



< retour

Fromagerie

Tomme fraîche



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : À pâte pressée non cuite

(Cantal...)

Origine : France

Famille : Fromages

Poids moyen : 1000g

On la connaît sous toutes ses formes, la tomme ou « tome » est un fromage à pâte fraîche à base de lait de vache, la tomme fraîche est connue dans des préparations comme la truffade et l'aligot. Originaire des régions d'Auvergne et de l'Aubrac, la tomme s'apparente à un jeune Cantal exempt de croûte.

La tomme fraîche est utilisée dans de nombreuses préparations culinaires auvergnates comme la truffade mais surtout l'aligot.

VARIÉTÉS

La pâte de la tomme fraîche est non salée, blanche et spongieuse.

Tomme d'Aligot : La tomme d'Aligot est un cantal frais fabriqué avec du lait de vache de la race Aubrac originaire de Rouergue.

Tomme jeune : C'est une tomme qui a été affinée pendant 30 jours.

Tomme vieille : C'est une tomme qui a été affinée pendant 8 mois.

COMMENT CHOISIR ?

Pour un aligot réussi, choisir de préférence une tomme fraîche affinée très peu de temps (4 jours en moyenne).

QUE FAIRE AVEC ?

On utilise la tomme fraîche presque essentiellement dans l'Aligot, grande spécialité de l'Aubrac.

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.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Conserver la tomme fraîche pas plus d'une dizaine de jours dans son emballage d'origine dans la partie la plus basse de votre réfrigérateur.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories

343
kcal

protéines

28,60
g

lipide

25,60
g

magnésium

33,80
mg

calcium

869,00
mg

* Source de données :
AFSSA

sodium

acides
gras

phosphore

civre

zinc

697,00
mg

~~saturés~~
15,90
g

478,00
mg

0,11
mg

4,36
mg

manganèse

0,02
mg

HISTOIRE

Le mot « tome » vient du latin « toma », terme désignant un fromage non cuit en provenance du Piémont.

Truffade auvergnate [3]

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

Aligot [4]

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

Fusilli aux quatre fromages [5]

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

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15607>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15607>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/truffade-auvergnate>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/aligot>

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