



FICHE RESSOURCE : LES FAMILLES DE PRODUITS LAITIERS

Famille « Lait »

- Lait écrémé- lait dont on a enlevé la crème, on le reconnaît à la couleur verte sur l'emballage
- Lait demi-écrémé - C'est le lait le plus courant, son emballage est à dominante bleue
- Lait entier- Il a conservé sa crème, il a un bouchon rouge !
- Lait en poudre – C'est du lait déshydraté !
- Lait réduit en lactose- A l'âge adulte certains ont du mal à digérer le sucre du lait appelé lactose.
- Lait enrichi en vitamine D et vitamines- La vitamine D est indispensable à la santé osseuse et nous en manquons souvent !
- Lait cru-Ce lait n'a subi aucun traitement de conservation, il faut donc le consommer rapidement !
- Lait de chèvre et lait de brebis- Ils ne servent pas qu'à faire du fromage !

Info : Les français consomment 54,3 l/habitant/an de lait liquide

Intérêt : source de protéines et de minéraux

Portion recommandée : 1 verre le matin ou au goûter compte pour 1 des 3 produits laitiers de la journée

Info + : lorsque l'on écrème le lait, on utilise la crème pour fabriquer de la crème fraîche ou du beurre qui font partie de la famille des matières grasses.

Famille « Les produits laitiers frais »

- Yaourt ferme-pour être appelé yaourt le lait doit être fermenté avec 2 bactéries spécifiques : *Lactobacillus bulgaricus* et *Streptococcus thermophilus*
- Yaourt brassé - Ce yaourt est fabriqué avec du lait entier et brassé avant mise en pot
- Bifidus-On ne peut pas l'appeler yaourt car le lait est fermenté avec des bactéries de la famille des bifidus, il est fabriqué avec du lait entier.
- Yaourt aux fruits-Peuvent être fait maison avec un yaourt nature et des morceaux de fruits frais !
- Yaourt à boire-ils ont une texture entre le lait et le yaourt.
- Fromage blanc lisse-Il est fabriqué avec des ferments lactique et de la présure et fouetté avant mise en pot.
- Petits suisses- C'est un fromage blanc non fouetté et auquel on ajoute de la crème avant mise en pot.
- Fromage frais en faisselle-Fromage blanc moulu directement dans un pot avec un égouttoir.

Info : Les français en consomment 37kg par personne et par an !

Intérêt : frais, digeste, source de calcium

Portion recommandée : 1, de préférence nature, compte pour 1 des 3 produits laitiers de la journée

Famille « Les fromages »

- Fromage frais- C'est un fromage qui est consommé sans affinage.
- Pâte molle fleurie- Camembert, brie, coulommiers... font partie de cette famille à la croûte constituée de champignons !
- pâte molle croûte lavée- Münster, Maroilles, Livarot ... ce sont des fromages à l'odeur et au goût prononcé !
- pâte pressée cuite – Comté, emmental, abondance... ce sont les fromages les plus riches en calcium et aussi les plus durs, ils sont tous fabriqués avec du lait de vache.
- pâte pressée non cuite-Saint Nectaire, raclette, mimolette...même fabrication que les pâtes pressées cuites mais sans l'étape de chauffage avant moulage.
- pâte persillée-Fromage dont la pâte estensemencé de champignons, on les appelle aussi « bleus ».
- chèvre-Ils forment une famille à part qui regroupent plein de mode de fabrication différents. Leur point commun : le goût typique du lait de chèvre !
- fondu : On retrouve dans ces fromages une association d'autres fromages fondus. Souvent sous forme de portions triangulaire ou rectangulaire, il s'étale facilement sur une tartine !

Info : On en trouve 1200 sortes en France. Symboles de la gastronomie et des terroirs français.

Son intérêt : Source de calcium et de goûts !

Portion recommandée : 1 portion compte pour 1 des 3 produits laitiers de la journée

Famille « Beurre et crème »

- Beurre cru : fabriqué à partir de crème crue
- Beurre extra fin : fabriqué 2 jours maximum après l'écémage du lait.
- Beurre salé ou demi sel : contient entre 0,8 et 3% de sel, le beurre des bretons !!
- Le beurre allégé : le beurre allégé contient entre 60 et 62% de matière grasse contre 82% dans du beurre classique.
- Crème crue : Ni pasteurisée, ni stérilisée ! C'est la plus grasse des crèmes
- Crème fraîche pasteurisée liquide : Liquide et douce, c'est la crème parfaite pour faire de la chantilly !
- Crème fraîche pasteurisée épaisse : après pasteurisation on lui incorpore des ferments lactiques qui lui donne un goût acide.
- La crème UHT: stérilisée à 145-150°C pendant 2 secondes. Peut se conserver longtemps

Info : il faut 22kg de lait entier pour faire 1 kilo de beurre

Son intérêt : le beurre et la crème apporte des vitamines A et D et certains acides gras intéressants.

Portion recommandée : Sources d'acides gras saturés ils sont à consommer avec modération. Privilégier le beurre en tartine ou bien un peu de beurre ou de crème dans vos plats maison juste avant de servir.



Famille « Les desserts lactés frais »

- la crème dessert : composée de lait, de sucre, arômes, gélifiants et épaississants
- Le lait gélifié : on y trouve du lait, du sucre, des arômes, des colorants et des épaississants
- le riz au lait : du lait, du riz rond, un peu de sucre !
- La semoule au lait : du lait, de la semoule, un peu de sucre !
- la crème aux œufs : du lait , des œufs, un peu de sucre !
- La crème brûlée : du lait, des œufs, un peu de sucre et on fait griller pour obtenir du caramel croquant !
- La crème caramel : C'est un flan aux œufs avec du caramel dans le fond, on peut la démouler et ça devient une crème renversée !
- L'île flottante : des blancs en neige sucrés, une crème anglaise et du caramel !

Info : ceux du commerce contiennent au moins 50% d'ingrédients laitiers associés à d'autres ingrédients : œufs, sucres, riz, semoules, arômes...

Son intérêt : dessert plaisir à consommer moins fréquemment que les produits laitiers nature car ils sont plus sucrés. L'occasion de cuisiner en famille !

Portion recommandée : 1 dessert une fois de temps en temps !