

TARTE AUX POIREAUX ET JAMBON DE PARME

Pour 6-8 personnes:

- 200 g de pâte brisée prête à l'emploi
- 1 œuf, battu
- 300 g de poireaux lavés et coupés en morceaux
- Noix de beurre
- 4 œufs, battus
- 200 ml de crème de cuisine
- 50 ml de vin blanc
- 100 g de fromage de chèvre, coupés en petits morceaux
- 2 tranches de Jambon de Parme, en morceaux
- Sel et poivre noir pilé dans un mortier



Préchauffer le four à 190 °C.

Beurrer un moule à tarte de 23 cm et foncer le moule avec la pâte brisée. Piquer le fond et les côtés de la pâte et égaliser les bords. Enfourner pendant 15 minutes et badigeonner la pâte avec de l'œuf battu avant de la remettre au four pour la faire cuire 5-10 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'elle soit dorée.

Faire fondre sur le feu la noix de beurre. Ajouter les poireaux en les faisant revenir légèrement pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres. Assaisonner, les retirer de la casserole et tamponner avec du papier absorbant.

Travailler les œufs, la crème, le vin blanc et une pincée de sel et de poivre.

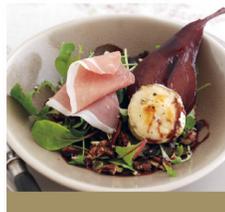
Disposer sur la base de pâte brisée les poireaux, le chèvre et le Jambon de Parme. Verser la crème et enfourner pendant 30-35 minutes.

Sortir du four et laisser reposer pendant 15 minutes avant de servir.

SALADE AU JAMBON DE PARME ET POIRES AUX ÉPICES

Pour 4 personnes:

- 2 poires, coupées en deux et sans trognon
- 200 ml de vin rouge
- 200 ml d'eau
- 2 cuillères de sucre brun
- 1 bâton de cannelle
- 4 clous de girofle
- 1 cuiller d'huile d'olive
- 200 g de fromage de chèvre, coupé en 12 rondelles
- 80 g de cresson
- 80 g de noix de pécan, grillées et hachées grossièrement
- 8 tranches de Jambon de Parme
- Une pincée de poivre noir pilé dans un mortier



Disposer les poires dans une casserole. Les recouvrir avec le vin rouge, l'eau, le sucre, la cannelle et les clous de girofle, puis les faire bouillir pendant 13-15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Les laisser refroidir.

Une fois refroidies, les enlever de la casserole, les couvrir et les laisser reposer au réfrigérateur. Remettre la casserole sur le feu et faire réduire le jus de cuisson jusqu'à ce qu'il devienne sirupeux. Laisser refroidir.

Disposer les tranches de fromage de chèvre dans un plat à four, les badigeonner d'un peu d'huile d'olive et ajouter le poivre noir. Enfourner sous le gril pendant 1-2 minutes pour qu'elles dorent un peu.

Disposer les poires dans les assiettes, avec le cresson et les noix de pécan. Ajouter les tranches de fromage fondu et napper de sirop. Garnir le tout avec les tranches du délicieux Jambon de Parme.



CONSORZIO DEL
PROSCIUTTO DI PARMA

Largo Piero Calamandrei, 1/a
43121 Parma (Italia)
Tel. +39.0521.246211

www.prosciuttodiparma.com
info@prosciuttodiparma.com

Consorzio del Prosciutto di
Parma, CCIAA di Parma Num,
Iscriz Reg Imprese
00252820345.

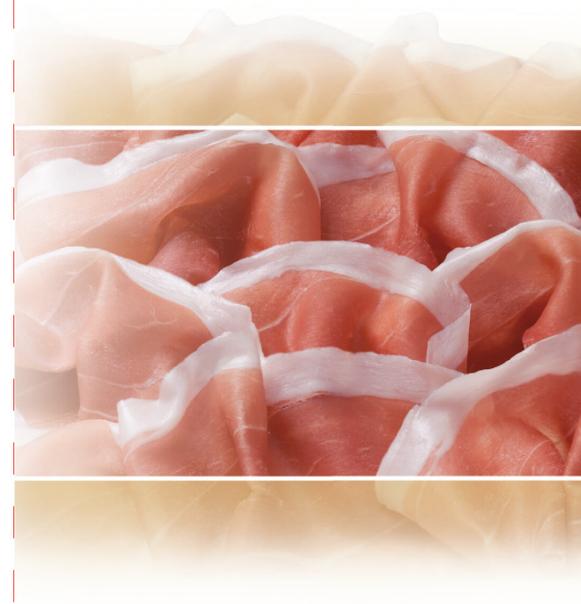
Images: Steve Lee/London, Foto Catta

Ne pas jeter sur la voie publique



JAMBON DE PARME

POURQUOI LES ITALIENS
NE PEUVENT PAS S'EN PASSER?



Pour tout savoir... et découvrir:
www.jambondeparme.com

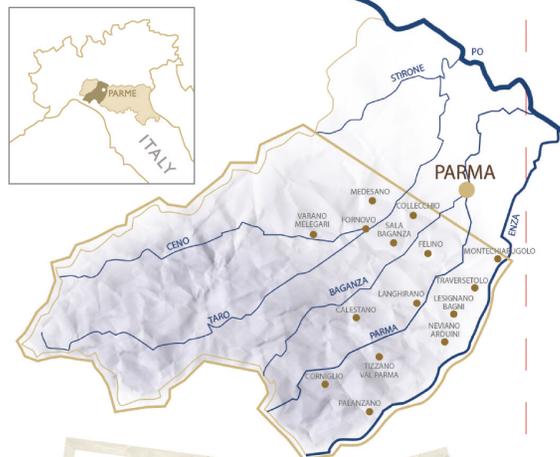
Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière.
www.mangerbouger.fr

LE RECONNAÎTRE



UNE TRADITION D'EXCELLENCE PARMESANE PROTÉGÉE

- > Cochons de races nées, élevés en Italie
Menu: céréales nobles, petit lait de Parmesan
- > Elaboration des Jambons dans les collines de Parme
- > Additifs et conservateurs interdits
- > Affinage long: 12 à 48 mois et plus
- > Une qualité garantie par un consortium de tutelle



Ce savoir faire artisanal et multi séculaire, fondé sur la maturation longue et naturelle sur un terroir parfaitement défini, est aujourd'hui protégé par une - AOP - et un Consortium de tutelle situé à Parme.

Celui-ci veille au strict respect du cahier des charges de l'appellation par les maisons de production pour en garantir la typicité sensorielle et nutritionnelle.



UNE PALETTE AROMATIQUE INIMITABLE, DES QUALITÉS NUTRITIONNELLES EXEMPLAIRES

- > Saveurs et arômes raffinés, fondant en bouche...
- > Faible empreinte saline
- > Grande digestibilité
- > 100% naturel
- > Faible teneur en lipides
- > Richesse en protéines



SES PARTENAIRES NATURELS:

Melon, figues, poires, asperges, tomates cerises, mozzarella, Parmigiano Reggiano, gressins

CARTE NUTRITIONNELLE

Riche en protéines et nutriments, pauvre en lipides.

JAMBON DE PARME

Pour 100 gr de Jambon de Parme dégraissé
173 KCAL

29,1% PROTÉINES	6,4 % LIPIDES (cholestérol 0,4%)	5,1% SEL	58,1% EAU
--------------------	--	-------------	--------------

Potassium mg 618, sodium 2006 mg, phosphore 207mg, calcium 13 mg, magnésium 23 mg, fer 1,01 mg, zinc 2,58 mg, cuivre 0,03 mg, manganèse 0,01 mg, sélénium 13 u

VITAMINES MG :

B1 = 1,03, B2 = 0,25, B6 = 1,3, B12 = 0,77, PP = 6,77, B9 = 14,7, E = 0,22