



# Plateau de fromages

composé de...

**PLAT + FROMAGE** 50 min. • À consommer dans les 5 jours



## PLAT + FROMAGE

En décembre, faites vous plaisir avec 2 plats



Camembert français



Fromage de chèvre frais



Chutney d'oignons piquant



Petit pain complet aux raisins et noix



Abricots secs



Fourme d'Ambert



Dés de fromage vieux

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

## Ustensiles

### 1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Abricots secs (g) 19) 22) 25)	25	50	75	100	125	150
Petit pain complet aux raisins et noix (pc 1) 8) 17) 20) 21) 25)	1	2	3	4	5	6
Fourme d'Ambert* (pc 7)	½	1	1½	2	2½	3
Fromage de chèvre frais* (pc 7)	½	1	1½	2	2½	3
Camembert français* (pc 7)	½	1	1½	2	2½	3
Dés de fromage vieux* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Chutney d'oignons piquant* (g) 19) 22)	40	80	120	160	200	240
Morceaux de noix de pécan (g) 8) 19) 25)	5	10	15	20	25	30

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3937 /941	1230 /294
Lipides total (g)	52	16
Dont saturés (g)	28,5	8,9
Glucides (g)	74	23
Dont sucres (g)	43,5	13,6
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	40	12
Sel (g)	3,7	1,2

## Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose 8) Fruits à coque

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes 20) Soja 21) Lait/Lactose

22) Fruits à coque 25) Graines de sésame

## Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



### 1. Sortir le fromage du réfrigérateur

Sortez les **fromages** du réfrigérateur dès vous commencez à préparer l'entrée. Servir le fromage à température ambiante lui permettra d'exhaler tous ses arômes.



### 2. Enfourner le pain

Préchauffez votre four. Juste avant de servir, enfournez le **petit pain aux raisins et aux noix** 6 à 8 minutes.



### 3. Abricots secs

Connaissez-vous la différence entre des **abricots** traités aux vapeurs de soufre et ceux qui ne le sont pas ? Vous reconnaissez des **abricots** traités à leur couleur orange. À l'opposé, les **abricots** non traités sont de couleur marron foncé. Les **abricots** de couleur orange peuvent sembler plus attrayants mais leur variante non soufrée est plus naturelle, plus fraîche et de l'avis de beaucoup, bien meilleure. C'est la raison pour laquelle nous choisissons toujours la variante non soufrée.



### 4. Servir

Disposez les **fromages** et **abricots secs** sur une belle planche. Servez le **chutney d'oignons** dans un petit bol et placez-le sur la planche. Servez le reste des noix de pécan du plat principal avec ce plateau de fromages.

**Bon appétit !**