



cancoillotte  
SPÉCIALITÉ FROMAGÈRE COMTOISE



Communiqué de presse

## La Cancoillotte, gourmande mais légère

**La Cancoillotte est la spécialité fromagère phare de la Franche-Comté. Froide, chaude, en tartine ou en gratin, elle se cuisine facilement et se révèle la partenaire indispensable des plats du quotidien. Son faible taux en matière grasse en fait une alliée parfaite à l'arrivée des beaux jours.**



## Une légèreté à faire pâlir les autres fromages

Très peu calorique (seulement un taux moyen de 8 % de matières grasses), faible en cholestérol, la Cancoillotte est l'une des spécialités les plus *light* du plateau de fromage. Source de calcium, elle est surtout reconnue pour sa forte teneur en protéines que les sportifs savent apprécier. De plus, ses bons apports en vitamines (A et B notamment) et autres minéraux en font un produit à savourer sans culpabiliser. La Cancoillotte est même recommandée dans certains régimes alimentaires.

## Zoom sur les valeurs nutritionnelles

### Valeurs nutritionnelles

Valeur moyenne	Pour 100g
Énergie	550 kJ / 131 kcal
Matières grasses	8 g
Dont acides gras saturés	5 g
Glucides	0.9 g
Dont sucres	< 0.2 g
Protéines	16 g
Sel	1.4 g

La Cancoillotte peut remplacer la crème, les sauces, les fromages habituellement utilisés dans les gratins.

#### À TITRE COMPARATIF : Pour 100 g

- > Cancoillotte • 550 KJ / 131 Kcal • Matières grasses 8 g
- > Crème fraîche • 700 KJ / 169 Kcal • Matières grasses 30 g
- > Mayonnaise • 3005 KJ / 719 Kcal • Matières grasses 79 g
- > Emmental • 1532 KJ / 369 kcal • Matières grasses 29 g
- > Comté • 1700 KJ / 410 Kcal • Matières grasses 34 g

## L'avis de Catherine AGUILAR, Diététicienne - Nutritionniste à Besançon

La spécialiste le confirme, la Cancoillotte, douce et légère, peut s'utiliser dans les recettes de tous les jours, par exemple en remplacement de la crème classique, plus grasse. Quotidiennement, c'est un produit qui peut être adopté dans le cadre d'un régime alimentaire équilibré. À savoir que la dose journalière de fromage la plus raisonnable se situe entre 30 et 40 grammes. Et qu'en est-il des aromatisations, peuvent-elles avoir une incidence sur les valeurs nutritionnelles du produit? « Non » nous répond la diététicienne. Dans le cas de la Cancoillotte à l'ail, il s'ajoute même une source supplémentaire d'antioxydant ! En bref, c'est un grand oui pour Catherine Aguilar.



### PETIT INSTANT PLAISIR

Mariée à du miel, des noix et une belle tranche de pain de campagne, elle se dévoile gourmande et diététique.

« C'est un produit que j'ai l'habitude de recommander à mes patients et qui est très intéressant dans le cadre d'un régime de perte de poids. »

## Spécialité onctueuse et conviviale

Le soleil arrive et les envies légères avec ! La Cancoillotte offre de multiples façons de cuisiner, chaude comme froide, ce qui facilite sa consommation. Entre amis ? On saura l'apprécier en tapas ou accompagnant des petits légumes croquants. En famille ? On s'en servira dans la préparation d'un pique-nique, en croque-monsieur ou au goûter par exemple.

Et les utilisations peuvent varier. Avec sa texture caractéristique, elle apporte liant et onctuosité à toutes préparations culinaires. Elle sait aussi s'avérer gourmande dans des plats du quotidien : en gratins, quiches, tartes, en garniture de légumes et bien d'autres. Conviviale et généreuse, elle se décline à volonté afin d'offrir les meilleurs moments.



### LE SAVIEZ-VOUS ?

La Cancoillotte se déguste également en tartines au petit-déjeuner !

Afin de plaire au plus grand nombre, la Cancoillotte se décline en plusieurs aromatisations. La plus répandue et appréciée est celle à l'ail. Le vin jaune, spécialité du terroir, est également très utilisé. Et nous pouvons retrouver d'autres saveurs variées telles que la Cancoillotte aux fines herbes, à l'échalote, aux noix, fumée, au piment d'Espelette, aux champignons, à la truffe, au basilic, à l'ail des ours, au cumin... Ainsi, la Cancoillotte ne cesse de se réinventer et de satisfaire les plus gourmets.



## Petit rappel historique

Spécialité fromagère incontournable de Franche-Comté, la Cancoillotte est appréciée depuis des siècles pour sa facilité d'utilisation et sa légèreté. C'est en fabriquant du beurre et de la crème que les paysans de la plaine de Saône réalisèrent la possibilité de créer du metton grâce au lait écrémé. Chauffé, c'est lui qui donnera naissance à la Cancoillotte. Apparue il y a près de 2 000 ans, elle est ainsi le fruit d'un assemblage de metton affiné (fromage de lait de vache écrémé), d'un peu de beurre et d'eau. Aujourd'hui, la Cancoillotte fait la fierté des Franc-Comtois et tend à se développer sur les tables des autres régions françaises.

## La passion en commun

### Un moteur de l'économie locale

400 producteurs de lait, 7 collecteurs de lait, 12 fromageries, 2 producteurs fermiers... autant de passionnés réunis pour concocter avec amour ce patrimoine culinaire cher au cœur de la région. 5 000 tonnes sont d'ailleurs produites chaque année.

### Un territoire spécifique

La Cancoillotte est produite sur les 4 départements de l'ancienne région Franche-Comté que sont la Haute-Saône, le Doubs, le Jura et le Territoire de Belfort. A ceux-ci s'ajoutent des communes proches de l'Ain, de la Côte d'Or, de la Haute-Marne, des Vosges et de la Saône-et-Loire. Un vrai travail en commun réalisé autour du produit.





© Sabine Alphonse

## Tartines de Cancoillotte, courge et courgettes



PRÉPARATION  
15 minutes



CUISSON  
4 minutes



INGRÉDIENTS  
pour 2 pers.

- 1 pot de Cancoillotte nature
- 4 grandes tranches de pain de campagne
- 200 g de dés de courge
- 100 g de courgettes en fine lamelles
- Noix de Grenoble
- Thym
- Miel
- 1 gousse d'ail hachée
- Huile d'olive
- 1 petite échalote

### Déroulé de la recette

- ✓ Dans une poêle, faire revenir dans un peu d'huile d'olive l'ail et l'échalote.
- ✓ Ajouter la courge, saler, poivrer et laisser cuire 3-4 minutes à feu doux. Réserver.
- ✓ Sur les tartines de pain de campagne, répartir la Cancoillotte.
- ✓ Ajouter la courge cuite, les lamelles de courgettes crues.
- ✓ Parsemer de noix de Grenoble, thym et d'un filet de miel.



Association  
de promotion  
de la cancoillotte

17 quai Yves Barbier BP 20189  
70004 VESOUL cedex  
Tél. : 03 84 77 14 00 / contact@cancoillotte.info  
f www.facebook.com/apccancoillotte



© Sabine Alphonse

## Aubergines farcies au quinoa et à la Cancoillotte



PRÉPARATION  
10 minutes



CUISSON  
25 minutes



INGRÉDIENTS  
pour 4 pers.

- 1 pot de Cancoillotte nature
- 2 aubergines
- 100 g de quinoa bio
- 1 petite échalote
- 1 poivron rouge
- 2 petites gousses d'ail
- Persil haché
- Piment d'Espelette
- Sel
- Poivre
- Huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de jus de citron jaune

### Déroulé de la recette

- ✓ Faire cuire le quinoa dans un bouillon de légumes selon le temps indiqué sur l'emballage. Réserver.
- ✓ Préchauffer le four à 200°C
- ✓ Couper les aubergines en deux et à l'aide d'un couteau fin, découper la chair de l'aubergine sans percer la peau. Frotter la chair avec de l'huile d'olive, saler et poivrer. Faire rôtir au four pendant 8-10 minutes.
- ✓ Une fois rôti, sortir délicatement les aubergines et à l'aide d'une cuillère, enlever la chair (ne pas transpercer la peau). Réserver les deux.
- ✓ Dans une casserole, faire chauffer un peu d'huile d'olive. Faire revenir l'ail et l'échalote hachés.
- ✓ Ajouter la chair de l'aubergine et le poivron coupé en dés, puis le quinoa cuit et le persil haché.
- ✓ Assaisonner. Laisser cuire 2-3 minutes.
- ✓ Disposer les aubergines vidées dans des assiettes, farcir avec le mélange au quinoa.
- ✓ Parsemer de persil frais, napper de Cancoillotte et saupoudrer de piment d'Espelette.

### CONTACT PRESSE

**Agence Qui Plus Est**  
Anne-Cécile Runavot  
04 73 74 62 38 / 06 34 8 7 35 87  
anne-cecile.runavot@quiplus.com