



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Février 2024

Tome des Bauges AOP, nutriment santé !

Richesse nourricière depuis la nuit des temps, question santé, le lait fait régulièrement débat et les avis sont souvent partagés. Pour la Tome des Bauges AOP au lait cru de vache, pas d'ombre au tableau, l'avis est bien tranché, surtout sur du pain frais ! Mais loin d'abonder dans un sens ou de mettre de l'huile sur le feu, l'idée est plutôt d'alimenter votre appétit et votre savoir sur les us, coutumes, et bienfaits de notre Tome de Bauges, seule Tome à porter une Appellation d'Origine Protégée en France. Le lait y est sûrement pour quelque chose !

★ IL FAUT DU BON LAIT POUR FAIRE DU BON FROMAGE ! ★

À cheval sur les deux Savoie, dans le massif des Bauges, comme dans bien des territoires de montagne et d'alpages, le lait est inscrit dans la tradition locale, l'histoire fermière et le patrimoine. Parce qu'il est aliment phare agricole, qu'il répond au travail de la terre, des femmes et hommes et aux besoins fondamentaux de s'alimenter par temps rudes comme dans les plus prospères. Depuis les étables jusqu'aux tables, depuis des générations et plus encore, il est au cœur du menu quotidien des Baujus, dans un verre comme dans une tarte ou un gratin. Et c'est là tout ce qui nous intéresse, comment, transformée au départ par les mains des femmes pour nourrir les familles, la Tome des Bauges AOP a pris la place de pilier dans les garde-manger, des fermes, jusqu'en ville.



★ ÇA COULE DE SOURCE ★

Si vous interrogez les anciens, ils vous diront simplement que la Tome, c'est comme prendre une pomme en passant, ou chiper un bout de pain. On la mange par faim, par plaisir, avec ou sans la croûte à tout moment de la journée et qu'est-ce que c'est bien. La Tome, c'est le cadeau des vaches, fidèles acolytes qui pâturent dans leurs alpages. C'est précieux et surtout c'est bon ! Elle vous cale le creux du ventre, vous réchauffe le cœur et fait de vous un bon gaillard ! Et ça, c'est la santé ! Qui plus est, c'est un réconfort, une régression, aussi leur madeleine de Proust. Et les émotions sont tellement ancrées qu'ils en ont fait **l'Instant T**, l'instant parfait 100% plaisir et à croquer, celui qu'on savoure peu importe le moment de la journée. Avec modération ? On va voir ça !

★ DES TOMES D'AMOUR ★

Sodium, calcium, phosphore ou magnésium, potassium, zinc, vitamine B9, A ou acides gras, du squelette au cerveau, de la tension aux besoins hormonaux, après analyse d'une trentaine de Tomes prélevées à plusieurs périodes de l'année, les résultats sont clairs et révèlent que la consommation d'une portion de 40 g est susceptible d'apporter le quart de la quantité recommandée en calcium et phosphore, 10% en zinc et vitamine A, pour un homme adulte. Avec 30% de matière grasse, elle couvre également fortement les besoins énergétiques de l'organisme en apportant près de 40% de la teneur en acides gras saturés. Et quand on sait que le lait cru, riche en bactéries, améliore la flore et rend plus résistants aux infections et certaines allergies, à l'heure où le microbiote intestinal est une préoccupation première, le rappel est important ! En résumé, un savant mélange de dégustation heureuse et antioxydante, bonne pour vos os et votre système immunitaire, pour vos hormones du plaisir, aussi, mais n'en abusez pas trop, pratiquez une activité physique régulière et ça devrait le faire !

Recette des pommes de terre éventail

PRÉPARATION :

Préchauffez le four à 200°C. Lavez les pommes de terre. Déposez votre pomme de terre entre deux cuillères en bois. Taillez les pommes de terre en rondelles fines (les cuillères permettent de ne pas couper les lamelles jusqu'en bas pour que les pommes de terre se tiennent). Déposez les pommes de terre dans un plat à gratin. Salez, poivrez et ajoutez ½ verre d'eau. Couvrez d'une feuille d'aluminium et enfournez pendant 45 min. à 180°C. Pendant ce temps, coupez la Tome des Bauges en fines tranches. Retirez la croûte. Sortez le plat du four. Intercalez les tranches de fromage entre les tranches de pommes de terre. Enfournez à nouveau pour 15 min pour faire fondre le fromage. Servez sans attendre avec une salade verte.

ASTUCE :

Pour une cuisson plus rapide, faites précuire les pommes de terre tranchées à la vapeur pendant 10 min dans un autocuiseur plutôt qu'au four.

Garnissez avec le fromage, dressez dans un plat à gratin et faites gratiner au four pendant 15 min.



POUR 4 PERSONNES :

**4 grosses pommes de terre
(de la même taille) ou 8 petites**
150 g de Tome des Bauges AOP
Sel & poivre



L'INSTANT
"T"
TOME
DES
BAUGES



SUIVEZ-NOUS SUR f @

www.tome-des-bauges.com



CONTACT PRESSE

Agence SOGO COM

Magali Buy | 04 50 45 69 15 | 06 81 87 94 32 | magali@sogocom.fr