



< retour

*Fromagerie*

# Parmesan



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** À pâte pressée cuite

(Beaufort, Comté...)

**Poids moyen :** 38000g

Le parmesan est l'appellation française du Parmigiano reggiano qui est une AOP, appellation d'origine protégée. Ce nom est donc réservé aux fromages issus du lait de vaches (des races reggiana et modenese) et fabriqué selon un cahier des charges très précis. C'est un fromage à pâte pressée cuite à base de lait de vache. Une meule de parmesan pèse en moyenne 32 kg. Une croûte brune huilée enduit la pâte du parmesan. Le parmesan est un

fromage très friable qui nécessite un affinage allant de 12 à 48 mois. Il a un goût salé qui s'ouvre ensuite sur une note de piquant riche et intense, rehaussée de nuances fruitées aux saveurs subtiles.

**L'idéal est d'acheter son parmesan entier et de le râper soi-même au fur et à mesure.**

**Parmesan jeune** :Un jeune parmesan a environ 18 mois.

**Parmesan affiné** :Un parmesan affiné a entre 26 et 28 mois.

**Parmesan vieux** :Un parmesan vieux a environ 48 mois.

## COMMENT CHOISIR ?

Sa pâte est recouverte d'une croûte brune huilée. Friable, il présente une saveur fruitée et un piquant unique. Il se coupe avec un couteau spécial pour donner des copeaux. Sa période de dégustation optimale s'étale d'avril à octobre après un affinage de 12 mois minimum (les plus anciens sont affinés 48 mois), mais il se mange toute l'année, comme fromage de table, ou râpé, et intervient dans de nombreuses recettes de cuisine.

## QUE FAIRE AVEC ?

Le parmesan se consomme râpé dans les salades, les pâtes ou les soupes ou écrasé dans le beurre fondu.

## COMMENT PRÉPARER ?

Le fromage fond plus facilement à la cuisson s'il est émietté, râpé ou coupé finement. Ajouté à une sauce, on le cuit doucement jusqu'à ce qu'il fonde, en évitant l'ébullition qui a pour effet de séparer les protéines de la matière grasse. Les fromages à pâte dure tels que le parmesan supportent mieux les températures élevées, notamment pour gratiner.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

En cave d'affinage, il peut se garder jusqu'à 10 ans. Dans le réfrigérateur, il peut se garder plusieurs semaines dans un film étirable.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

calories

**441**  
kcal

protéines

**39,40**  
g

glucide

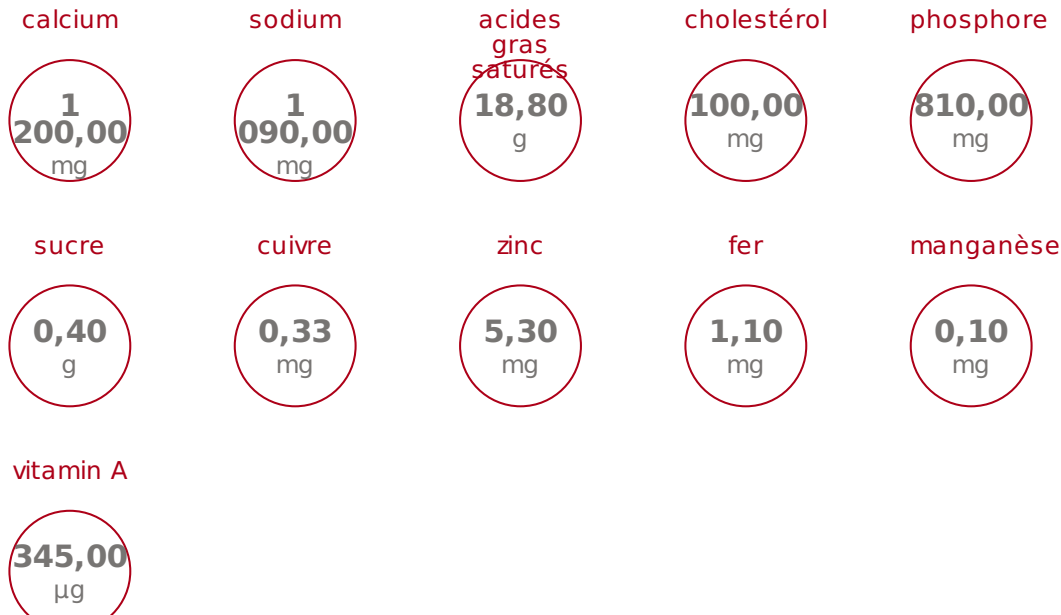
**1,87**  
g

lipide

**30,90**  
g

magnesium

**45,00**  
mg



[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

Le parmesan serait apparu vers 1200 et se serait rapidement diffusé dans les provinces de Parme, de Reggio, D'Emilie et Modène, de Bologne et de Mantoue. L'origine française du terme « parmesan » proviendrait du fait que ce fut la Duchesse de Parme qui le fit connaître à Paris. Le Parmesan est confectionné par des structures spécialisées, les caseifici, regroupées dans un consortium qui regroupe ainsi plus de 4000 élevages. C'est ce consortium qui valide l'apposition de l'appellation d'origine protégée parmigiano reggiano sur les fromages. En 2008, la cour européenne de justice a confirmé le fait que l'appellation « parmesan » ne pouvait être que du parmigiano reggiano.

## Pâtes aux quatre fromages [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

## Penne au coulis de poivron rouge et copeaux de parmesan [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

## Fettuccine alfredo [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

## Mini cookies parmesan et bleu [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

## Gnocchi à la romaine [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

## Farfalles aux champignons et pignons, sauce parmesan [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

## Tarte au parmesan, légumes croquants et olives de lucques [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

## Mousse de parmesan et bresaola en salade d'herbes [10]

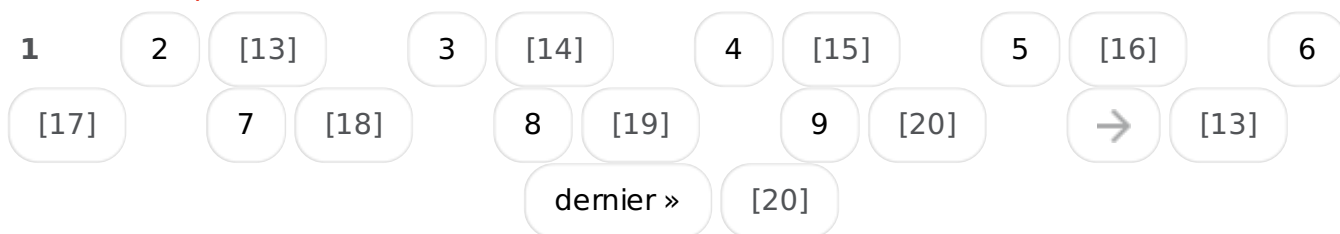
[En savoir plus \[10\]](#)

## Ecrasé de pomme de terre au parmesan et basilic [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

## Financier aux légumes [12]

[En savoir plus \[12\]](#)



---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15267>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15267>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/pates-aux-quatre-fromages>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/penne-au-coulis-de-poivron-rouge-et-copeaux-de-parmesan>

- [5] <https://www.qooq.com/recipes/fettuccine-alfredo>
- [6] <https://www.qooq.com/recipes/mini-cookies-parmesan-et-bleu>
- [7] <https://www.qooq.com/recipes/gnocchi-la-romaine>
- [8] <https://www.qooq.com/recipes/farfalles-aux-champignons-et-pignons-sauce-parmesan>
- [9] <https://www.qooq.com/recipes/tarte-au-parmesan-legumes-croquants-et-olives-de-lucques>
- [10] <https://www.qooq.com/recipes/mousse-de-parmesan-et-bresaola-en-salade-dherbes>
- [11] <https://www.qooq.com/recipes/ecrase-de-pomme-de-terre-au-parmesan-et-basilic>
- [12] <https://www.qooq.com/recipes/financier-aux-legumes>
- [13] <https://www.qooq.com/ingredients/parmesan?page=1>
- [14] <https://www.qooq.com/ingredients/parmesan?page=2>
- [15] <https://www.qooq.com/ingredients/parmesan?page=3>
- [16] <https://www.qooq.com/ingredients/parmesan?page=4>
- [17] <https://www.qooq.com/ingredients/parmesan?page=5>
- [18] <https://www.qooq.com/ingredients/parmesan?page=6>
- [19] <https://www.qooq.com/ingredients/parmesan?page=7>
- [20] <https://www.qooq.com/ingredients/parmesan?page=8>