< retour

Fromagerie

Fourme d'Ambert

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : À pâte persillée (Bleu, Gorgonzola...)

Origine : France

Famille :

Poids moyen : 2000g

La fourme d'Ambert est un fromage au lait cru (parfois pasteurisé) de vache originaire d'Auvergne. Il bénéficie d'une AOC depuis 1976. Une meule de fourme D'Ambert pèse 2 à 3 kg en moyenne. Pour un diamètre d'une dizaine de centimètres et une hauteur d'une vingtaine de centimètres.

Les fromages sont plus savoureux si on les retire du réfrigérateur au moins 30 min avant de les consommer. Éviter de les laisser séjourner longuement à l'air ambiant car ils se dessèchent et peuvent se contaminer.

VARIÉTÉS

Qu'elle soit au lait cru ou pasteurisé, affinée en tunnel ou en cave, elle est encore aujourd'hui le plus doux et le plus crémeux des fromages d'Auvergne.

COMMENT CHOISIR ?

Les fromages bleus doivent avoir des veines plus ou moins abondantes, selon les variétés, veines réparties uniformément dans la pâte. Cette pâte, habituellement blanchâtre, ne doit pas être friable, ni trop sèche ni trop salée.

QUE FAIRE AVEC ?

La fourme se consomme toute l'année. Sa période de dégustation optimale dépend de sa durée d'affinage et de son type : laitier ou fermier. En effet, la fourme d'Ambert AOC (laitière ou fermière) est affinée au moins 28 jours, certains fromagers l'affinent jusqu'à plus de 50 jours. Les fourmes AOC doivent suivre des conditions de productions précises contrôlées par des organismes indépendants. Une fourme fermière sera à déguster de préférence d'août à mars si l'on souhaite profiter des laits d'été produits et transformés par certains producteurs en estive, dans des prairies d'altitude riches en flore. Dans les plats, elle sait mettre en valeur les viandes rouges comme les viandes blanches ou les poissons.

COMMENT PRÉPARER ?

Le fromage fond plus facilement à la cuisson s'il est émietté, râpé ou coupé finement. Ajouté à une sauce, on le cuit doucement jusqu'à ce qu'il fonde, en évitant l'ébullition qui a pour effet de séparer les protéines de la matière grasse.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les fromages frais et les pâtes persillées ne se conservent qu'une semaine à 10 jours et doivent être réfrigérés dans un emballage ou un contenant hermétique. On peut aussi conserver les fromages à une température oscillant entre 10 et 12 °C. Si de la moisissure s'est développée à la surface d'un fromage ferme, retirer 1 à 2 cm autour des moisissures par mesure de sécurité, et recouvrir d'un autre papier d'emballage. La congélation est possible mais non souhaitable, puisqu'elle diminue la saveur des fromages, et presque tous deviennent plus friables. Les congeler de préférence en segments ne dépassant pas 2 cm d'épaisseur et ne pesant pas plus de 500 g. Bien emballé, le fromage se conserve congelé

de 2 à 3 mois. Décongeler les fromages au réfrigérateur pour limiter le changement de texture et réserver ce fromage aux plats cuisinés.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
353 kcal	19,80 g	4,14 g	28,50 g	16,00 mg

calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
443,00 mg	921,00 mg	18,40 g	97,00 mg	1 040,00 mg

cuivre	zinc	fer	manganèse
0,11 mg	3,37 mg	0,36 mg	0,02 mg

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Le terme « fourme » provient du latin « forma » qui serait aussi à l'origine du mot fromage. La légende dit que les Arvernes consommaient déjà de la Fourme. On parlait autrefois de « Fourmes » au pluriel car jusqu'au début du XXième siècle chaque fourme portait le nom de son village voire de son producteur. Il fut même un temps où la fourme d'Ambert servait même de monnaie d'échange pour différents trocs. (saint-paulin, pont-l'évêque, livarot, limburger, munster).

Fourme d'ambert sur toast de brioche, cerise amarena [3]

En savoir plus [3]

Terrine de fourme d'ambert [4]

En savoir plus [4]

Poires confites à la fourme d'ambert [5]

En savoir plus [5]

Crème de chou-fleur à la fourme d'ambert [6]

En savoir plus [6]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15849

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15849

[3] https://www.qooq.com/recipes/fourme-dambert-sur-toast-de-brioche-cerise-amarena

[4] https://www.qooq.com/recipes/terrine-de-fourme-dambert

[5] https://www.qooq.com/recipes/poires-confites-la-fourme-dambert

[6] https://www.qooq.com/recipes/creme-de-chou-fleur-la-fourme-dambert