

Cabécou au BBQ

Une recette du Lot, avec son petit fromage de chèvre



Ingrédients – Convives : 2 – Préparation : 2 min – Cuisson : 2 min



4 cabécou frais



2 branches de
romarin



1 càs d'huile
d'olive



4 tranches de
pain grillé



Poivre du moulin

Préparation

1. Faire chauffer le BBQ.
2. Huiler légèrement les cabécous.
3. Une fois le BBQ prêt.
4. Faire dorer les tranches de pain sur le BBQ, légèrement. Réserver.
5. Mettre le romarin sur la grille.
6. Disposer aussitôt les cabécous sur la grille et laisser réchauffer 1 à 2 minutes maximum.
7. Les retourner et poser le romarin par dessus. Ils doivent juste chauffer.
8. Servir avec des légumes ou un bon pain de campagne.

Nota : Le cabécou (le vrai) se nomme aussi Rocamadour (Version publicitaire)

C'est un excellent petit fromage de chèvre du Lot, qui se prête à pleins de recettes, de l'entrée aux fromages. La version présentée ici, est celle d'une entrée... qui met en appétit !

A Martel, dans le Lot, on peut s'approvisionner par plaques de 25 cabécous frais.

A l'origine, le cabécou a été fabriqué et promulgué par Yves Teillard, à Cuzance, près de Martel.

* * * 24 décembre 2020 * * *