



Les produits laitiers

C'est excellent pour la santé



Le lait peut être consommé sous différentes formes et différentes textures. Selon les goûts, vous pourrez ainsi choisir de consommer du lait frais, du lait demi-écrémé ou encore du lait en poudre.

LE LAIT



Lait de vache, lait de chèvre ou lait de brebis

- Nous consommons essentiellement du lait ou des produits laitiers issus du lait de vache, mais les laits de brebis et de chèvre sont également appréciés et mis en bouteille. Si les laits de brebis et de chèvre sont parfaits pour la réalisation de certains fromages, ils ont également des vitamines A et D. Le lait de brebis est lui plus riche en lipides que le lait de vache, mais aussi en protéines, calcium, phosphore, vitamines A et D. En revanche leur goût est beaucoup plus prononcé. C'est donc avant tout une question de goût !



Le lait cru

- Le lait cru, est un lait fragile, mais plus onctueux et aromatisé que les autres laits. Il est embouteillé directement à la ferme, après la traite des vaches, où il est soumis à des contrôles strictes, puis déposé en magasin, au rayon frais. On le reconnaît à son bouchon jaune. Le lait cru se conserve au maximum 72 heures au frais après mise en bouteille.



Le lait frais pasteurisé

- Le lait frais pasteurisé se trouve également au rayon frais des magasins alimentaires. Pasteurisé, c'est-à-dire chauffé à 72°C pendant vingt secondes, le lait frais est ainsi débarrassé des micro-organismes indésirables. Il peut être entier ou demi-écrémé et se conserve 7 jours à 4°C.



Le lait entier, demi-écrémé ou écrémé

- En magasins, on reconnaît les laits entiers, demi-écrémés et écrémés grâce à la couleur de leur bouchon. Le rouge pour le lait entier, le bleu pour le demi-écrémé et le vert pour le lait écrémé. Ces trois catégories correspondent à la teneur en crème présente dans le lait. En effet, à la laiterie, le lait est pasteurisé, puis séparé de la crème grâce à une écrémeuse centrifugeuse. Ce n'est qu'après cette opération que la crème est réintroduite en quantité voulue, soit 36g de matière grasse pour les laits entiers, 15g à 18g pour les laits demi-écrémés et aucune matière grasse pour les laits écrémés, qui sont donc sans crème



Le lait en poudre

- Le lait en poudre est un lait déshydraté. Il se conserve un an dans un lieu sec et frais. Il peut être entier, demi-écrémé ou écrémé.



Le lait concentré

- Le lait concentré est un lait dont 60% de l'eau a été évaporée sous vide. De texture plus crémeuse, avec des arômes de caramel, le lait concentré peut être entier, demi-écrémé ou écrémé. Il est souvent vendu sucré et peut être également aromatisé.



Lait « à teneur garantie en vitamines »

- Le lait est naturellement riche en vitamines, mais certaines d'entre elles supportent mal la chaleur de la pasteurisation et de la stérilisation. Elles perdent ainsi en qualité nutritionnelle. Certaines marques ont ainsi fait le choix de restaurer la teneur en vitamines du lait, afin de rétablir la richesse originelle de celui-ci. Ces laits portent alors la mention « à teneur garantie en vitamines »



Le lait biologique

- Le lait biologique a fait son apparition sur les étales de nos supermarchés et supérettes. Pour que les bouteilles portent la mention AB, les vaches qui produisent ce lait doivent être élevées selon les règles de l'agriculture biologique, ce qui comprend des normes spécifiques d'élevage et de culture des terres



On parle de yaourt ou de yoghourt (les deux termes sont reconnus par l'Union européenne), pour désigner les produits laitiers transformés à partir de ferments lactiques spécifiques. Les yaourts peuvent avoir différentes saveurs, qu'ils soient maigres, brassés ou tout simplement naturels.

LES YAOURTS



Yaourt au lait entier pasteurisé

- Les yaourts au lait entier sont fabriqués à partir de lait ayant gardé toute sa crème. Savoureux et plus onctueux, ils font le bonheur de tous les gourmands. Si le lait a gardé toute sa crème, il a par contre été pasteurisé, afin de détruire les micro organismes indésirables pour l'homme



Yaourt nature demi-écrémé pasteurisé

- Le yaourt nature est le yaourt simple, sans adjonction de sucre ou d'autres aromates. Il est obtenu à partir de la fermentation du lait pasteurisé. Frais et savoureux, il est aussi le yaourt le plus simple à faire à la maison, avec du lait et les ferments lactiques adéquats. Le yaourt nature a par ailleurs des bienfaits sur la digestion, grâce à la présence des ferments lactiques qui continuent leur travail dans le tube digestif.



Yaourt allégé

- Les yaourts allégés sont fabriqués à partir de lait écrémé, c'est-à-dire sans matière grasse. L'écrémage se fait grâce à une écrémeuse centrifugeuse qui sépare la crème du lait et laisse ainsi un lait allégé, toujours apte à se transformer grâce à l'ensemencement des ferments lactiques. Très présent dans les rayons frais de nos magasins alimentaires, ces yaourts à 0% de matière grasse sont parfaits pour tous les régimes minceur.



Yaourt brassé

- Le yaourt brassé est fabriqué de la même façon que le yaourt nature normal. Toutefois, afin de lui donner cet aspect plus crémeux et onctueux, il est passé dans une machine qui le brasse, et lui permet ainsi d'avoir une toute nouvelle texture, plus douce en bouche.



Yaourt aromatisé ou aux fruits

- La fabrication du yaourt permet d'obtenir une multitude de goûts et de possibilité. Aromatisé à la vanille, sucré, on peut également lui ajouter des fruits, en morceaux, sous forme d'arôme ou de coulis.



Yaourt à boire

- Vedette des petits-déjeuners et des goûters, le yaourt à boire fait partie de la grande famille des yaourts. Il est fabriqué à partir de yaourt brassé. Pour obtenir cette texture liquide, il suffit de le battre.



Il existe différentes variétés de crème : fraîche, allégée, liquide, épaisse, pasteurisée. Les crèmes se distinguent selon leur teneur en matière grasse, leur conservation et leur texture.

LA CRÈME



Crème fraîche : crue ou pasteurisée

- La crème crue est la crème issue de la séparation du lait et de la crème, directement après l'écémage et sans passer par l'étape pasteurisation. Elle est liquide et contient de 30 à 40% de matières grasses.
- Toujours de texture liquide, la crème pasteurisée a subi le processus de pasteurisation. Elle a donc été chauffée à 72°C pendant une vingtaine de seconde afin d'éliminer les micro-organismes indésirables pour l'homme. Cette crème se prête particulièrement bien au foisonnement. Elle prend ainsi une texture plus légère et volumineuse en étant battue pour y incorporer des bulles d'air. Elle est parfaite pour les chantilly par exemple.



Crème de longue conservation

- Certaines crèmes liquides vendues en magasins sont dites de longue conservation. Elles peuvent être stockées plusieurs semaines dans un endroit frais et sec. Pour se conserver aussi longtemps, ces crèmes ont été soit stérilisées, soit chauffées selon le procédé UHT. Pour la stérilisation, il s'agit de chauffer la crème pendant 15 à 20 minutes à 115°C. Avec le procédé UHT (ou Ultra Haute Température), on chauffe la crème pendant 2 secondes à 150°C. La crème est ensuite rapidement refroidie, ce qui a pour résultat de mieux conserver ses qualités gustatives.



Liquide ou épaisse ?

- La crème est naturellement liquide, une fois qu'elle est séparée du lait, après écrémage. Afin qu'elle prenne une texture épaisse, elle passe par l'étape de l'ensemencement. On incorpore ainsi des ferments lactiques qui, après maturation, donneront à la crème cette texture plus épaisse et ce goût plus acide et plus riche.



Crème allégée

- C'est au moment de l'écémage que se détermine la teneur en matière grasse de la crème. Le lait placé dans une centrifugeuse y est séparé de la crème. Dans cette écrémeuse centrifugeuse, les corps gras ont la propriété d'être plus légers que les autres composants du lait. Ils restent donc au centre. Pour déterminer si la crème sera ainsi allégée, il suffit de la prélever au plus loin du centre. Il arrive qu'elle ne soit pas assez épaisse : il suffit alors de rajouter des épaississants pour lui donner la texture d'une crème non allégée.



Chantilly et crème fouettée

- Chantilly et crème fouettée sont des crèmes ayant subi un processus de foisonnement, c'est-à-dire qu'elles ont été battues pour y incorporer de l'air et les rendre ainsi plus légères et volumineuses. On y ajoute généralement du sucre, du sucre blanc obligatoirement pour la chantilly.
- La crème fouettée doit être composée à 75% de crème ou de crème légère, et ne peut être sucrée qu'à hauteur de 15% maximum de sa composition.
- La crème chantilly est un type de crème fouettée, contenant 30% de matière grasse minimum.



La crème en spray (sous pression)

- Très pratique pour égayer les desserts d'un seul geste, la crème en spray est une crème proche de la composition de la crème fouettée. Elle est toujours pasteurisée ou stérilisée. Afin d'obtenir cette augmentation de volume d'une simple pression sur le spray, on incorpore un gaz neutre dans le conditionnement. En s'échappant, le gaz provoque le foisonnement de la crème, qui devient donc plus volumineuse, jusqu'à 80% de plus que son volume à l'état liquide.



La crème biologique

- Les crèmes portant le logo AB, c'est-à-dire étant issues de l'Agriculture biologique, sont des crèmes fabriquées selon les normes strictes de ce type d'agriculture. Les vaches produisant le lait nécessaire à la production de la crème doivent donc avoir été élevées et nourries selon les règles en vigueur pour obtenir ce type de label.



Il existe désormais différentes variétés de beurre, du beurre demi-sel, au beurre allégé, en passant par le beurre facile à tartiner. Chaque type de beurre propose ainsi de nouvelles saveurs en parfaite harmonie avec l'onctuosité de ce produit laitier.

LE BEURRE



Beurre cru

- Si tous les beurres sont issus de la crème, le beurre cru est fabriqué à partir de crème crue, non pasteurisée. Comme tous les produits laitiers crus, ce beurre est fragile et ne se conserve pas longtemps. C'est toutefois le beurre le plus riche en goût.



Beurre fin et extra-fin

- Beurre fin et extra-fin sont tous les deux fabriqués à partir de crème pasteurisée. Pour le beurre extra-fin, la mise en fabrication doit avoir lieu 72h après la collecte du lait, tandis que le barattage doit être effectué dans les 48h maximum. La crème ne doit pas du tout avoir été congelée pour le beurre extra-fin, alors que pour la fabrication du beurre fin, 30% de la crème peut avoir été congelée



Beurre facile à tartiner

- A l'ère des réfrigérateurs, une nouvelle tendance de consommation à vue le jour : le beurre facile à tartiner. Pour cela, pas besoin d'additifs. Il faut faire fondre le beurre, le refroidir lentement en contrôlant bien la température, recueillir la partie encore molle à la température de nos frigos et enfin le malaxer avec du beurre normal pour lui donner sa souplesse. Malgré sa facilité à être tartiner, ce beurre est un beurre classique, comportant 82% de matière grasse



Beurre allégé et léger

- Régime oblige, les beurres allégés ont la cote. Plus faible en matière grasse, ils servent surtout pour les tartines et conservent leur goût sous des chaleurs douces, mais ils supportent très mal la cuisson, du fait de leur haute teneur en eau. Ces beurres sont fabriqués à partir de crème allégée et pasteurisée. Il arrive que certains additifs soient incorporés comme l'amidon ou la fécule par exemple. Le beurre allégé contient 60 à 65% de matière grasse, alors que le beurre dit léger en contient de 39 à 41%



Doux, demi-sel ou salé ?

- Le beurre peut être doux, demi-sel ou salé. Le beurre doux est obtenu simplement après barattage de la crème. Pour le beurre salé ou demi-sel, il est ensuite mélangé à une proportion précise de sel. Ainsi, le beurre salé contient 3% de sel, alors que le beurre demi-sel doit comprendre entre 0,5 et 3% de sel. S'il est généralement salé au sel fin, on peut aussi saler le beurre avec des cristaux de sel, afin de lui donner un peu de croquant. A noter que l'adjonction de sel dans le beurre servait avant à le conserver



Le beurre « de baratte »

- Certains fabricants, soucieux de certifier la qualité de leur beurre, précisent sur l'emballage s'il s'agit d'un beurre dit « de baratte ». Ils indiquent ainsi que le beurre en question a été fabriqué dans une baratte traditionnelle



Le beurre bio

- Comme pour tous les produits laitiers bio, le beurre biologique est issu de lait lui-même biologique. Pour obtenir le logo AB sur l’emballage, il faut donc que les vaches qui ont produit le lait aient été élevées selon des règles strictes correspondant aux normes de l’agriculture biologique.



Le beurre clarifié

- Les cuisiniers et professionnels de la cuisine ont parfois l'habitude de clarifier leur beurre. Cette pratique permet ainsi au beurre de mieux supporter des fortes températures de cuisson, jusqu'à 180°C, sans noircir



Les desserts lactés sont une catégorie de produits laitiers proposant des variétés très diverses, du flan au riz au lait, en passant par les mousses à base de lait.

LES DESSERTS LACTÉS



Mais qu'est-ce qu'un dessert lacté ?

- S'il existe une multitude de desserts lactés, ils doivent cependant tous répondre aux mêmes points communs, à savoir :
 - Être composés d'au moins 50% de lait. Ils sont généralement fabriqués à partir de lait entier, écrémé ou partiellement écrémé.
 - Être sucrés ou parfumés.
 - Ils ne contiennent généralement pas de ferments lactiques, car la préparation est souvent cuite, ce qui détruit ainsi tout ferment encore présent.



Glaces et crèmes glacées, une catégorie à part

- Beaucoup de glaces et crèmes glacées font également partie de la famille des desserts lactés. Fabriqués à partir de lait, aromatisés ou parfois mélangés à d'autres ingrédients comme noix ou morceaux de chocolat, ces desserts contiennent certains des bienfaits du lait sous une forme souvent appréciée par tous.



Il existe une multitude de variétés de fromages, répartis selon 8 familles, établies essentiellement selon la texture de la pâte du fromage.

LES FROMAGES



Les fromages frais ou fromages blancs

- Les fromages frais ou fromages blancs sont des fromages qui n'ont pas subi d'affinage. Fromages à la texture onctueuse et fondante, ils sont caractérisés également par leur forte teneur en eau, la matière sèche étant le plus souvent de l'ordre de 23%.
- Fromages de couleur blanche, les fromages frais ont une saveur douce, légèrement acidulée, parfois aromatisée.



Les pâtes molles à croûte fleurie

- Les fromages de cette famille passent par un affinage maîtrisé. Il s'agit de fromages dont la croûte est blanche, de texture duveteuse. La pâte est souple et onctueuse. On leur attribue des parfums de champignon, de levure, de mousse ou encore de terre humide, et leur saveur fait penser aux arômes du champignon, de la noisette et du beurre. Parmi ces fromages, citons les plus connus comme le camembert, le brie et le neufchâtel.



Les pâtes molles à croûte lavée

- Ces fromages réputés pour leur odeur forte, n'en sont pas moins appréciés. Ils sont caractérisés par une croûte humide de couleur orangée. La couleur de leur pâte se rapproche quant à elle de la couleur ivoire. Si leur odeur est forte, pour autant la saveur de ces fromages est généralement moins marquée. Parmi les plus connus d'entre eux, citons notamment le pont l'évêque, le maroilles ou le mont d'or



Les pâtes pressées non cuites

- Les fromages à pâte pressée non cuite peuvent être des fromages fabriqués à partir de lait de vache ou de brebis. Le lait peut tout aussi bien être cru ou pasteurisé. C'est la croûte des fromages qui leur donne toute leur saveur et leur arôme. Elle peut être plus ou moins épaisse selon la durée de l'affinage. Le lait également, s'il est de vache ou de brebis, impose son goût aux fromages. On compte une trentaine de fromages à pâte pressée non cuite sur le territoire français. Parmi les plus connus, citons le reblochon, la tome de Savoie, le port Salut ou encore le cantal. Souvent, ces fromages doivent leur nom aux abbayes qui les ont vu naître



Les pâtes persillées

- Les fromages à pâte persillée peuvent être aussi bien fabriqués à partir de lait de vache ou de lait de brebis. Quel que soit le lait, ce sont des fromages que l'on retrouve plutôt dans les régions montagneuses de France. Les plus connus d'entre eux pour le lait de vache sont le bleu ou la fourme d'Ambert, et pour le lait de brebis, le roquefort est un des incontournables



Les pâtes pressées cuites

- Fromages issus du lait de vache, les fromages à pâte pressée cuite sont parsemés d'ouvertures plus ou moins importantes selon les variétés. Réputés pour leur finesse et leur arôme fruité, leur texture peut être tendre, moelleuse ou ferme. Les plus connus de ces fromages sont le comté, le gruyère, l'emmental ou encore l'abondance.



Les chèvres

- Il existe une multitude de fromage de chèvre. Crottins, palets, briques, bûches, bûchettes, pyramides, bouchons, chèvres-boîtes... Ils ont des textures et des goûts bien différents, d'où ressort la saveur caprine. Les fromages peuvent être fabriqués à partir de lait de chèvre cru ou pasteurisé. Certains sont élaborés également à partir d'un mélange de lait de chèvre et de lait de vache, avec malgré tout une proportion de chèvre minimum de 50%. Parmi les fromages de chèvres les plus réputés, citons le chevrotin, le crottin de chavignol, le pélardon, le rocamadour ou encore le chabichou du Poitou



Les fromages fondus

- Les fromages dits fondus sont obtenus par la fonte de fromages ou d'un mélange de fromages. D'autres types de produits laitiers peuvent être également ajoutés à ce mélange, ainsi que des aromates ou épices, sous certaines conditions. La plupart des fromages sont connus sous le nom d'une marque déposée par une entreprise. Il peut s'agir de crèmes de gruyère ou de roquefort, de fondus au noix, de fromages à tartiner, de cubes apéritifs ou de fromages en mini-en-cas