

Béton au fromage du Parc Gruyère-Pays-d'Enhaut

Plat (végétarien)



Temps de préparation: env. 10 minutes

Temps de cuisson: env. 45 minutes

Ingrédients

- 1 litre de béton (premier lait de la vache)
- 2-3 œufs
- 1 cuillère à soupe de farine
- 1 pincée de sel
- 300 g de fromage l'Etivaz AOP

Préparation

- Mélanger le béton, les œufs, la farine et le sel, mettre dans un plat à gratin.
- Râper le fromage et l'ajouter.
- Cuisson 45 min à 200 degrés.

Information intéressante

- Le colostrum est très riche en protéines et en anticorps.
- Il peut remplacer le lait dans de nombreuses pâtisseries.
- La plupart des recettes qui subsistent encore se préparent dans les milieux ruraux, le plus souvent en montagne.

Conseils

- Le Béton au fromage s'accompagne volontiers d'une salade.
- On peut ajouter à la recette des épices, des herbes aromatiques, des oignons.

Auteur

La Maison de l'Etivaz
Route des Mosses 72
1660 L'Etivaz
Tel. +41 (0)26 924 70 60
www.etivaz-aoc.ch