



SEPTEMBRE 2020

La Savoureuse Lettre du Comté

Au menu

- A la Une : le Comté au festival Omnivore
- Recettes de rentrée : 3 idées pour prolonger l'été
- Pour tout savoir sur le Comté
- Nutrition et Santé : le Comté, l'allié des ados et des enfants !
- Grand Jeu : un nom pour la mascotte de la future Maison du Comté !

Le Comté au festival Omnivore

Le Comté renverse la table et fait cette année son festival à OMNIVORE du 12 au 15 septembre au Parc Floral à Paris

Solidarité, partage, respect du terroir, savoir-faire et authenticité... Des valeurs à la base du fonctionnement humaniste de la filière Comté et qui résonnent aujourd'hui encore plus fort.

Pour en savoir plus c'est par [ICI](#).

Pour participer c'est par [LA](#).



Rentrée : 3 recettes pour prolonger l'été indien



Tomate surprise, ratatouille de Comté



Filet de dinde, sauce soleil au Comté



Aubergines cuites au four gratinées au Comté

Pour tout savoir sur le Comté



- A Poligny, à la Maison du Comté

La Maison du Comté est ouverte tous les jours au mois de septembre.

Visites guidées sur réservation uniquement au 03.84.37.78.40. (port du masque obligatoire).
Durée de la visite 1h et c'est à Poligny (Jura).

- Avec les Amis du Comté

- **Samedi 5/09** : Portes ouvertes Fromagerie de la Seignette (25 - Maisons du Bois Lièvrémont)
- **Dimanche 6/09** : Fête des Jeunes Agriculteurs de l'Ain (01 - Bord du lac de Nantua)
- **Dimanche 6/09** : La vallée du Hérisson en fête (2^{ème} édition) Maison des Cascades (39 - Menetrix en Joux)
- **Vendredi 11 et samedi 12/09** : National Comtois (25 - Maiche)
- **Dimanche 13/09** : 10^è édition des « Fantastic Picnic » - Présence à La Citadelle à Besançon et à Poligny
- **Dimanche 13/09** : Tour de France dans l'Ain - (01 - Arvière col de la Biche)
- **Vendredi 18/09** : Tour de France Jura > Champagnole / St Germain en montagne/ Bief des Maisons
- **Samedi 19 et dimanche 20/09** : Marché Saveurs de l'Ain (01 - St Cyr sur Menthon)
- **Samedi 19 et dimanche 20/09** : Transju Trail (39 - Les Rousses)

Nutrition et santé

Le Comté, l'allié des ados et des enfants !

Une des premières activités d'un enfant est de... manger ! Les fromages et les laitages permettent de consommer du lait sous des formes très différentes, mais retenons que 150 ml de lait = 20 à 30 g de Comté. Ce Comté assure une part des besoins en protéines, en lipides, en vitamines A, D, E, K et bien sûr en calcium. On peut donc communément donner 30 à 50 g de Comté une fois par jour à un enfant.

Par ailleurs, l'adolescence est, avec la période foetale et la première année de vie, la période de plus grande croissance. En 5 ans, le poids double et pendant quelques années l'enfant grandit de 8 à 12 cm par an. Les apports nutritionnels augmentent considérablement pour atteindre voire dépasser les apports conseillés aux adultes.

Les apports conseillés en calcium sont très élevés, de 1200 jusqu'à 1500 mg/jour lors des poussées de croissance car l'adolescence est une période clé pour le capital osseux. A cette période, plus la consommation de calcium est importante plus la masse osseuse s'accroît. Un apport optimal de calcium à cet âge est donc une mesure préventive importante de l'ostéoporose. Autant de raisons pour faire manger du Comté à vos ados !



Grand Jeu : Un nom pour la mascotte !

Trouvez un nom pour la mascotte de la future Maison du Comté et gagnez une meule de Comté !

Pour jouer, il suffit de remplir un bulletin de jeu que vous pourrez trouver dans une fromagerie à Comté, à la Maison du Comté à Poligny ou sur les animations des Amis du Comté.

Le règlement du jeu est à retrouver [ici](#).



Et pour finir...

En cliquant [ici](#), retrouvez l'agenda des prochaines manifestations au Pays du Comté... et ailleurs !

Autour du Comté

- Découvrir
- Savoir
- Visiter
- S'informer
- Le kiosque
- Fanpage Facebook ! [love Comté](#)



Comité Interprofessionnel de Gestion du Comté
39800 POLIGNY • 03 84 37 23 51 • cicg@comte.com

Vous recevez cette Savoureuse Lettre parce que vous y êtes abonné
Si vous voulez vous désabonner, [cliquez ici](#) (mais ne faites pas ça sur un coup de tête !)

