

# Lou Péricac



Le meilleur des brebis

**COMMUNIQUÉ DE PRESSE**

**MAI 2019**

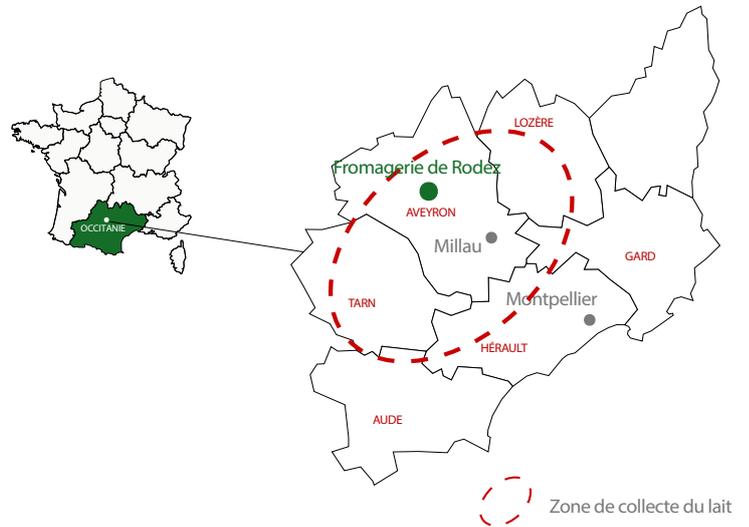
*Le goût unique de Lou Péricac  
dans des tranches pour sandwich*



# Un format accessible et pratique à découvrir au printemps !

Avec le retour du printemps, les bergers partenaires de Lou Pérac mènent leurs troupeaux sur les Grands Causses, une région de pleine nature au nord de l'Occitanie, afin que leurs brebis pâturent au grand air. C'est grâce à cette alimentation de qualité, que le lait, collecté à moins de 100 km de la fromagerie, donne aux fromages Lou Pérac un goût délicatement parfumé.

Partez à la découverte des nouvelles Tranches de Brebis Lou Pérac, lancées au 1er mai. Elles sont fabriquées dans notre fromagerie de Rodez en Aveyron à partir du lait de brebis de race Lacaune, nourries sans OGM. Elles séduiront toute la famille grâce à leur texture tendre et leur goût unique.



## À déguster tout au long du repas

Avec les Tranches de Brebis Lou Pérac, retrouvez tout le plaisir du goût unique de la tomme Lou Pérac dans un format accessible et pratique. Idéales pour réaliser vos préparations de pique-niques, les Tranches de tomme de Brebis Lou Pérac se glissent facilement dans vos sandwiches, burgers, sur vos tartines, ou encore roulées dans des wraps !



**Format : 120g**  
**Prix moyen conseillé : 2,45€ l'unité**  
**Disponible au rayon fromages libre-service de votre supermarché**

# Voilà trois recettes véggies & fûtées aux Tranches de Brebis Lou Pérac, signées Dorian Niéto !



## Burger végétarien aux Tranches de Brebis Lou Pérac & ses frites de patates douces

### Pour 4 personnes

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 35 min

### Ingrédients :

- 12 Tranches de Brebis Lou Pérac
- 4 buns
- ½ oignon rouge coupé en fines lamelles
- 1 carotte râpée
- 12 fines tranches de concombre
- 4 càs de ketchup pimenté
- 1 belle patate douce

### Pour le palet au champignon :

- 120g de champignons de Paris
- 400g de haricots rouges cuits au naturel
- 120g de quinoa cuit
- 1 oignon nouveau
- 1 càs de Maïzena
- ½ càc de paprika
- huile d'olive
- sel & poivre du moulin

### Pour la mousse de fèves :

- 200g de fèves pelées fraîches ou surgelées
- 4 càs de crème liquide
- huile d'olive
- sel & poivre du moulin

### Recette :

Préchauffez le four à 180°. Préparez les palets aux champignons : coupez grossièrement les champignons et l'oignon nouveau puis mixez le tout finement. Ajoutez les haricots rouges et redonnez quelques tours de mixer jusqu'à obtenir une pâte grossière. Versez cette pâte dans un saladier, ajoutez le quinoa, le paprika et la maïzena. Salez, poivrez et mélangez le tout.

À l'aide d'un emporte-pièce, déposez quatre palets de pâte sur une plaque couverte de papier de cuisson. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et enfournez pendant 20 à 25 minutes.

Pour la mousse aux fèves, faites cuire les fèves dans une casserole d'eau bouillante pendant 3 minutes puis passez-les sous l'eau froide et égouttez-les. Mettez les fèves, la crème liquide et une cuillère à soupe d'huile d'olive dans un mixer. Salez, poivrez et mixez le tout finement.

Préchauffez un bain d'huile à 180°. Pelez puis coupez la patate douce en frites. Faites-les cuire dans le bain d'huile, environ 5 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes puis égouttez-les sur du papier absorbant.

Toastez les buns dans un grille-pain.

Déposez une Tranche de Brebis Lou Pérac, puis étalez dessus la mousse aux fèves. Déposez alors un palet au champignon, du ketchup, 3 tranches de concombre, les carottes et l'oignon rouge. Terminez par deux Tranches de Brebis Lou Pérac.

Passez alors les burgers sous un grill brûlant quelques minutes puis refermez-les avant de les servir avec les frites de patate douce.

# Wrap végétarien aux Tranches de Brebis Lou Pérac

## Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 5 min

## Ingrédients :

- 8 Tranches de Brebis Lou Pérac
- 4 petits wraps
- 4 gros champignons de Paris
- ½ oignon rouge coupé en fines lamelles
- 1 carotte râpée
- 4 tomates cerises coupées en 2
- 1 tomate verte coupée en quartier
- 4 brins de persil hachés
- huile d'olive
- sel & poivre du moulin

## Pour le Houmous

- 400g de pois chiches cuits au naturel
- 3 càs de tahini (pâte de sésame)
- 3 càs d'huile d'olive



## Recette :

Coupez les champignons de Paris en tranches, badigeonnez-les d'huile d'olive au pinceau puis faites-les dorer sur un gril bien chaud 4 à 5 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Préparez le houmous : mettez les pois chiches, le tahini et les 3 càs d'huile d'olive dans un mixer. Salez, poivrez et mixez le tout finement.

Montez les wraps en déposant d'abord 2 Tranches de Brebis Lou Pérac, puis le houmous aux pois chiches, les carottes, l'oignon rouge, les tranches de champignon, les tomates cerises, la tomate verte et le persil.

Vous pouvez alors rouler les wraps et déguster !

La petite astuce de Dorian : servez avec des tranches de citron vert...

# Club Sandwich aux tranches de brebis Lou Pérac, légumes grillés et jambon de pays



## Pour 4 personnes

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 6 min

## Ingrédients :

- 16 tranches de brebis Lou Pérac
- 1 petite aubergine
- 2 petites courgettes
- 1 tomate
- 1 poignée de feuilles de roquette (ou d'autres pousses de salade)
- 8 tranches fines de jambon de pays
- 12 tranches de pain de campagne au levain
- 2 càs d'huile d'olive
- sel et poivre du moulin

## Recette :

Coupez en tranches fines l'aubergine, les courgettes et la tomate.

Badigeonnez au pinceau les tranches d'aubergine et de courgette avec l'huile d'olive, salez et poivrez. Faites-les griller 1 minute ou 2 de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient bien marquées.

Passez les tranches de pain au grille-pain.

Déposez sur une tranche de pain grillée deux Tranches de Brebis Lou Pérac, puis deux tranches de tomate, deux tranches d'aubergine, trois tranches de courgette, une tranche de jambon et enfin quelques feuilles de roquette.

Posez une tranche de pain par-dessus et recommencez le même empilement.

Terminez ce premier club sandwich en posant une dernière tranche de pain sur le dessus et en pressant légèrement le tout.

Recommencez de manière à obtenir les 4 clubs sandwich.

Au moment de servir, transpercez les clubs sandwiches avec deux piques en bois, puis coupez-les en deux.

# Lou Péric



## À PROPOS

Lou Péric, une marque qui prend sa source dans la tradition pastorale de l'Occitanie. C'est dans les grands espaces de l'Aveyron et de ses départements limitrophes que Lou Péric collecte son lait de brebis pour fabriquer ses fromages et ses yaourts au goût unique, délicatement parfumé.

Soucieux du bien-être de leurs brebis, nos bergers veillent à ce qu'elles pâturent quotidiennement, dès que les conditions météorologiques le permettent. Leur alimentation est composée principalement d'herbes, de fourrages et de céréales, provenant au minimum à 80% des champs et des pâturages de la ferme où elles sont élevées. Les OGM sont exclus de cette alimentation.

Avec ses bergers, Lou Péric participe ainsi à la préservation des paysages typiques de la région des Grands Causses et de ses alentours.

Lou Péric, le meilleur des brebis !

La qualité des produits Lou Péric a été une nouvelle fois récompensée au Concours Général Agricole de Paris 2019 : c'est grâce au savoir-faire de nos fromagers que le Péricil Lou Péric et le Goustal Lou Péric ont obtenu la médaille d'argent.

### Au rayon fromage libre-service



### Au rayon fromage coupe



### Au rayon ultra-frais



Photos non contractuelles

## CONTACT PRESSE

**Agence Prad's Com** - 09 53 46 39 06 - [www.pradscom.com](http://www.pradscom.com)

Mia Pradeau - 06 58 82 94 60 - [mia@pradscom.com](mailto:mia@pradscom.com)

Christophe Pradeau - 06 52 02 81 76 - [christophe@pradscom.com](mailto:christophe@pradscom.com)