chaleur tournante. Graissez légèrement une grande plaque de cuisson. Déroulez la pâte feuilletée et coupez-la en six tartes rectangulaires. À l'aide d'un couteau pointu, incisez les bords de chaque tarte sur environ deux centimètres, en prenant garde de ne pas couper entièrement la pâte. Placez-les sur la plaque de cuisson. Étalez un peu de sauce pesto sur chaque morceau de pâte et saupoudrez de Parmesan. Répartissez-y les tomates puis assaisonnez de sel et de poivre à votre goût. Appliquez l'œuf battu au pinceau sur les bords de la pâte et enfournez pendant 15 minutes. Parsemez les pignons sur les tartes et remettez-les au four pendant quatre ou cinq minutes, jusqu'à ce que la pâte soit gonflée et croustillante. Laissez refroidir quelques minutes et servez-les parsemées de copeaux de Parmigiano Reggiano.

Conseil: Variez les plaisirs en ajoutant quelques lamelles de jambon de Parme ou tranches de Pepperoni.



SALADE DE BŒUF AU CRESSON, ENDIVES, POIRES ET PARMIGIANO REGGIANO

Découvrez les délicieuses saveurs de cette merveilleuse salade à servir en plat principal. **Pour 4 personnes**

4 poires fermes, épluchées
600 ml de vin rouge
25 g de sucre en poudre
1 botte de cresson
Une poignée de pousses d'épinard
1 endive effeuillée
450 g de rumsteak
4 cs d'huile d'olive
175 g de copeaux de Parmigiano Reggiano
2 cs de vinaigre balsamique
Poivre noir du moulin

Placez les poires entières dans une casserole avec le vin et le sucre. Faites chauffer et frémir doucement sans couvercle, en tournant les poires de temps à autre, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Sortez délicatement les poires de la réduction de liquide et laissez-les refroidir. Répartissez le cresson, les pousses d'épinard et l'endive dans quatre assiettes. Préchauffez le grill du four ou une poêle à fond épais. Enduisez le rumsteak d'une cuillère à soupe d'huile d'olive avec un pinceau et faites-le griller à feu vif pendant deux ou trois minutes de chaque côté. Retirez-le du feu, recouvrez-le de papier d'aluminium et laissez-le reposer cinq minutes. Coupez les poires en quartiers (sans trognon). Disposez les quartiers de poire sur chaque lit de salade. Tranchez le rumsteak et découpez les tranches en fines lamelles pour en garnir les salades. Ajoutez les copeaux de Parmigiano Reggiano et versez le reste de l'huile d'olive avec quelques gouttes de vinaigre balsamique. Servez, saupoudré de poivre noir du moulin.

Conseil: Vous pouvez utiliser un économiseur de fromage pour confectionner les copeaux de Parmesan.



BISCUITS SALÉS AU PARMIGIANO REGGIANO

Parfaits en amuse-bouche ou pour accompagner une soupe maison, ces petites bouchées savoureuses sont prêtes en quelques minutes.

Pour 4 personnes (environ 20 pièces)

100 g de Parmigiano Reggiano
25 g de farine
Poivre blanc ou noir du moulin

Préchauffez le four, position grill fort. Râpez le Parmigiano Reggiano et mélangez - le à la farine. Assaisonnez d'un peu de poivre blanc ou de poivre noir du moulin. À l'aide d'une cuillère à soupe, moulez de petites portions de la préparation obtenue, en les aplatisant légèrement. Placez-les sur la plaque du four. Laissez cuire 1 à 2 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retirez-les de la plaque de cuisson avec une spatule tant qu'elles sont encore chaudes. Laissez-les refroidir puis stockez-les dans une boîte hermétique jusqu'au moment de les consommer.

Conseil: Ajoutez une cuillère à café de graines de nigelle au mélange pour plus de saveur.



PETIT RECUEIL DE RECETTES. PARMIGIANO REGGIANO: LE SEUL VÉRITABLE PARMESAN

