

# vega

V E N T U R E G A T E

# PURE

M I L K Y W A Y

G U E S T  
A D M A C



Y2-V11



COMPANY | START-UP | PROJECT LEADER

---

Découvrez comment notre projet ambitieux vous offre une visibilité exceptionnelle dans le monde "Corporate". Nous vous invitons à saisir cette opportunité unique pour partager vos idées et réussites sur nos pages prestigieuses.

Notre magazine, VEGA "Venture Gate", est un véritable tourisme économique, un moteur de croissance, soutenant les entreprises et les entrepreneurs, qu'ils soient publics ou privés, de toutes envergures, dans leur développement national et international.

Joignez-vous à une économie novatrice et engagée qui englobe divers domaines tels que la technologie, l'industrie, les sciences, la santé, l'éducation, la recherche, l'agriculture et bien d'autres secteurs cruciaux comme les transports et les énergies.

Nous amplifions vos efforts en diffusant notre magazine dans les Ministères, les Ambassades et auprès d'autres acteurs économiques majeurs. Profitez de cette opportunité de faire rayonner votre entreprise et vos projets auprès des organismes influents et diversifié, propulsons votre succès vers de nouveaux sommets.

---

MAGAZINE INTERNE DISTRIBUÉ AU NIVEAU DES MINISTÈRES, AMBASSADES, FOIRES, ÉVÉNEMENTS, GRANDS HÔTELS, OPÉRATEURS TÉLÉPHONIQUES, GRANDS OPÉRATEURS ÉCONOMIQUES, PROFESSIONS LIBÉRALES.

---

V E N T U R E G A T E



06.

THE PRIME  
Lait'stoire

08.

NATURE DU LAIT  
Milk your way

12.

BEURRE  
Butter is better

18.

CAMEMBERT  
The viril taste

24.

TYPES DE FROMAGES  
Say cheese !

28.

YAOURTS  
Delicate

40.

GLACES  
Ice nice

52.

LAIT FERMENTÉ  
L'bina

54.

FOCUS  
Science & chef

56.

THE LATE  
Lait de vache

Plus il y a de gruyère  
plus il y a de trous,  
donc plus il y a de gruyère  
moins il y en a !

Plus vous prenez de projets, moins vous gardez de clients.



IMPRIMERIE NUMÉRIQUE  
POUR LES PROFESSIONNELS  
DES ARTS GRAPHIQUES



On dit d'un fruit qu'il est mûr  
lorsque ses couleurs sont pures.

## “ THE PRIME ”



Le lait est l'une des substances alimentaires les plus importantes utilisées par les gens depuis des milliers d'années, avec de nombreux dérivés essentiels tels que le lait, le yaourt, le fromage sous toutes ses formes, la crème et le beurre. Le lait est également considéré comme l'un des ingrédients principaux dans la préparation de nombreux plats, aliments, pâtisseries, sauces, desserts, produits médicaux et cosmétiques.

Les informations disponibles indiquent que les humains ont commencé à utiliser le lait comme aliment de base il y a des milliers d'années, c'est-à-dire avec la révolution agricole, lorsque les sociétés sont passées de tribus nomades à des sociétés sédentaires. En d'autres termes, la transition démographique ou populationnelle à l'ère néolithique, du mode de vie de chasse et de cueillette à celui de l'agriculture et de la sédentarisation, a contribué. Selon l'encyclopédie libre, cela a permis à ces sociétés stables de domestiquer divers types d'animaux et de cultiver de nombreuses plantes.

Ce changement s'est produit dans de nombreuses régions du monde, en particulier dans la région du Croissant fertile et entre les deux fleuves, c'est-à-dire en Irak. C'est pourquoi de nombreux historiens affirment que les Sumériens ont été les premiers à traire les animaux domestiques et à utiliser leur lait dans la préparation des aliments, en tant qu'ingrédient alimentaire principal. Les fouilles et les artefacts à Tell al-Ubaid (تل العبيد) en Irak indiquent que l'élevage d'animaux a commencé il y a 3000 ans avant notre ère, et que les Sumériens buvaient le lait de vache et en faisaient du fromage et du beurre.

Cependant, certains historiens soutiennent que le processus d'élevage du bétail, en particulier des vaches, s'est répandu de la région du Croissant fertile vers l'Eurasie, tandis que d'autres affirment que la propagation est venue de l'Inde et du Pakistan. Selon l'analyse des résidus de graisse anciens, les agriculteurs du Néolithique, c'est-à-dire il y a 6000 ans en Grande-Bretagne et en Europe du Nord, ont été les premiers à traire le bétail pour la consommation humaine.

Selon les scientifiques, la capacité à digérer le lait s'est développée lentement entre 4000 et 5000 avant notre ère, grâce à la propagation d'une mutation génétique appelée "persistance du lactose", qui a permis aux humains de continuer à digérer le lait après le sevrage.

Les informations disponibles indiquent également que les Égyptiens utilisaient abondamment le lait et ses dérivés, mais il était réservé aux classes supérieures, royales et riches, et que l'élevage de vaches s'était répandu à l'époque en Afrique du Nord en général. Les artefacts pharaoniques indiquent que la vache jouait un rôle central dans les mondes agricole et spirituel de l'ancienne Égypte, et la vache jouait également un rôle central dans la vie égyptienne.

Au 5e siècle après J.-C., les vaches et les moutons en Europe étaient très appréciés pour leur lait. Au 15e siècle, le lait de vache est devenu plus populaire que le lait de mouton, et cette situation perdure jusqu'à aujourd'hui. Parmi les alternatives populaires au lait aux 5e et 6e siècles, citons le lait d'amande, de coco, de soja, de riz et de chanvre, les Européens ayant introduit en Amérique du Nord des vaches élevées pour leur lait au 16e siècle.

Le biologiste microbien français Louis Pasteur a effectué les premiers tests de stérilisation en 1862. Pasteur est crédité d'avoir révolutionné la sécurité du lait, permettant ainsi son stockage et sa distribution en dehors de la ferme. Des machines commerciales de pasteurisation du lait ont été introduites en 1895. En 1884, la première bouteille de lait a été inventée à New York.

Dans les années 1930, les boîtes de lait ont été remplacées par de grandes cuves de stockage à la ferme, et les boîtes de lait en papier enduit de plastique ont été inventées, permettant une distribution plus large du lait frais, marquant le début du monde de la fabrication et de la production à grande échelle à une échelle de consommation sans précédent dans l'histoire humaine.

Derrière l'humble «pinte de lait» que nous achetons toutes les semaines à l'épicerie se cache tout un volet d'histoire et d'évolutions techniques et scientifiques! On pourrait même affirmer que l'histoire du lait est intimement liée à celle de la civilisation elle-même. Voici un petit survol de la production laitière à travers les âges.

**DÈS LE DÉBUT :** L'introduction du lait dans la diète humaine fait partie de la révolution agricole, une période très importante de la préhistoire. En devenant sédentaires, certaines communautés ont domestiqué des animaux et commencé à utiliser non seulement leur viande, mais également leurs sous-produits. Des traces de cette activité sont présentes dès 9 000 ans avant notre ère au Moyen-Orient. C'est autour de 5 000 ans avant notre ère que les humains ont commencé à boire du lait de vache, en Europe centrale.

**L'ARRIVÉE EN AMÉRIQUE DU NORD :** Fermenter le lait en le transformant en fromage (ainsi qu'en yogourt) était pendant longtemps le seul moyen de le conserver et de le transporter. On sait d'ailleurs que du fromage faisait partie des cargaisons des premiers bateaux à arriver dans le Nouveau-Monde. Des vaches sont également arrivées d'Europe dès les années 1600.

Pendant très longtemps, dans l'Ancien comme dans le Nouveau Monde, le lait frais demeure essentiellement un produit de proximité, disponible surtout dans les campagnes, à la ferme. Toutefois, à mesure que les villes ont grossi, des efforts ont été faits pour distribuer le lait et même accueillir celles qui le produisaient; jusqu'à la fin du 19e siècle, de nombreuses vaches habitaient même à Montréal! On les gardait derrière les maisons et leur production se limitait à la famille et aux voisins.

**LE TRIOMPHE DE LA SCIENCE :** C'est en 1862 que Louis Pasteur expérimente sa grande découverte, la pasteurisation. Il y a par contre un certain délai avant que cette technique ne devienne répandue. En France, des appareils servant à la pasteurisation apparaissent en 1895. Toutefois, ce n'est qu'en 1926 qu'une loi va venir uniformiser cette pratique.

La pasteurisation est l'une des plus importantes avancées de l'époque moderne. On lui attribue le fait d'avoir sauvé des millions de vie, en éliminant du lait plusieurs pathogènes nuisibles.

**L'ÈRE DU LAITIER :** La pasteurisation fait du lait un aliment très sûr et permet d'augmenter la production sans compromettre la qualité du produit. Le lait devient peu à peu un produit industriel. La distribution du lait frais devient plus efficace, grâce entre autres à l'invention des premiers cartons enduits de plastique dans les années 30.

À cette époque, le lait est une denrée traditionnellement livrée dans les foyers, et non achetée dans une épicerie. Les laitiers voyagent d'abord par calèche tirée par des chevaux puis par camions, qui sont devenus plus sophistiqués jusqu'à être réfrigérés. Le laitier faisait la distribution quotidienne du lait, de la crème, du beurre et du fromage. De nombreuses maisons et appartements construits durant la première moitié du 20e siècle comportent même une «trappe à lait», une petite porte qui permettait au laitier de laisser ses produits sans entrer dans la maison puis de récupérer les bouteilles vides.

Cette tradition sympathique a commencé à décliner au début des années 60, avec la venue des réfrigérateurs et l'ascension des supermarchés, mais elle a continué à survivre au Québec jusqu'aux années 90.

**LA PRODUCTION DU LAIT AUJOURD'HUI :** Les trayeuses automatiques qui simplifient le travail colossal de la traite sont maintenant la norme chez les producteurs laitiers d'ici. Les robots de traite gagnent également en popularité : ces derniers peuvent effectuer jusqu'à 200 traites chacun par jour, pour un total de 2 000 litres de lait! Les systèmes de robots permettent à la vache d'aller se faire traire quand elle le souhaite. Mais automatisation ne veut pas dire absence d'intervention humaine. Le contact avec les vaches demeure important pour le bien-être de l'animal.

Le lait d'aujourd'hui l'objet de nombreuses vérifications qui en font l'un des aliments les plus contrôlés au Québec. Non seulement les conditions de production sont très strictes et précises, mais plusieurs tests sont effectués pour s'assurer de sa qualité et de sa salubrité, à la ferme comme à l'usine.

En plus de la pasteurisation, le lait passe maintenant par différents processus mécaniques comme l'écémage et l'homogénéisation, qui permet de réduire la taille des molécules de gras afin d'éviter la séparation du produit et l'ajout de vitamines.

Dans les dernières années, les procédés de traitement du lait se sont multipliés, avec des inventions telles que la microfiltration, la centrifugation et la stérilisation par UHT. Ces processus permettent d'augmenter la durée de vie du lait.

*Sympatico Actualités*



LA NATURE DU LAIT



MILK YOUR WAY

L'un des aliments les plus universels en occident, le lait est un liquide blanc provenant des glandes mammaires de mammifères, comme la vache et la chèvre. Il est considéré comme un aliment complet et équilibré, puisqu'il est la seule source alimentaire des mammifères avant le sevrage.

Au Canada, seul le lait pasteurisé est autorisé à la vente. La pasteurisation est un procédé qui chauffe le lait à haute température (entre 66 et 88 degrés C) pendant quelques secondes pour tout de suite le refroidir, permettant d'éliminer d'éventuels pathogènes.

Le lait est habituellement vendu selon le pourcentage de gras qu'il contient. En effet, une partie du gras naturellement contenu dans le lait est retirée (et utilisée dans la production de crème et de beurre) et différentes options sont proposées aux consommateurs: lait avec 3,25 % de gras, lait avec 2 % de gras, lait avec 1 % de gras et lait sans gras (écrémé). Le lait biologique contient le plus haut pourcentage de gras au Canada, avec 3,8 %.

Plus récemment, la notion de «lait» s'est étendue à des options végétales également, puisque ces dernières sont de plus en plus populaires. Normalement, il faut référer à ces options comme étant des «boissons» végétales plutôt que du lait, mais, dans les faits, les aliments sont utilisés de façon interchangeable. Parmi les boissons végétales, on peut compter le lait de soya, le lait d'amandes, le lait d'avoine, le lait de coco, le lait de pois, le lait de riz...

## COMMENT CHOISIR SON LAIT?

Le premier élément à considérer est de s'assurer que le lait provient de producteurs d'ici. Le Québec est le plus gros producteur laitier au Canada, fournissant une grande partie du lait de tout le pays. Un logo (la « vache bleue ») permet d'identifier le lait canadien.

Le deuxième facteur est le pourcentage de gras contenu dans le lait. Bien que de nombreuses personnes essaient de limiter leur consommation de lipides, il est important de rappeler que les enfants et les adolescents ont absolument besoin de lait plus gras, afin de bien soutenir leur développement.

Le troisième facteur est plutôt relié à des diètes particulières ou des préférences, il existe du lait sans lactose, additionné de calcium, à plus haute teneur en protéines, à saveur de fraise ou de chocolat, etc.

Finalement, c'est toujours une bonne idée de choisir du lait biologique lorsque possible. Ce lait est certifié selon un cahier de charges strict qui interdit les pesticides et tient compte de la santé des sols, du bien-être des animaux, de la qualité de leur alimentation, etc.

Pour les boissons végétales, le choix est plutôt basé sur le goût, les allergènes possibles (soya ou noix par exemple) ainsi que les considérations environnementales. Le lait d'avoine, entre autres, requiert beaucoup moins d'eau dans sa production que le lait d'amandes. Le lait de soya, s'il n'est pas bio, sera fort probablement riche en OMG. Il existe d'autres considérations, comme la teneur en protéines (le lait de soya remporte la palme à cet égard) ainsi que l'utilisation spécifique (le lait d'amandes ne mousse pas très bien pour le café), etc.

## COMMENT CONSERVER LE LAIT?

Le lait doit absolument être conservé au frigo: il est important que la chaîne de froid soit respectée en tous temps avec cet aliment, de l'épicerie à la maison jusqu'au moment de boire le lait (dans la boîte à lunch, etc.) Il faut bien sûr tenir compte de la date de péremption, qui peut être plus ou moins éloignée - certaines marques offrent une durée de 35 jours, le lait écrémé dure en général plus longtemps que le lait entier... Mais il est important de savoir que le lait n'expirera pas nécessairement à minuit le jour de sa date de péremption. Il peut être encore bon quelques jours après et parfois, il peut même arriver qu'il «tourne» quelques jours avant.

Au-delà de la date de péremption et dans le but de minimiser le gaspillage, il est donc plus important de considérer l'odeur et la texture du lait. Si le lait n'est plus bon, cela se sentira tout de suite. S'il est encore pareil même le lendemain de sa date de péremption, il peut être consommé sans crainte.

Il existe également du lait à très longue conservation, qui n'a pas besoin d'être gardé au frigo. Vendu dans des emballages de style «Tetrapak», ce lait a été «upérisé», plutôt que pasteurisé, comme c'est la norme dans de nombreux pays européens. Cela signifie qu'il a été chauffé à 150 degrés C, le stérilisant par le fait même.

Les boissons végétales sont moins vulnérables à la chaleur et se conservent en général plus longtemps que le lait de vache (environ 2 mois en moyenne), mais il est important de respecter les instructions de l'emballage quand même. Le traitement thermique peut être différent selon les laits et selon les marques, donc certaines variétés peuvent être plus fragiles. En général, il y a deux types de boissons végétales qui sont traitées différemment: celles «en pinte», que l'on achète réfrigérées, doivent être conservées au froid et celles en «Tetrapak», que l'on achète à température ambiante, qui peuvent être entreposées dans le garde-manger jusqu'à l'ouverture.

Contrairement au lait qui est homogénéisé, c'est-à-dire traité pour que ses particules demeurent stables, les boissons végétales ont tendance à se séparer. C'est pourquoi il faut toujours agiter le contenant pendant quelques secondes avant de s'en servir.

Pour le lait de vache comme les boissons végétales, la porte du frigo n'est pas le meilleur endroit de conservation, puisque très sujet à des changements de température. L'idéal est de conserver ces contenants sur la tablette du haut, au fond du réfrigérateur.

Il est possible de congeler du lait, ainsi que des boissons végétales. Toutefois, une fois décongelé, la texture ne sera plus tout à fait la même, donc le lait sera meilleur pour cuisiner que pour boire.

## QUELS SONT LES BIENFAITS SANTÉ DU LAIT?

On entend toutes sortes de choses sur le lait et ça peut porter à confusion :

- Contient-il plusieurs nutriments? Oui
- Est-ce qu'il est obligatoire d'en boire pour être en santé? Non

Le lait est surtout considéré comme un aliment de choix à cause des protéines qu'il contient et du calcium qu'il procure. On dit également que le lait est un aliment complet parce qu'il contient tous les acides aminés dont le corps a besoin.

Le lait est non seulement l'une des sources de calcium les plus élevées, mais ce calcium est également mieux absorbé que dans les sources végétales. Le lait contient de plus des vitamines, notamment de la vitamine D, qui est systématiquement ajoutée au Canada (le lait n'en contient pas naturellement), mais aussi de la vitamine B2 (riboflavine), B12 et du phosphore, du sélénium et du potassium.

La caséine, une protéine naturellement présente dans le lait, augmente l'absorption de plusieurs minéraux tels que le calcium et le phosphore.

Cela étant dit, le lait n'est pas un aliment essentiel et il est très possible d'être en bonne santé et d'avoir une bonne alimentation en choisissant plutôt une option végétale. Il s'agit simplement de s'assurer d'obtenir ses nutriments ailleurs, ce qui ne risque pas d'être un problème avec une diète variée et équilibrée.

À noter qu'une grande consommation de lait peut aggraver l'acné.

*"Pour le lait de vache comme les boissons végétales, la porte du frigo n'est pas le meilleur endroit de conservation, puisque très sujet à des changements de température."*

## IDÉES DE RECETTES AVEC DU LAIT

En plus d'être bu tel quel, voici différentes manières de consommer du lait. En général (sauf pour les recettes qui nécessitent de la cuisson), il est possible de substituer du lait pour une boisson végétale, bien que chacune ait ses particularités (certaines moussent moins bien, etc.).

Dans des céréales froides ou chaudes (gruau), dans un smoothie, dans un café ou un thé, façon latté ou cappuccino. Les recettes de pâtisserie demandent souvent du lait, par exemple les muffins, les gâteaux et les pains perdus, dans des crêpes ou des gaufres, dans un pouding maison, dans un potage crémeux, dans une sauce crémeuse, comme de la béchamel, pour faire du fromage frais maison, comme du ricotta, pour faire du yogourt, pour faire un lait frappé, avec de la crème glacée et un sirop (chocolat, fraise, etc.), dans une quiche ou une frittata, dans des pommes de terre en purée, pour faire un dessert glacé maison, avec ou sans crème, pour faire du babeurre maison, ajoutez 1 cuillère à soupe de vinaigre ou de jus de citron à 1 tasse de lait, laissez reposer 5 à 10 minutes et mélangez le tout une seule fois.

VALEUR NUTRITIVE DU LAIT	ÉCRÉMÉ 1 TASSE (250ML)	PARTIELLEMENT ÉCRÉMÉ 1% M.G. 1 TASSE (250ML)	PARTIELLEMENT ÉCRÉMÉ 2% M.G. 1 TASSE (250ML)	ENTIER 3.3% M.G. 1 TASSE (250ML)
CALORIES	88k	108k	129k	155k
MATIÈRES GRASSES (LIPIDES)	0,5 G	3 G	5 G	8 G
GRAS SATURÉS	0,2 G	1,6 G	3,3 G	5,4 G
CHOLESTÉROL	5 MG	13 G	21 G	26 G
GLUCIDES	13 G	13 G	13 G	14 G
SUCRES	13 G	13 G	13 G	14 G
PROTÉINES	9 G	9 G	9 G	8 G
VITAMINES MINÉRAUX	A, B9 (FOLATE), B12, D, PHOSPHORE, POTASSIUM			

Source : Santé Canada

BEURRE



BUTTER  
IS BETTER

## IDENTITY

Un élixir lacté d'une technicité exquise, connu sous le nom de beurre, un produit divinement extrait par le barattage minutieux de la crème délicate provenant du lait, généralement celui de vaches fortunées. Cet aliment précieux était l'œuvre d'une alchimie méticuleuse, visant à sublimer la matière grasse du lait. Cette transformation magique avait pour but d'affiner son goût, d'allonger sa durée de vie et d'étendre ses applications culinaires, que ce soit en version pure, délicieusement étalée sur une tranche de pain, ou en tant qu'acteur central dans la symphonie culinaire.

En Europe, la dénomination "beurre" était réservée à une création fière de contenir au moins 82 % de matières grasses du lait (80 % aux États-Unis et au Canada), les 18 % restants étant une composition subtile de 16 % d'eau et de 2 % d'éléments divers tels que des sucres (lactose) et des protéines du lait.

Conditionné dans une forme onctueuse, tel un artiste sensible à la température, sa consistance oscillait entre un état solide, lorsqu'il était conservé dans une atmosphère fraîche, et une transformation éclair en une texture huileuse dès les premières notes de cuisson. Dans certaines contrées, une touche de sel s'ajoutait parfois à cette création exquise pour prolonger son éclat.

Sa teinte caractéristique, variant du jaune pâle au jaune doré, révélait son origine, que ce soit grâce aux paisibles vaches broutant une herbe verte ou par la touche délicate de bêta-carotène (E160a) ajoutée par le sorcier transformateur. Sa saveur, évoquant les nuances délicates du lait dont il était issu, fluctuait en fonction du taux de sel présent, jouant subtilement sur la scène gustative pour mettre en valeur les autres protagonistes culinaires ou améliorer la texture de chaque plat.

Au-delà de son royaume laitier, le terme "BEURRE", suivi d'un doux complément de nom, était également utilisé pour désigner d'autres graisses alimentaires, telles que le beurre de cacao ou le beurre de karité.

Parfois, une allégation erronée circulait, prétendant que le beurre était une émulsion. Mais, tel un secret bien gardé de la cuisine enchantée, à la température ambiante, le beurre dévoilait sa composition magique, une phase liquide grasse virevoltant harmonieusement avec une phase grasse solide, tandis que l'eau se joignait à ce ballet enchanteur.

C'était là la définition internationalement reconnue des "gels", une véritable alchimie de la gastronomie.



## LES BIENFAITS DU BEURRE, POURQUOI EN MANGER ?

**UNE SOURCE DE LIPIDES :** Le beurre est composé à 80% de gras. Il contient essentiellement des acides gras saturés, des acides gras trans d'origine naturelle, et du cholestérol. Les impacts de la consommation du beurre sur la santé sont en partie attribuables aux lipides qu'il contient.

Bien qu'on s'entende pour dire que le beurre est hypercholestérolémiant, ses effets ne sont pas toujours constants. Les résultats des études divergent en fonction des sources d'acides gras avec lesquelles on le compare (huiles, margarine molle, margarine hydrogénée, etc.) et des sujets à l'étude (des sujets présentant des taux de lipides sanguins normaux contre d'autres avec une hypercholestérolémie).

Les études ont révélé que la consommation de beurre serait davantage bénéfique pour la santé cardiovasculaire, que la consommation de margarine hydrogénée. De plus, bien que remplacer le beurre par de la margarine non hydrogénée semble être avantageux à certains égards, des chercheurs affirment qu'il n'y aurait aucun avantage à le remplacer par une margarine hydrogénée. Finalement, des chercheurs ont observé que le beurre pourrait même contribuer à augmenter le cholestérol HDL "bon cholestérol".

**DES ACIDES GRAS SATURÉS AU MENU :** Les acides gras saturés représentent environ 60% à 65% des matières grasses du beurre. Ces derniers influenceraient à la hausse le cholestérol total et le cholestérol LDL "mauvais cholestérol". De plus, les acides gras saturés pourraient augmenter légèrement ou ne pas avoir d'effet sur le cholestérol HDL "bon cholestérol". Ces effets sur les lipides sanguins seraient différents selon le type d'acides gras saturés (chaîne courte, moyenne ou longue). Les acides palmitique, myristique et laurique, trois acides gras à chaîne moyenne, influenceraient davantage le taux de cholestérol LDL. Ces derniers représentent environ les deux tiers de la quantité d'acides gras saturés du beurre.

**DES ACIDES GRAS INSATURÉS AU POTENTIEL HYPOCHOLESTÉROLÉMIANT :** Les acides gras insaturés représentent 35% à 40% des matières grasses du beurre. Les acides gras polyinsaturés sont ceux qui auraient le plus grand potentiel hypocholestérolémiant et, d'après des études épidémiologiques, certains d'entre eux réduirait le risque de morbidité et de mortalité par maladie cardiovasculaire. Par contre, on les retrouve en petite quantité dans le beurre (moins de 4 % des gras totaux).

Les acides gras trans, qui font partie des acides gras insaturés, sont naturellement présents dans certains aliments, comme le beurre (2% à 5% des gras totaux). Toutefois, les sources alimentaires principales de ce type d'acides gras sont les aliments transformés contenant des huiles hydrogénées ou du "shortening". Les effets négatifs pour la santé des acides gras trans produits au moment de l'hydrogénation des huiles végétales sont maintenant bien documentés. Ils contribueraient notamment à l'augmentation du cholestérol total, du cholestérol LDL et des triglycérides, ainsi qu'à la diminution du cholestérol HDL.

Le beurre contient naturellement une petite quantité d'acide gras trans, soit environ 2% à 5% de son contenu total en gras. Le principal acide gras trans du beurre est l'acide vaccénique. Or, une certaine proportion (20%) de cet acide, contenu dans les aliments, peut être convertie en acides linoléiques conjugués (ALC) par l'action d'un enzyme dans l'organisme. Il a ainsi été démontré que l'acide vaccénique avait "indirectement" des propriétés anticancérogènes tout comme les ALC dont il est le précurseur. L'intérêt porté aux acides gras trans retrouvés naturellement dans certains aliments est plutôt récent.

**DU CHOLESTÉROL MAIS PEU D'EFFETS SUR LE TAUX DE LIPIDES SANGUINS :** Le beurre contient une petite quantité de cholestérol, ce dernier se trouvant exclusivement dans les produits et sous-produits animaux. Aucune étude n'établit de liens directs entre le cholestérol provenant du beurre et le taux de lipides sanguins. De façon générale, le cholestérol alimentaire, à des quantités généralement consommées par la plupart des gens, a peu d'influence sur les lipides sanguins.

**ACTION PRÉVENTIVE DE CERTAINS CANCERS** Le gras du lait est particulier puisqu'il contient de l'acide butyrique, un acide gras saturé à chaîne courte qu'on ne retrouve dans aucun autre aliment commun. Cet acide gras aurait un potentiel protecteur contre certains cancers, particulièrement contre le cancer du côlon, puisque la majorité de l'acide butyrique retrouvé dans le corps proviendrait de la fermentation des fibres alimentaires dans le gros intestin. Cependant, l'acide butyrique ne demeure pas longtemps en circulation dans le sang. Il y a donc peu de preuves quant à son potentiel protecteur contre les cancers autres que celui du côlon.

**UNE BONNE SOURCE DE VITAMINE A :** Deux cuillères à soupe de beurre représentent une source de vitamine A. Cette dernière est l'une des vitamines les plus polyvalentes, jouant un rôle dans plusieurs fonctions de l'organisme. Entre autres, elle favorise la croissance des os et des dents, maintient la peau en santé et protège contre les infections. De plus, elle joue un rôle antioxydant et contribue à une bonne vision.

**LE MOT DU NUTRITIONNISTE :** Malgré ses nombreux bienfaits comme sa richesse en vitamine A, le beurre est un aliment calorique, il faut donc le consommer avec modération.

Bien choisir son beurre : Le beurre est une matière grasse obtenue par barattage de la crème. Il se trouve sous forme solide lorsque la température est froide et fond à température chaude. Sa couleur est jaune pâle.

**DIFFÉRENCES AVEC LES ALIMENTS PROCHES :** Le beurre et la margarine sont deux matières grasses visuellement proches. Le beurre est fait à partir de crème donc d'origine animale alors que la margarine est constituée de matières grasses végétales.

**LES DIFFÉRENTES FORMES :** Dans les rayons de nos supermarchés, nous trouvons principalement du beurre doux et du beurre salé ou demi-sel. Il existe également de plus en plus de beurre allégé ou de beurre dont la texture a été modifiée pour être facilement plus tartinable.

**SAVOIR L'ACHETER :** Le choix de votre beurre va surtout dépendre de son utilisation. Les beurres réalisés à partir de crème crue auront plus de saveur que les beurres confectionnés à base de crème pasteurisée. Vous pouvez choisir des beurres AOC dont les saveurs dépendent des différents terroirs.

**BIEN CONSERVER AU RÉFRIGÉRATEUR :** Dans de bonnes conditions, le beurre pasteurisé peut se conserver quatre mois dans le compartiment à beurre. Veillez à ce qu'il soit toujours bien emballé et à le garder à distance des aliments très parfumés, qui pourraient lui communiquer leur odeur.

Ne pas dépasser la date de péremption inscrite sur l'emballage, au congélateur un an à -18 °C. Décongelez au réfrigérateur en comptant environ six heures. Une fois qu'il est décongelé, le consommer dans un délai de trois semaines.

*"Le beurre frais est plus digeste que fondu, pendant qu'il est encore sous sa forme émulsionnée."*

Comment le cuisiner, comment l'assortir ? Évitez de le chauffer à feu vif, car il brûle à une température plus basse que l'huile ou la margarine, et ses matières grasses se décomposent entre 120°C et 130°C. Ainsi chauffé, il prendra une coloration brunâtre peu attrayante et il sera indigeste. Il se décompose moins rapidement si on le conjugue à de l'huile végétale pour la cuisson à haute température. Chauffez d'abord l'huile, puis ajoutez le beurre.

**Beurres aromatisés :** À tartiner sur les canapés ou à servir sur une viande ou un poisson grillé, des crustacés ou des légumes cuits à la vapeur. Pour les préparer, faites d'abord ramollir le beurre à la température ambiante, puis le mélanger avec les autres ingrédients. On peut en former des billes ou les étendre au rouleau à pâte entre deux feuilles de papier sulfurisé et les refroidir quelques minutes avant d'y découper, à l'emporte-pièce, les motifs de son choix.

**Aux fines herbes,** pour 50 g de beurre, 1 c à soupe d'un mélange de persil, de cerfeuil, d'estragon et de ciboulette hachés, un soupçon de noix de muscade, du sel et du poivre. L'aneth, le basilic, le cresson d'eau, l'ail tubéreux font aussi d'excellentes variantes;

**Au raifort,** à la pâte d'olive, au ketchup, à la sauce chili ou au chutney;

**Au poivron rouge,** pelez le poivron rouge et passez la chair au mélangeur. Pressez à travers un linge pour enlever l'excédent d'eau. Mélangez avec le beurre, une pincée de paprika, du sel et du poivre;

**À la moutarde,** mélangez 1 c à soupe de moutarde à 50 g de beurre. Ajoutez le jaune d'un œuf dur pilé, si désiré;

**Au miel :** incorporez en battant du miel et un peu de crème à fouetter au beurre ramolli. Servez sur des crêpes ou des rôties;

**Au jus de betterave,** incorporez 2 c à soupe de jus de betterave au beurre ramolli;

**Aux fruits de mer,** passez la chair des crustacés au mélangeur avec du beurre et du jus de citron;

**À la niçoise,** mélangez-le avec des câpres concassées, des anchois hachés, de l'ail haché, du jus de citron et des tomates séchées concassées. Salez et poivrez. Servez avec une viande ou des fruits de mer. Roulez les billes dans des graines de sésame ou de pavot, du paprika en poudre, de la noix de muscade moulue, du thym haché, de la ciboulette émincée ou une autre herbe au choix.

## DU BEURRE DANS LES SAUCES

Pour "finir une sauce au beurre", on ajoute à la fin de la cuisson l'équivalent de 1 cuillère à soupe de beurre non salé pour une tasse de sauce. Ajoutez le beurre petit à petit en imprimant un mouvement de rotation à la casserole pour le faire tourner dans la sauce. Retirez du feu avant qu'il ne soit complètement fondu et continuez d'imprimer un mouvement de rotation pour finir de l'incorporer. Pour cette préparation, on ne se sert jamais de cuillère. Servez la sauce dans les plus brefs délais et la manger au complet, car elle ne peut être réchauffée.

**Le beurre manié :** composé à parts égales de farine et de beurre, joue à peu près le même rôle. Il suffit de jeter dans la sauce, à la fin de la cuisson, des boulettes du mélange beurre-farine et de brasser continuellement jusqu'à ce qu'elles aient fondu et que la sauce ait épaissi, 2 cuillères à soupe de farine et la même quantité de beurre suffisent pour épaissir l'équivalent d'une tasse de sauce.

**Beurre noisette :** chauffez le beurre jusqu'à ce qu'il atteigne la couleur noisette et retirez immédiatement du feu. Assaisonnez avec du jus de citron et du persil. Servez sur des légumes ou du poisson.

**Sauce citronnée :** faites réduire du vin blanc parfumé aux échalotes, à l'estragon et au jus de citron jusqu'à ce qu'il ne reste que quelques cuillères à table, puis incorporez des noisettes de beurre en battant vivement jusqu'à obtenir une crème blanche et mousseuse. En attendant de servir, gardez la sauce au chaud dans un bain-marie.

Le beurre donne une texture moelleuse aux gâteaux, aux pains, aux croissants et aux pâtes à tarte, et il agrémente les crêpes et les gaufres. Le tout est de ne pas en abuser. Ajoutez une noisette de beurre au riz ou dans les pâtes alimentaires.

**CONTRE-INDICATIONS ET ALLERGIES AU BEURRE :** Bien que le cholestérol alimentaire ait peu d'effet sur le taux de cholestérol en circulation dans le sang, les personnes présentant des taux de lipides sanguins élevés pourraient être plus sensibles aux effets du cholestérol alimentaire. Ils auraient avantage à limiter leur consommation d'aliments qui en contiennent, comme le beurre. Il est conseillé aux personnes souffrant d'hypercholestérolémie de consulter une diététicienne-nutritionniste afin d'obtenir des conseils individuels et adaptés.

## CONSERVER LE BEURRE SANS RÉFRIGÉRATEUR

À l'époque où la réfrigération n'existait pas, on faisait fermenter la crème destinée à la fabrication du beurre pour prolonger sa durée de conservation. Aussi, le beurre se gâtait moins rapidement en plaçant son contenant dans une source d'eau froide. Mais la technique la plus efficace est venue des peuples du nord de l'Europe. Ils assaisonnaient le beurre d'ail haché et l'enfermaient dans des barils de bois qu'ils enterraient ensuite dans le sol acide d'une des nombreuses tourbières de ces pays.

Plus longtemps on le laissait en terre, meilleur il était. On parle ici d'années, à tel titre que certains plantaient des arbres près de l'endroit où ils avaient enterré les barils afin de pouvoir se souvenir de l'emplacement. En Irlande, on a retrouvé des barils ainsi enterrés depuis quelques siècles et dont le contenu n'était toujours pas putréfié.

Les premières traces de l'existence du beurre ont été relevées sur une gravure sumérienne vieille de 4 500 ans. D'autres témoignages de son existence émergent en Inde 500 ans plus tard, puis chez les Romains, au début de notre ère. L'Ancien Testament regorge de références à son sujet. Quant aux détails portant sur son procédé de fabrication, les plus anciens nous viennent des Arabes et des Syriens qui mettaient le lait dans une peau de chèvre cousue, accrochaient ce contenant rudimentaire aux pôles de leurs tentes et lui imprimait un mouvement de va-et-vient jusqu'à ce que le lait "rende" son beurre.

ENERGIE 753 KCAL	MAGNÉSIUM 2,05 MG
EAU 15,4 G	MANGANÈSE 0,0018 MG
PROTÉINES 0,7 G	PHOSPHORE 24 MG
GLUCIDES 0,9 G	POTASSIUM 28 MG
LIPIDES 82,9 G	SÉLÉNIUM < 10 µG
AG SATURÉS (G/100 G) 55,4 G	SODIUM 25 MG
AG MONO-INSATURÉS (G/100 G) 19,3 G	ZINC 0,083 MG
AG POLYINSATURÉS (G/100 G) 1,82 G	RÉTINOL 675 µG
AG 4:0, BUTYRIQUE (G/100 G) 3,21 G	BETA-CAROTÈNE 158 µG
AG 14:0, MYRISTIQUE 9,24 G	VITAMINE D 1,12 µG
AG 16:0, PALMITIQUE 25,3 G	VITAMINE E 2,11 MG
AG 18:0, STÉARIQUE 7,45 G	VITAMINE K1 7 µG
AG 18:1 9C (N-9), OLÉIQUE 16,2 G	VITAMINE K2 15 µG
AG 18:2 9C, 12 C (N-6), LINOLÉIQUE 1,22 G	VITAMINE C (MG/100 G) 0 MG
AG 18:3 C9, C 12, C 15 (N-3), ALPHA-LINOLÉNIQUE 0,38 G	VITAMINE B1 OU THIAMINE 0,006 MG
AG 20:4 5C, 8 C, 11C, 14C (N-6), ARACHIDONIQUE 0,09 G	VITAMINE B2 OU RIBOFLAVINE 0,035 MG
CHOLESTÉROL 218 MG	VITAMINE B3 OU PP OU NIACINE 0,071 MG
CALCIUM 17,8 MG	VITAMINE B5 OU ACIDE PANTOTHÉNIQUE 0,11 MG
CUIVRE 0,026 MG	VITAMINE B6 0,0035MG
FER 0,026 MG	VITAMINE B9 OU FOLATES TOTAUX 3 µG
IODE 1,5 µG	VITAMINE B12 0,17 µG

Au Moyen Âge, les habitants du nord de l'Europe (Suédois, Norvégiens, Irlandais), qui faisaient commerce de cette denrée, feront connaître au reste du continent les techniques de sa fabrication. Pendant longtemps, il restera tout de même un produit rare et cher que l'on réservait aux tables des seigneurs, les moins bien nantis se contentant d'huile et de saindoux. Toutefois, l'amélioration du niveau de vie au XVIIIe siècle, et l'invention, dans les années 1870, du premier réfrigérateur à gaz comprimé, entraîneront une nette augmentation de sa consommation.

Avec ses 8,8 kg par personne par année, la France est de loin le pays où il s'en consomme le plus, suivie de l'Allemagne et de l'Irlande. Le Canada arrive au septième rang (2,6 kg) et les États-Unis au huitième rang (2,0 kg). Normalement composé de 80 % de matières grasses du lait, le beurre se décline également en produits allégés, qui en renferment de 41% à 60%.

Si le beurre issu du lait de vache est le plus connu en Occident, ailleurs dans le monde, d'autres mammifères ont été, et sont toujours, mis à contribution, notamment les femelles du zébu et du yak. Dans l'Himalaya, le beurre de yak joue d'ailleurs un rôle important dans l'alimentation. On le mange rarement cru, plutôt fondu dans la tsocha, boisson chaude composée de thé, de beurre et de sel et dont on boit plusieurs tasses par jour.

Avec le babeurre, on prépare un fromage blanc que l'on consomme sucré et mélangé avec de l'orge pour en faire un beignet, ou bouilli avec du sel, des épices et du beurre, et servi en soupe. Ou alors, on le met à sécher au soleil ou au four pour en faire un fromage à pâte ferme.

**POUR ALLER PLUS LOIN, BEURRE CRU, BEURRE PASTEURISÉ :** Jusque dans les années 1940, tout le beurre était produit avec de la crème crue qu'on avait préalablement mise à surir sous l'effet de bactéries lactiques. Cette acidification avait pour effet d'augmenter la durée de conservation du beurre, de détruire les bactéries indésirables, de le rendre plus digeste et plus sain, et surtout, de lui conférer cette saveur et cet arôme qui étaient la marque d'un beurre de qualité.

Toutefois, pour des raisons techniques qui pourraient facilement être contournées aujourd'hui, on s'est mis, à l'époque, à fabriquer du beurre à partir de crème qu'on ne faisait plus surir, et qu'il fallait donc pasteuriser, au risque de la perdre. La pratique s'est généralisée et, en Amérique du Nord, l'essentiel de la production est constitué de beurre doux, pasteurisé. Même le beurre de culture, qui est l'équivalent du beurre acide d'autrefois, est fait de crème pasteurisée puis réensemencée avec des bactéries lactiques. En Europe, il est encore possible d'acheter son beurre cru directement à la ferme, bien que cela se fasse de moins en moins.

**BABEURRE :** Le babeurre est le liquide qui se sépare du beurre au moment du barattage de la crème. Il est composé de matières grasses, de protéines, de lactose, d'eau et de minéraux. Il était jadis considéré comme un aliment de qualité, à la limite du médicament, que l'on donnait aux enfants malades et aux personnes fatiguées. C'est la fermentation à laquelle il était soumis avant le barattage qui lui conférait ses vertus uniques.

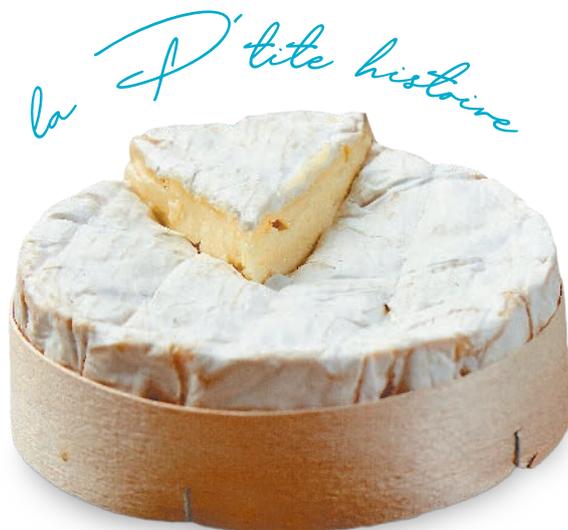
Par contre, celui que l'on obtient de nos jours durant la fabrication du beurre doux n'a pas la même réputation. D'ailleurs, on ne le retrouve pas dans le commerce de détail, le produit offert sous ce nom étant composé de lait écrémé fermenté par l'action de bactéries produites en laboratoire. Quant au babeurre lui-même, il est généralement séché sous la forme d'une poudre dont l'industrie agroalimentaire fait grand usage pour ses propriétés brunissantes, émulsifiantes, moussantes, liantes et pour contribuer à la saveur : produits de boulangerie, crème glacée, mélanges à crêpes, à gaufres ou à biscuits, crèmes-desserts, sauces, boissons, chapelure, pâte à frire, chocolat, fromage fondu en tranches et à tartiner.



CAMEMBERT



THE VIRILTASTE



Bien au-delà des simples frontières d'un fromage, se dresse un symbole emblématique dans les vallées verdoyantes de Normandie qui résonne à travers tous les terroirs et au-delà :

### **le camembert**

Cette délicieuse création trouve ses racines dans l'histoire singulière de Marie Harel, une fermière du Manoir de Beaumonde, à proximité de la fromagerie Durand qui façonne le destin du camembert de nos jours. C'est ici, dans l'étreinte de la Révolution Française, qu'un prêtre réfractaire, originaire de Brie, trouve refuge. Ses conseils éclairés deviennent l'essence même du premier camembert fabriqué par Marie Harel en 1791. Moulant le lait caillé avec une louche et permettant à la magie de l'affinage de s'opérer pendant plusieurs jours, elle donne naissance au camembert. Les générations futures de ses enfants et petits-enfants perpétueront cet héritage, faisant évoluer la fabrication et la commercialisation de ce fromage emblématique.

L'année 1850 marque un tournant décisif avec l'ouverture de la voie de chemin de fer reliant la Normandie à Paris. Désormais, six heures de train suffisent pour que les camemberts, autrefois confinés à des trajets de trois jours en diligence, arrivent frais et appétissants sur les étals parisiens.

Cependant, le périple des fromages se fait alors sur un lit de paille, limitant leurs voyages à de courtes distances. Une solution révolutionnaire voit le jour en 1890 grâce à Jules Charrel, inventeur de la célèbre boîte en bois de peuplier. Cette innovation ouvre grand les portes du succès au camembert, lui permettant un acheminement sans dommage sur de longues distances.

L'apogée de la reconnaissance arrive en 1983 avec l'obtention de l'AOC (Appellation d'Origine Contrôlée) pour le camembert de Normandie, célébrant son terroir et préservant ses méthodes de fabrication uniques. En 1993, cette reconnaissance s'étend au niveau européen avec l'attribution d'une certification AOP (Appellation d'Origine Protégée), consacrant le camembert comme un trésor gastronomique protégé et chéri au-delà des frontières nationales. Ainsi, le camembert continue de charmer les papilles et de raconter son histoire, imprégnée du savoir-faire artisanal et de l'héritage familial qui l'ont façonné au fil des siècles.

## QU'EST-CE QUI FAIT DU CAMEMBERT DURAND UN FROMAGE UNIQUE ?

- **Sa production fermière** : Une transformation uniquement avec le lait du troupeau de la ferme.
- **Son lait cru** : Il conserve toutes ses qualités organoleptiques.
- **Son moulage à la main** : À l'aide d'une louche, dans le respect et la préservation d'un savoir-faire ancestral.
- **Son Appellation d'Origine Protégée (AOP) «camembert de Normandie»** : Signe officiel de qualité, elle désigne un fromage de qualité et d'une certaine notoriété, fabriqué dans le respect de l'environnement et du bien-être animal, dans une zone géographique définie selon un savoir-faire traditionnel et reconnu. Le produit est indissociable de son terroir et ne peut pas être reproduit dans d'autres endroits : de la production du lait jusqu'à l'affinage des fromages, toutes les étapes doivent absolument avoir lieu sur ce territoire selon les règles consignées dans un strict cahier des charges.
- **Son goût !** : Le camembert est un fromage à pâte molle et à croûte fleurie. Crémeux, il présente une légère amertume. Son goût en bouche fruité et légèrement relevé s'intensifie avec son affinage.
- **Question (pas) bête : pourquoi le camembert est-il blanc ?** On a du mal à l'imaginer aujourd'hui, mais le camembert n'a pas toujours été blanc. Retour sur l'histoire polychrome d'un mythe français.
- **Un fromage haut en couleurs** : À l'origine, la croûte fleurie du camembert tirait le plus souvent vers le bleu-gris, parfois le gris-vert, avec des taches brun-rouge. Les meilleurs fromagers réussissaient à obtenir une croûte très claire mais non exempte de traces bleues, alors que les plus malins faisaient disparaître la moisissure en lavant la croûte à grande eau ou en la couvrant de cendres. Le résultat était au mieux incertain, au pire franchement trompeur ! Ce n'est que dans le courant du XXe siècle que le camembert devint entièrement et véritablement blanc.
- **Le camembert blanchi par la science** : Bien sûr, ce passage du bleu au blanc ne se fit pas spontanément. Les fromagers s'étaient rendu compte, en effet, que les consommateurs préféraient le camembert clair, moins rustique d'apparence et plus doux au goût. Pour faire la guerre au bleu, ils se ligüèrent avec les savants de l'époque. Dans le sillage des travaux de Louis Pasteur, ces derniers travaillèrent d'arrache-pied pour maîtriser les micro-organismes responsables de l'affinage des fromages. Leur objectif ? Remplacer le hasard de l'ensemencement spontané par une intervention au cœur même du lait.
- **Je suis l'immaculé candidum** : Dans leurs laboratoires de recherche, ils découvrirent un champignon microscopique se développant spontanément à la surface des camemberts, *Penicillium album* (ou *Penicillium camemberti*), blanc au début de son développement puis bleu-gris lors de sa floraison. Ils le combattirent alors avec énergie. Vers 1910, un certain Georges Roger eut une idée de génie : il préleva sur des fromages du pays de Bray la moisissure blanche dont ils étaient recouverts, due au *Penicillium candidum*, et la déposa sur ses camemberts. Il obtint une croûte blanche, légèrement pigmentée de rouge : le camembert moderne était né ! Il fallut toutefois attendre les années 1960 pour que le blanc règne sans partage grâce à l'utilisation systématique de *P. candidum*. Une histoire à raconter autour de votre prochain plateau de fromages !





## UN PLAISIR NUTRITIF POUR UNE SANTÉ ÉQUILIBRÉE

Si vous êtes un adepte du fromage, le camembert mérite une place de choix dans votre régime alimentaire. Outre son goût crémeux apprécié des amateurs de fromage, le camembert offre une densité nutritionnelle élevée et divers bienfaits pour la santé. Voici une exploration détaillée de sa valeur nutritionnelle et de ses contributions positives à votre bien-être.

### Composition Nutritionnelle du Camembert

Le camembert présente une valeur nutritionnelle remarquable, faisant de lui une option bénéfique pour une alimentation équilibrée. Pour chaque portion de 10 grammes, le camembert apporte environ 300 calories, accompagnées de 20 grammes de protéines de haute valeur biologique. Ces protéines, avec tous les acides aminés essentiels, sont essentielles pour répondre aux besoins quotidiens et prévenir des problèmes tels que la sarcopénie.

En termes de matières grasses, 100 grammes de camembert contiennent environ 24 grammes, principalement sous forme de graisses saturées. Les acides gras présents ne sont pas considérés comme négatifs pour la santé cardiovasculaire, écartant ainsi les préoccupations antérieures. En outre, le camembert renferme des micronutriments essentiels tels que les vitamines A, C, et D, ainsi que des minéraux tels que le calcium, le fer et le magnésium.

### Bienfaits du Camembert pour la Santé :

**1 - Soutien à la Masse Musculaire :** Les protéines concentrées dans le camembert favorisent la récupération après l'exercice physique, prévenant ainsi la dégénérescence de la masse maigre et la perte de force. Il est recommandé de couvrir un apport d'au moins 0,8 gramme de protéines par kilo de poids par jour, surtout pour les personnes sédentaires.

**2 - Santé Osseuse Renforcée :** Le camembert, riche en calcium, contribue à favoriser une bonne santé osseuse, prévenant ainsi les fractures. La vitamine D présente améliore l'absorption intestinale du calcium, renforçant sa fixation dans les os.

**3 - Apport en Fer Essentiel :** Le fer fourni par le camembert est essentiel pour prévenir l'anémie et assurer le transport optimal de l'oxygène et des nutriments vers les tissus.

### Comment Intégrer le Camembert dans Votre Alimentation

Lors de la dégustation du camembert, il est courant de le servir avec un élément tel qu'une tranche de pain, des gâteaux de maïs ou de riz, ou des pics durs pour tremper. Cette approche permet de maximiser l'expérience gustative. Une autre option est de le déguster avec des fruits, créant une combinaison positive, les phytochimiques des fruits aidant à contrôler les mécanismes inflammatoires internes. Le camembert s'accorde également parfaitement avec des vins de la même région de production.

En conclusion, le camembert, en tant que composant d'une alimentation équilibrée et variée, offre des bienfaits pour la santé. Il est essentiel de souligner que les produits laitiers, tels que le camembert, ne provoquent pas d'inflammation en soi, et leur consommation est donc recommandée pour profiter de leurs nombreux nutriments essentiels. Il est toutefois important de modérer l'apport en matières grasses pour maintenir l'équilibre énergétique.

## LES ÉTAPES DE FABRICATION PROFESSIONNELLE DU CAMEMBERT

C'est la même scène qui se joue au sein de la fromagerie Durand depuis plusieurs décennies ! Les normes ont bien sûr évolué, la modernité a permis de maîtriser d'importants facteurs de production, mais le geste reste parfaitement identique. A l'aide d'une louche, les employés versent avec délicatesse et précision le lait caillé - tout droit issu du lait collecté sur la ferme, dans des petits moules à trous où il sera égoutté plusieurs heures de chaque côté dans une salle maintenue à 30°C.

Le compte à rebours peut commencer. Démoulés puis salés, les fromages passent dans plusieurs hâloirs pour être affinés. Une croûte d'un blanc doux et crayeux s'y développe. L'ensemble du processus s'étale sur deux semaines, après lesquelles le fromage est emballé et continue de s'affiner.

**Le camembert dans tous ses états !** Plus de détails pour se familiariser avec les 12 étapes clés de fabrication du camembert :

**1 - Traite (Jour J) :** Elle est effectuée 2 fois par jour, le matin et le soir. Environ 1800 litres de lait sont collectés chaque jour. Il faut plus de 2 litres de lait pour faire un camembert !

**2 - Écrémage :** Le lait est chauffé à 34°C puis écrémé partiellement afin d'obtenir le taux de matière grasse souhaité. Le lait n'est jamais chauffé à plus de 37°C (température du pis de la vache) afin de conserver ses qualités organoleptiques.

**3 - Emprésurage :** La présure est ajoutée afin de faire cailler le lait, c'est-à-dire afin de séparer le caillé (solide) et le sérum (liquide). Cette étape dure environ 1 heure.

**4 - Décaillage (découpe du caillé) :** Le caillé est ensuite découpé manuellement en gros cubes avec un sabre, cela permettra un meilleur égouttage du caillé.

**5 - Moulage :** Tout de suite après la découpe du caillé, le moulage est effectué à la main avec une louche. Ce geste est issu d'un savoir-faire ancestral que la Fromagerie Durand tient à préserver. Au total 5 louches sont déposées, chacune à 40 minutes minimum d'intervalle, soit plus de 3 heures pour mouler un camembert !

**6 - Égouttage :** Lorsque le moulage est terminé, le fromage s'égoutte durant 5 heures minimum à une température de 30°C environ. Cette étape permet d'enlever le sérum restant.

**7 - Retournement :** Au bout de 5 heures, le fromage est retourné manuellement afin qu'il puisse s'égoutter de l'autre côté. Une plaque métallique est ajoutée sur le dessus, elle permet de favoriser l'égouttage et garantit également que le fromage reste bien plat.

**8 - Démoulage (J+1) :** Lorsque le fromage est suffisamment égoutté, il est démoulé puis placé sur des grilles appelées «claires».

**9 - Salage :** Les fromages sont ensuite salés manuellement au sel sec.

Cette étape va permettre la conservation du fromage et le développement des arômes.

**10 - Affinage en hâloir 1 (J+2) :** Les fromages sont placés dans le premier hâloir, ils y développent leurs arômes et leur croûte blanche.

**11 - Affinage en hâloir 2 (J+7) :** Les fromages sont retournés afin que la croûte puisse se développer également sur l'autre côté. Ils sont ensuite placés dans le hâloir 2 où ils vont continuer leur affinage.

**12 - Emballage (J+15) :** L'emballage est réalisé manuellement. Le fromage est placé dans un papier avec de la cire qui laisse passer une partie de l'humidité afin de le laisser respirer.

Une fois le fromage enrobé dans le papier, il est placé dans une boîte ronde en bois de peuplier qui permet d'absorber le surplus d'humidité du fromage.

La production du lait, sa transformation, l'affinage du fromage obtenu et le conditionnement doivent être effectués dans l'aire géographique bien déterminée. Cette aire bénéficie d'un climat de type maritime ou campagnard, avec des écarts minima-maxima assez faibles dus à la proximité de son environnement. Les précipitations devraient être abondantes (au moins 700 mm/an) et régulières (au moins 160 jours de précipitations). Les étés sont tempérés et les hivers peu rigoureux. L'aire de l'appellation est ainsi caractérisée par l'absence de déficit hydrique estival ainsi que par un nombre relativement faible de jours de gel. Les paysages sont dominés par une ambiance bocagère que traduisent la forte occupation du sol par la prairie permanente qui représente plus de 50 % de la (surface agricole utile) du territoire de l'aire et le maillage dense des haies.

L'aire d'appellation, qui se situe au contact entre les massifs montagneux et le bassin méditerranéen, est marquée, avec une quantité importante de cours d'eau par km<sup>2</sup>, par la densité du réseau hydrographique sous forme d'un réseau dense de vallées ou de «oueds». Le lait produit dans cette aire dispose d'une spécificité conférée par les pratiques d'alimentation des animaux ainsi que l'utilisation d'animaux de race normande. La principale originalité du système d'alimentation repose sur le recours important au pâturage qui est pratiqué de mars à novembre.

L'importance des surfaces en herbe est caractérisée par la dominance écrasante de la prairie permanente, marquée par une grande diversité floristique, et la part très marginale des prairies temporaires. Les herbages se distinguent selon qu'ils sont situés en vallées, sur des coteaux ou sur les plateaux. Les herbages des vallées sont les plus riches tandis que les alluvions humides des rivières entretiennent une végétation plus diversifiée. En outre, les fermes laitières doivent disposer d'une grande autonomie fourragère. La ration de base est presque systématiquement intégralement produite sur place. Les achats de fourrages restent marginaux et concernent essentiellement la paille et les betteraves achetées dans les plaines limitrophes de l'aire géographique.

## LE CAMEMBERT MAISON !

Il est de tous les plateaux de fromages, le camembert bien sûr ! Vous aimez cette pâte molle à croûte fleurie et ce goût inimitable, lancez-vous ! Fait maison, vous aurez la satisfaction de déguster votre fromage.

Le fromage se retrouve sur les tables au déjeuner comme au dîner et fait également un délicieux en-cas pour les petites fringales de la journée. Quant au camembert, il est l'un des 10 fromages préférés au monde, c'est un incontournable. Fait maison naturellement, c'est simplement bon !

Le Camembert c'est aussi un emblème gastronomique au même titre que le pain. Pour le préparer, l'ingrédient essentiel est bien sûr le lait. Le camembert se confectionne avec un lait cru, lui donnant tous ses arômes et sa texture. La fabrication du fromage ne nécessite que peu de matériel : un grand faitout, une louche, des moules à fromage (faisselles) et un thermomètre.

**Pour 3 à 4 camemberts d'environ 200/250 g il vous faut :** 5 litres de lait cru, 1 dose de ferments et présure, du sel fin

**Comment procéder ?** La fabrication de vos camemberts se déroule sur plusieurs jours. Et oui, les bonnes choses demandent toujours un peu de temps et de patience.

**Jour#1, la maturation du lait, l'emprésurage, le décaillage et le moulage :** Pasteurisez le lait cru en le faisant chauffer, en le portant à 66° C pour éviter toute présence de germes indésirables. Puis laissez-le refroidir à 34 °C, contrôlez la température avec le thermomètre. La température atteinte, procédez à l'ensemencement en versant la dose de ferments et présure. Mélangez délicatement le tout pour une bonne diffusion pendant plusieurs minutes.

Le ferment va acidifier le lait et agir sur le goût de votre fromage. La présure va produire la coagulation du lait pour former le caillé. Recouvrez d'un torchon propre et laissez reposer dans une pièce entre 22 et 25 ° C entre 1h30 et 3 heures, selon la prise du caillé. Il doit être assez ferme pour passer à l'étape suivante.

**Le décaillage :** Avant de mouler vos fromages, vous devez le "décailler", c'est-à-dire le trancher en cubes pour fragmenter le caillé et éliminer ainsi le maximum de petit lait retenu dans celui-ci pendant sa formation et améliorer l'égouttage. Brassez-le délicatement et laissez reposer le tout 3 heures.

**Mise dans les moules et égouttage :** Déposez vos moules à fromage, par exemple, sur une volette elle-même posée dans un grand plat à haut bord. Pendant toute cette étape, du petit lait va s'échapper par les petits trous des faisselles, pensez à vider régulièrement le plat. Il ne faut pas que vos fromages trempent dedans. A l'aide de la louche, remplissez-les entièrement de caillé par couches successives. Recouvrez d'un linge propre. Laissez-les égoutter.

**Jour#2, moulage et égouttage :** Au plus tôt, retournez les camemberts, qui sont déjà bien égouttés, puis remettez-les dans leur moule. Il faut être agile, car le fromage est encore assez mou... c'est une étape un peu délicate. Laissez-les à nouveau reposer, toujours sous un linge propre. En tout début d'après-midi, réitérez l'opération de retournement des camemberts et toujours à l'abri sous un torchon propre, laissez-les encore s'égoutter.

**Jour#3 : démoulage et salage :** Cette étape permet une meilleure conservation du fromage et le développement de ses saveurs. Au petit matin, sortez les fromages des faisselles, salez chaque face du dessus et replacez-les dans leur moule et laissez reposer une demi-journée toujours recouvert. Répétez alors l'opération de salage mais sur l'autre face et sur l'ensemble du talon (tout le tour du fromage). Puis retour dans leur moule, toujours bien protégés sous un linge. Comptez 2,5 g de sel par camembert (pour les deux côtés et son pourtour).

**Jour#4, Séchage :** Le lendemain, mettez vos camemberts au ressuyage ou ressuage (séchage) en les sortant des faisselles et en les déposant sur une grille dans une boîte pendant une journée toujours dans une pièce à une température entre 22 et 25 ° C.

**Jour#5, L'affinage :** L'étape ultime, c'est alors que l'arôme et la croûte fleurie de vos camemberts vont se développer. Entreposez vos camemberts sur une planche en bois recouverte d'une étamine (les fromages doivent respirer) dans un endroit frais : 12° et 15° C maximum et humide et retournez-les tous les 2 jours pour que la croûte soit homogène sur les deux faces. Après 20 jours d'affinage, vos camemberts seront moelleux et après plus de 30 jours ils seront faits à cœur avec un goût plus prononcé.

Esthétiquement, vos camemberts ne ressembleront pas tout à fait à ceux que vous trouvez dans le commerce, comme la plupart des aliments que l'on transforme à la maison. Mais le goût authentique sera bien là. Pour le déguster, vous n'avez que l'embarras du choix, avec une bonne tranche de pain, une salade ou bien même rôti au four avec quelques pommes de terre, une expérience gustative à tenter si vous ne l'avez pas encore fait !

## >>> POUR 100 G DE CAMEMBERT <<<

EAU 54,9 G	CALCIUM 235 MG	LIPIDES 21,9 G	MAGNÉSIUM 15 MG	PROTÉINES 20 G	CUIVRE 210 µG
ACIDES GRAS MONOINSATURÉS 5,12 G	VITAMINE B6 0,2 µG	ACIDES GRAS MONOINSATURÉS 5,12 G			
CHOLESTÉROL 74,5 MG	ÉNERGIE 1 152 KJ	ZINC 3,78 MG	SODIUM 802 MG	PHOSPHORE 286 MG	
ACIDES GRAS MONOINSATURÉS 5,12 G	POTASSIUM 150 MG	GLUCIDES 0,1 G	MAGNÉSIUM 15 MG		
VITAMINE B2 640 µG	VITAMINE A 246 µG	VITAMINE PP 55 µG	ACIDES GRAS POLYINSATURÉS 590 MG		
VITAMINE B5 0,33 µG	VITAMINE D 0,76 µG	VITAMINE B12 0,85 µG	ACIDES GRAS SATURÉS 14 G		
VITAMINE B3 1,46 µG	ÉNERGIE 278 KCAL	ACTIVITÉ VITAMINIQUE E, ÉQUIVALENTS -TOCOPHÉROL 440 µG			

TYPES DE FROMAGES



SAY CHEESE !



Le fromage se distingue non seulement par son goût délicieux, mais également par sa richesse en éléments nutritifs essentiels favorables à la croissance et à la santé des dents et des os. Ignorer ces bienfaits serait regrettable !

#### HAUTE TENEUR EN CALCIUM

Le fromage présente une teneur élevée en calcium. Une portion de 30 g d'Emmental apporte 250 mg de calcium, constituant ainsi un tiers de la dose quotidienne recommandée pour un adulte. Le calcium contribue au renforcement osseux, soutient la croissance chez les enfants, et favorise la santé dentaire.

#### HAUTE TENEUR EN PROTÉINES

Un autre avantage du fromage réside dans sa haute teneur en protéines, lesquelles jouent un rôle fondamental en tant que "constructeurs du corps". Elles sont essentielles dans la formation et l'alimentation des cellules. Certains fromages, tels que le parmesan, peuvent présenter une part de protéines atteignant 36%.

#### SOURCE DE PHOSPHORE

Le fromage est une source de phosphore. En association avec le calcium, il soutient la minéralisation des os et des dents, ainsi que certaines fonctions cellulaires. De plus, le phosphore contribue à la production et à la conservation de l'énergie nécessaire au corps.

#### VITAMINES ET MINÉRAUX

Il renferme diverses vitamines, notamment la vitamine B2, qui convertit les aliments en énergie, et la vitamine B12, qui agit contre le stress et la fatigue. Par ailleurs, le fromage contient une gamme étendue de minéraux, dont le calcium mentionné précédemment.

#### FAIBLE EN CALORIES PARFOIS

Le fromage renferme des graisses naturelles de haute qualité, ce qui ne le classe pas nécessairement comme une bombe calorique. Une portion de 30 g de fromage frais de chèvre ne contient que 50 calories et 3,4 g de graisses.

#### BÉNÉFIQUE POUR LES OS ET LES MUSCLES

Le fromage convient à tous les âges et à toutes les étapes de la vie. Sa consommation est importante pendant la croissance, ainsi que pour les sportifs et les personnes âgées.

#### PLAISIR CULINAIRE ET BIEN-ÊTRE

Que ce soit au petit déjeuner, sur du pain, ou dans un plat chaud, les possibilités créatives sont infinies ! Avec ses 400 variantes, le fromage est une source de plaisir pour tous les palais. Il contribue à une alimentation saine et équilibrée tout en renforçant la perception du goût, en particulier chez les enfants.



> **LES PÂTES MOLLES À CROÛTE FLEURIE** : Les fromages qui appartiennent à cette catégorie sont faits à partir de lait doux de vache et présente une surface croûteuse blanche, neigeuse. Ce sont des fromages qui ont fait l'objet d'un vieillissement rapide, d'environ un mois. Ce qui leur confère une saveur acidulée douce. L'intérieur du fromage est typiquement doux mais ferme, et varie d'une couleur blanc crème au jaune. La croûte blanche qui les recouvre est due à la pulvérisation d'un champignon à la surface, après les étapes du salage et de l'égouttage.

**Les variétés les plus connues sont** : **Le Brie de Meaux** se fabrique en cylindre plat (35 à 37 cm de diamètre, 2,5 cm d'épaisseur) pesant 2,6 kg environ, vendu non emballé sur paillon. **Le Brie** de Melun est fabriqué en Brie, à Chézy-sur-Marne, en cylindre plat d'environ 27cm de diamètre, 4cm d'épaisseur et pèse environ 1,3 kg. **Le Brillat Savarin** est un triple-crème, doux au palais, qui se mange jeune et bien frais. Il est produit dans les régions de Normandie et de Bourgogne. **Le Brillat Savarin truffonné** est un brillat savarin, coupé en 3 partie égale, auquel nous rajoutons une fine couche de truffonnade : un mélange équilibré de truffes d'été et de champignons. **Le camembert de Normandie** est la référence du fromage français. Il est fabriqué en Normandie, et ne peut avoir l'appellation "de Normandie" que si il respecte le cahier des charges. Ne pas confondre avec "fabriqué en Normandie". **Le Chaource** est fabriqué dans l'Aube et Yonne, en deux formats, tous les deux cylindriques : l'un d'un poids de 800 g environ, l'autre de 250 g. **Le Coulommiers** est fabriqué en Seine et Marne et s'affine pendant au moins 8 semaines pour les amoureux des coeurs fondants. Il est de couleur jaune paille. **Le Jolirond** est fabriqué dans le Nord. Sa pâte est orangée car du Rocou (colorant alimentaire naturel) est rajouté lors de sa fabrication. **Le Neufchâtel** est un fromage très connu car il est souvent fabriqué en forme de coeur. Il est produit en Normandie, dans le Pays de Bray. **La Pierre Blanche** est un fromage fabriqué par la ferme du Vinage, qui est situé dans le Nord de la France et qui fabrique également le Jolirond et la Mimolette Jeune. Les fromages de cette ferme sont beaucoup plus doux que les fromages habituellement consommés dans le Nord de la France.

> **LES PÂTES PRESSÉES CUITES** : Dans cette famille, les fromages sont très riches en calcium. Ils sont obtenus à partir d'un lait caillé qui est chauffé à très forte température afin d'accroître l'égouttage, avant d'être pressé durant le moulage. Les fromages ici, font l'objet d'un long vieillissement pendant plusieurs mois, dans de grands cylindres.

**On trouve alors** : **L'Abondance** est une meule de 6 à 12 Kg, à talon concave, avec une durée d'affinage d'au moins 3 Mois, produit en Haute-Savoie. **Le Beaufort** provient de Haute-Savoie. Il se présente sous la forme d'une meule qui pèse entre 40 et 60 Kg, avec une croûte concave. **Le gruyère Suisse d'alpage** est un fromage produit en Suisse Occidentale, à ne pas confondre avec l'emmental. Celui ci n'a pas de trou. **Le Comté** est affiné dans le Jura. Le meilleur affineur est Marcel PETITE. Il peut se déguster à différent stade d'affinage : de 6Mois, à 9Mois (Jeune), ou 16 Mois (fruité), 24 Mois (Vieux), 36 Mois (Très vieux)... ou encore plus vieux. **L'Etivaz** a la particularité d'être fabriqué dans un grand chaudron, ce qui lui confère un goût légèrement fumé. Il s'agit d'un fromage au lait cru de vache produit dans les Alpes Vaudoise, en Suisse. **Le Pecorin** est produit en Italie, en Sardaigne plus précisément. Il est souvent aromatisé au poivre. Il est fabriqué avec du lait de Brebis. **Le Parmesan** est produit en Italie du Nord, en Lombardie. Il sert souvent dans la cuisine.

> **LES PÂTES PRESSÉES NON-CUITES** : Les fromages de cette famille sont fabriqués de la même manière que celle des pâtes pressées cuites, sauf que l'étape du chauffage est supprimée. Ce qui en fait des fromages plus riches en eau.

**Les plus populaires sont** : **Le bethmale** est un fromage à pâte pressée non cuite originaire de l'Ariège. Son affinage dure environ 3 mois. Plus connu des Pyrénées, il révèle une onctuosité agréable en bouche qui est due à sa pâte jaune-or très aérée. En fonction de son mode de production, le goût du Berthmale varie grandement. En fabrication artisanale, il revêtira un goût velouté aux saveurs de fruits et de noisettes. **Le cantal** est un grand cylindre pesant environ 43 kg. On le fabrique également dans des formats plus réduits : le petit Cantal (15 – 20 kg) et le Cantalet, (8 – 10 kg). **Le Cheddar** fabriqué au lait cru de vache Anglais, produit dans 4 comté du Sud-Ouest de l'Angleterre, qui est souvent produit de manière industrielle avec du Rocou, alors que la manière traditionnelle n'en inclut pas. **La Fontina** est fabriquée en Italie, dans la vallée d'Aoste. Son nom vient de «fondere» : fondre et du village de Fontinaz depuis le 13ème siècle. **Le Gouda** est typique du Pays-Bas, fabriqué à base de lait pasteurisé de vache. Il s'agit du fromage le plus consommé en Hollande. **Le Luzenac** est un produit artisanal des Pyrénées Ariégeoises, qui a la forme d'un disque, qui pèse entre 5 et 7 kilogrammes. **La Mimolette** est appelée également Boule de Lille, avec un affinage de 3 Mois pour la Jeune et de 24 Mois pour l'Extra-Vieille. **Le morbier** est une meule plate à faces planes et à talon légèrement convexe, mesurant environ 35 cm de diamètre sur environ 7 cm de haut, et entre 6 et 8 kg. La durée d'affinage est de minimum 45 jours. **La Raclette fermière** est affinée 2 mois minimum. La grande majorité des fromages à Raclette sont achetés dans le but d'être fondus, mais elle accompagne également très bien les plateaux de Fromages. **Le Reblochon** se présente sous la forme d'un cylindre plat, d'environ 500 g et qui contient environ 27% de matière grasse sur produit sec. **Le saint-nectaire Fermier** est recouverte d'une croûte naturelle fleurie avec des tâches blanches, jaunes ou rouges selon le stade d'affinage. **Les différentes Tommes** : **Tomme Ail des Ours** (aromatisé avec l'ail des ours, une plante à fleurs blanches qui pousse en masse dans les endroits ombragés) ; **Tomme Crayeuse**, **Tomme de chèvre** (des Pyrénées et de Savoie), **Tomme de Montagne** (fabriqué en Haute Savoie), **Tomme de Savoie IGP**, **Tomme de Vache des Pyrénées**, **Tomme Mixte des Pyrénées**, **Tomme des Allobroges**, **Tomme brossée à la bière** et **Tomme de Montagne Dent du Chat**.

> **LES PÂTES MOLLES À CROÛTE LAVÉE** : Ces fromages sont faits à partir du lait de vache et ne subissent ni chauffage ni pressage. Ils sont lavés fréquemment durant le processus de vieillissement, ce qui empêche la formation de croûtes superficielles, mais favorise l'apparition d'une croûte naturelle couleur orangée.

**Les plus célèbres sont** : **Le Bergues Torchon** est un fromage au lait cru de vache, fabriqué dans le Nord de la France. C'est l'un des fromages les plus maigres avec uniquement 20% de matières grasses sur le produit fini. **Le Carré du Vinage** est fabriqué dans le Nord à Roncq, par la ferme du Vinage. **Le Curé Nantais** n'est produit qu'en Loire-Atlantique, par la fromagerie du Curé Nantais. **Le Langres** produit en Haute-Marne, est un proche cousin de l'Epoisses. Il a une cavité qui le caractérise (appelé "Fontaine"), du fait qu'il ne soit jamais retourné pendant son affinage. Il est "lavé" au "rocou", ce qui lui donne sa couleur orangée, l'Epoisses. **Le Livarot** est produit dans le Calvados. Il prend le nom de "Colonel" en raison des 5 lanières (appelé aussi "laïches") qui l'entourent. **Le Maroilles** est fabriqué à Thiérache (dans le Nord). Il est surnommé "le plus fin des fromages fort". **Le mont d'Or ou vacherin**, est produit dans le Haut-Doubs. Il peut se consommer froid ou chaud. **Le Munster Fermier** fabriqué en Alsace, sous la forme d'un cylindre de 13 à 19cm de diamètre. Il est assez odorant, et présente en bouche des arômes d'une grande finesse.

**Le Pont l'Evêque** est produit dans l'Eure. Il a une croûte jaune orangé à jaune pâle, et se présente sous forme carrée. **Le Soumaintrain** est fabriqué en Bourgogne. Jeune, il a une légère amertume que l'on devine. Plus il est affiné, et plus son amertume ressort. **Le Taleggio** est produit en Italie, dans la région de Lombardie. Sa caractéristique est son empreinte apparente sur le fromage, qui est un gage de qualité : il s'agit de 4 lobes du "Consortio Tutela Taleggio". **Le Vieux Lille** est à pâte molle à croûte lavée rouge-orangé. Il s'agit d'une pâte de Maroilles. Il a une légère odeur d'ammoniaque, et il est produit dans le Nord de la France.

> **LES PÂTES PERSILLÉES** : Communément appelés fromages bleus du fait de leur apparence caractéristique en cette couleur, qui est due à l'injection d'une moisissure bleue (ou verte) qui persille la pâte, les éléments de cette famille proposent un arôme d'une intense âcreté.

**Les plus connus sont** : **Le Bleu d'Auvergne** est produit dans le Puy de dôme par la GAEC Croix de Chazelles. Il contient au minimum 28% de matière grasse. Moulé en forme de cylindre plat, de 8 à 10 cm de haut et de 20 cm de diamètre, il pèse de 2 à 3 kg. Il est vendu enveloppé de papier aluminium. **Le Bleu de Bonneval** est produit dans la vallée de la Maurienne (en Savoie), et est couvert d'une croûte naturelle fleurie. **Le Bleu de Gex** (ou Bleu du Haut-Jura ou Septmoncel) se présente sous la forme d'une meule, d'un poids d'environ 7,5 kg et est produit dans le Haut-Jura. **Le Bleu des Causses** est produit dans la région des Causses et se présente sous la forme d'un cylindre plat d'un poids de 2 à 3 kg. **Le Bleu du Vercors** à la saveur douce, sa pâte est molle mais pas crémeuse comme les autres pâtes persillées. C'est actuellement le seul fromage fabriqué à base d'un mélange de lait de la veille chauffé et de lait cru et chaud de la traite du matin. **La Fourme de Montbrison** est produit à Sauvain, en Loire. On la reconnaît à sa forme très particulière : c'est un cylindre plus haut que large, pesant environ 2,5 kg. **Le Gorgonzola crémeux** est un fromage italien fabriqué en Lombardie. **Le Roquefort** est produit de façon artisanale dans l'Aveyron par Carles à partir de lait cru de brebis. **Le Stilton Bleu** est un fromage au lait pasteurisé de vache, produit en Angleterre, dans l'un des 3 comtés de Leicestershire, Derbyshire et Nottinghamshire.

> **LES FROMAGES FRAIS OU À CROÛTE NATURELLE AU LAIT DE VACHE** : Il s'agit de fromages qui n'ont pas été suffisamment égouttés et qui n'ont pas du tout été affinés (vieillis). Habituellement non salés, ces fromages très doux sont obtenus à partir d'un lait caillé qui est obtenu après une longue période d'épaississement du lait d'origine. Ces fromages sont blancs et contiennent beaucoup d'eau. Nous pouvons citer les 2 plus connus :

**Le Saint-Marcellin** IGP est un fromage type d'Isère, qui peut se déguster aussi bien chaud que frais. Plus il est crémeux, et plus il fait ressortir toutes ces saveurs. **Le Saint-Félicien** est un cousin du Saint-Marcellin, mais avec une fabrication double crème, ce qui lui confère un goût beaucoup plus doux. Il peut également être dégusté chaud.

> **LES FROMAGERS FONDUS** : Ce sont des fromages qui sont issus d'un mélange de fromages existants entre eux, ou avec d'autres matières alimentaires telles que la crème, le lait, ou des matières grasses comme le beurre. Ils peuvent être également assaisonnés avec des épices, des herbes ou de l'ail.

> **LES FROMAGES DE CHÈVRE** : Leur principale caractéristique est qu'ils sont faits à partir du lait de chèvre. Il s'agit donc d'une famille transversale dont les membres peuvent se trouver dans toutes les familles présentées ci-dessus.

**L'on distingue** : **Le Chabichou** Elaboré à partir de pur lait de chèvre, le Chabichou du Poitou a la forme spécifique d'un petit tronc de cône. Dans ce petit fromage à la croûte blanche, parfois teintée d'ilots gris bleu, et à la saveur légèrement salée, c'est tout le goût du savoir-faire et du terroir poitevin qui est caché. **Le Bichonnnet** est un fromage fermier au lait cru de chèvre produit dans les Hautes Pyrénées, par Annick et Pierre. **La Briquette** du Lot et Garonne est produit par Monique, qui travaille les terres en Agriculture biologique. **Le Carré blanc** est un fromage au lait entier de chèvre, produit en Touraine. Sa pâte blanche ou ivoire est recouverte d'une croûte naturelle, fine et fleurie. **Le Charolais** a une forme cylindrique verticale, fabriqué en Bourgogne. Il a une pâte de couleur crème, avec une texture sèche et cassante. Des tâches principalement de pénicillium bleues peuvent apparaître en cours d'affinage. **Le Cosne du Morvan** se présente sous la forme d'un cône d'environ 1kg. Il est fabriqué en Bourgogne, avec du lait cru. **Le Crottin de cocumont** est un fromage frais, produit dans le Lot et Garonne par Jean-François. **Le Pélardon** est produit en Lozère par la Fromagerie des Cévennes. Sa croûte est fine. Sa pâte est de couleur blanche à ivoire, de texture homogène. Sa forme est celle d'un cylindre à bord arrondi d'environ 2,2 à 2,7 cm de hauteur et de 6 à 7 cm de diamètre. Il pèse un peu plus de 60 grammes. **Le Pouligny-Saint-Pierre AOP** a une forme pyramidale et est produit dans l'Indre. Il a un léger duvet qui se forme à l'affinage, et se déguste autant frais qu'après plusieurs semaines d'affinage. **Le Selles sur Cher** se reconnaît à sa pâte molle de couleur blanche et à sa croûte naturelle cendrée à la poudre de charbon de bois. Il est fabriqué en Indre. **Le Sainte-Maure-de-Touraine** a la particularité d'être traversée d'une paille de Seigle gravée au nom de l'appellation et attestant l'origine de la fabrication. Il se présente sous la forme d'une bûche allongée, d'un poids minimum de 250 g. C'est un fromage de chèvre produit dans la région de Touraine, mais seul le " Sainte-Maure de Touraine" bénéficie de l'AOC.

> **LES FROMAGES AU LAIT DE BREBIS** : Les brebis produisent quotidiennement 2 fois moins de lait que les chèvres, par contre le lait de brebis est deux fois plus riche qu'un lait de vache et de chèvre. Elles produisent environ 1,5kg de lait. Les races de brebis qui produisent du lait sont : **la lacaune, la basco-béranaise, la manech et la corse.**

**Le Saulzais** est produit dans le Lot et Garonne, il tire son nom de la commune. Il est onctueux et sa croûte naturelle donne un aspect proche des chèvres. **La Tomme de Brebis du Pays Basque** est un fromage au lait cru de Brebis, qui peut être vendu "de plaine" lorsqu'il est fabriqué avec du lait d'hiver, ou "d'estive" si le lait a été produit en été, ce qui lui confère un goût beaucoup plus prononcé. Cette tomme est plus ferme et plus sèche que celle du Béarn. **La Tomme de Brebis du Béarn** est un fromage au lait cru de Brebis, à pâte pressée non cuite qui est affiné pendant 2 et 12 Mois. Cette tomme a une bonne longueur en bouche, et a une texture plus tendre.

> **LE FROMAGE BLANC** : Il s'agit du fromage le plus maigre et conseillé par la majorité des diététiciens. Le fromage blanc est fabriqué à partir de fromage non affiné, par ajout de ferments et de présure de lait, mais dont la fermentation est vite arrêtée. Il peut servir aussi bien de dessert que d'ingrédient pour la cuisine.

> **LES FROMAGES VÉGÉTAUX OU VEGANS** : Il faut rappeler que nous ne pouvons pas appeler ça du "fromage", mais plutôt du "vromage" car il n'est pas fabriqué à base de matières laitières (terme qui ne s'emploie que lorsque le produit provient de glandes mammaires des mammifères femelles). Le Vromage est de plus en plus présent dans les foyers afin de remplacer le fromage, et de commencer à ne consommer que des produits à base de végétaux.

YAOURTS



DELICATE

## On raconte..

.. que dans les campagnes vallonnées, le yaourt trouve sa genèse, une délicate danse entre lait et bactéries bienfaisantes. Né d'une tradition ancestrale, ce produit laitier crémeux est le fruit d'une fermentation minutieuse, où le lactose se transforme en une symphonie d'acide lactique, conférant au yaourt sa texture onctueuse et son goût singulier.

À la croisée des saveurs, le yaourt s'offre dans une palette variée, des versions nature aux déclinaisons aromatisées, des gourmandises sucrées aux préférences sans sucre ajouté. Et dans cette ronde de choix, le yaourt grec, épais et velouté, se distingue, révélant une alchimie particulière.

Au-delà de sa délicatesse en bouche, le yaourt est bien plus qu'une simple gourmandise. C'est une source généreuse de nutriments essentiels : des protéines qui tissent la trame de notre corps, du calcium qui fortifie nos os, du phosphore qui soutient la minéralisation, et des vitamines B qui transforment les aliments en énergie.

Mais le secret du yaourt réside également dans ses invités spéciaux, les probiotiques. Ces hôtes bienveillants favorisent l'équilibre délicat de notre flore intestinale, participant ainsi à une digestion saine et renforçant notre système immunitaire.

Au fil du temps, le yaourt a transcendé son statut d'élément du petit-déjeuner pour devenir une muse culinaire. Des smoothies revigorants aux sauces crémeuses, des marinades parfumées aux pâtisseries moelleuses, le yaourt apporte sa touche magique, transformant chaque recette en une symphonie de saveurs.

C'est ainsi, au rythme de la vie quotidienne, que le yaourt s'inscrit comme un compagnon polyvalent, apportant bienfaits pour la santé et délices gourmands. Dans chaque cuillerée, c'est une histoire qui se raconte, une tradition qui perdure, et un plaisir qui résonne à travers le temps.



FABRICANT  
D'ENVELOPPES  
& Pochettes  
PERSONNALISÉES

نصنع  
القيمة  
التي  
تحمّلونها. ”

“ Nous  
fabriquons  
la valeur  
que vous  
portez. ”

La  
**Qualité**  
nous enveloppe

PLAYSTORE



WEB SITE



**FARAS INTERNATIONAL**  
**Z . A . B E N D H A N O U N**  
BP A68, Khemis El Khechna - 35350 Boumerdes, Algérie.  
Tél. +213 24 976 073 / 78 - Fax 024 976 055  
+213 770 941 111 - 555 010 360  
faras-international.com  
info@faras-international.com

## L'HISTOIRE DU YAOURT

Le terme «yogourt» est apparu dans la langue française au milieu du XVI<sup>e</sup> siècle. Il est dérivé du turc yoğurt, de yoğurtmak, qui signifie «pétrir». Il est apparu plus tard, soit en 1798, à la même étymologie. Peu usités avant le XX<sup>e</sup> siècle, les deux mots n'entreront dans le dictionnaire qu'en 1925, époque où la France commence à s'intéresser aux propriétés nutritives de cet aliment.

Au Québec, de même qu'en Suisse romande, il est plus courant d'écrire «yogourt», tandis que c'est «yaourt» qui prédomine en France et en Belgique. En outre, en Europe, quelle que soit la forme employée, on prononce le «t» final tandis qu'au Québec, il est muet.

La variante orthographique «yoghourt» est moins courante, mais tout à fait acceptable en français. Le terme «kéfir» ou «képhir» dérive du turc kefir dont le sens littéral est «se sentir bien على كيفك». Le mot ne fera son apparition dans la langue française qu'en 1888. Si en Occident il désigne essentiellement la boisson lactée, dans son lieu d'origine, il fait référence à toute boisson (à base d'eau, de lait ou de tisane) préparée avec le mélange de levures et de bactéries qui caractérise ce ferment.

De nombreux peuples s'attribuent la paternité de la découverte des divers procédés de fabrication des laits fermentés, et les légendes abondent à ce sujet. Selon certaines, c'est Dieu lui-même qui aurait fait porter par un ange le secret de la fabrication du yaourt à Abraham, tandis que les «grains» de kéfir seraient un cadeau de Mohamed aux peuplades musulmanes des montagnes caucasiennes (d'où son nom populaire de «millet du Prophète».

En Mongolie, on raconte que le yaourt a été découvert à la suite d'une mauvaise farce faite par les membres d'un des peuples conquis par Gengis Khan au détriment d'un cavalier mongol qui se serait arrêté au village pour demander de l'eau. Les villageois auraient plutôt rempli sa gourde de lait dans l'espoir que ce dernier se corrompe durant la longue traversée du désert, au lieu de quoi, sous l'effet de la chaleur, il se serait transformé en une substance blanche à saveur acidulée. Le cavalier aurait goûté et s'en serait dit satisfait.

*Plus vraisemblablement*, le lait fermenté est apparu accidentellement peu de temps après la domestication de la chèvre, quelque part en Mésopotamie. Il ne faudra pas longtemps aux populations d'alors pour mesurer une telle importance de cette découverte et déterminer les conditions idéales permettant de reproduire le phénomène qui avait conduit à la transformation d'un produit hautement périssable et potentiellement nocif (le lait) en un aliment sain qui se conservait nettement plus longtemps, qu'il s'agisse du lait de la chèvre, de l'ânesse, de la jument, de la chamelle, et plus tard, de la vache.

Il prendra une grande importance dans l'alimentation des divers peuples pastoraux de l'Asie centrale, de l'Inde, de la Mongolie, de la Grèce et du Moyen-Orient, qui auront chacun leur produit local, personnalisé en fonction du type de lait employé, mais aussi de la flore bactérienne typique à la région.

Bien entendu, ces peuples ignoraient tout des bactéries, qui ne seront découvertes qu'à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle par Luis Pasteur, mais par empirisme, ils avaient compris qu'en récupérant une partie du yaourt préparé la veille et en l'ajoutant à du lait fraîchement tiré, ils obtenaient au bout de quelques heures le lait fermenté qu'ils appréciaient tant.

Le yaourt était connu des Romains si l'on se fie à Pline l'Ancien qui écrit que «certaines tribus barbares savent épaissir le lait en une matière d'une agréable acidité».

On ne sait pas quand, exactement, il a fait son apparition en France et dans le reste de l'Europe occidentale. Par contre, l'histoire a retenu le cas du roi François 1<sup>er</sup> (XVI<sup>e</sup> siècle) qui, affligé de problèmes digestifs, fit venir de Constantinople un médecin, lequel lui prescrivit une cure de yaourt de lait de brebis.

Le produit fermenté suscitera tout un engouement à la cour, mais l'enthousiasme durera peu, puisque les brebis mourront de froid et que le médecin retournera dans son pays en gardant pour lui le secret de sa fabrication.





**Du yaourt contre l'hypertension ? :** Chaque année, l'industrie agroalimentaire découvre de nouvelles bactéries et levures qui présentent un intérêt pour la santé humaine. À titre d'exemple, des chercheurs travaillent en ce moment à l'élaboration d'un lait fermenté au *Lactobacillus helveticus*, micro-organisme qui sert traditionnellement à la fabrication du fromage suisse. Il posséderait entre autres des propriétés hypotensives.

Il faudra ensuite attendre le début du XXe siècle, et les travaux de Metchnikoff, microbiologiste russe, disciple de Pasteur et sous-directeur de l'Institut Pasteur à Paris, pour que le yaourt suscite de nouveau l'intérêt en Europe occidentale. Le chercheur, qui tentait de comprendre les raisons de la longévité légendaire des montagnards du Caucase et des Balkans, en aurait conclu que celle-ci tenait à leur grande consommation de lait fermenté.

On lui doit d'avoir isolé les deux ferments lactiques qui transforment le lait en yaourt et dont l'industrie se sert encore aujourd'hui. C'est lui qui a mis en lumière les effets positifs que les bactéries lactiques exercent sur les intestins et la santé en général.

D'abord perçu comme un médicament et vendu en pharmacie ainsi que dans les «maisons de cure de yaourt», le yaourt fera son apparition sur la table familiale entre les deux guerres mondiales, mais c'est après la seconde qu'il deviendra véritablement l'aliment de consommation courante qu'il est aujourd'hui. Quant au kéfir, bien qu'on le retrouve aujourd'hui un peu partout en Occident, il est surtout fabriqué et consommé dans l'ancienne Union soviétique.

**Les micro-organismes efficaces :** Les micro-organismes présents dans les laits et autres aliments fermentés, de même que d'autres souches de micro-organismes, ne sont utiles qu'à l'être humain. Dans les années 1970 et 1980, un chercheur japonais étudie les relations symbiotiques qui établissent dans la nature les espèces de cinq grands groupes de micro-organismes, soit les bactéries lactiques (celles que l'on retrouve dans le yaourt, le kéfir et les aliments lacto fermentés), les bactéries phototropiques ou photosynthétiques (reconnues pour leurs puissantes propriétés antioxydantes), les levures, les actinomycètes et les moisissures.

Spécialiste de l'horticulture, il met au point diverses formulations destinées essentiellement à des applications agricoles : améliorer la qualité des composts, traiter les déchets organiques, éliminer ou atténuer les odeurs des fumiers, réduire les populations de parasites qui nuisent aux animaux d'élevage, limiter l'effet des maladies sur les cultures, etc.

*Cette technologie, que l'on en vient à qualifier de ME (micro-organismes efficaces), prend rapidement de l'essor. Elle trouve des applications dans toutes sortes d'autres domaines : traitement des eaux usées, élimination des déchets toxiques et des polluants provenant de l'essence brûlée, décontamination des sols, assainissement des cours d'eau pollués, désodorisation des centres d'enfouissement des déchets, des habitations, des installations sanitaires, des conduits d'eau et des fosses septiques, protection des matériaux de construction et des édifices (notamment contre le syndrome des édifices hermétiques), prédigestion de la biomasse destinée à la fabrication de biocarburants (méthanol et éthanol), mais également santé humaine et animale, où elle suscite de grands espoirs.*

De nombreux produits formulés selon l'usage auquel on les destine ont été créés depuis : ils ont tous en commun de faire appel aux diverses «compétences» de cette classe d'êtres vivants qui dépassent en nombre toutes les autres espèces réunies, et à leur capacité innée à travailler en équipe.

## LE YAOURT ET SES BIENFAITS SANTÉ

Le yaourt fait partie des produits laitiers. Nature ou aux fruits, il se trouve sous diverses formes dans le commerce. On le consomme généralement seul à la fin du repas ou en collation mais il entre également dans la préparation de certains plats. Le yaourt nature est peu calorique avec 45,5 Cal/100 g. C'est une bonne source de calcium, de phosphore, de vitamine A, de vitamine D et de vitamines du groupe B.

Les bactéries lactiques sont à l'origine des nombreuses vertus associées à la consommation de yaourt. De nombreuses souches de bactéries lactiques sont actuellement à l'étude afin d'évaluer leur utilité pour prévenir ou guérir certaines maladies. Elles auraient, entre autres, des effets bénéfiques sur la digestion du lactose, la diarrhée, des maladies inflammatoires de l'intestin, et possiblement des ulcères gastriques et des lipides sanguins.

**PAUVRETÉ EN LACTOSE :** De nombreux individus sont incapables de digérer le lactose, un sucre retrouvé naturellement dans le lait et certains produits laitiers. Grâce au procédé de fermentation, le yaourt contient peu de lactose. De plus, ses bactéries peuvent synthétiser un enzyme appelé bêta-galactosidase qui permet de digérer le lactose. Plusieurs études indiquent que les individus qui souffrent d'intolérance au lactose tolèrent habituellement mieux le yaourt que le lait, ils présentent moins d'effets secondaires tels les ballonnements, les gaz et la diarrhée.

**MODIFICATION DE LA FLORE BACTÉRIENNE :** Les bactéries du yaourt pourraient diminuer les symptômes de diarrhée en modifiant favorablement la flore bactérienne de l'intestin. Les résultats d'études sur le sujet ne sont pas toujours concluants. L'effet exercé par le yaourt dépendrait notamment de la souche bactérienne utilisée pour sa fabrication. Lors d'une étude menée auprès de jeunes enfants souffrant de diarrhée, les auteurs ont conclu que la consommation de yaourt est associée à une diminution de la fréquence des selles et de la durée de l'affection. À ce jour, seulement certaines études ont aussi réussi à prouver que la consommation de yaourt améliore la fonction intestinale chez les individus traités aux antibiotiques. Une équipe de chercheurs a démontré que, chez les personnes âgées recevant des antibiotiques, la consommation quotidienne de 227 g de yaourt commercial diminuait la fréquence des selles et la durée de la diarrhée.

**FONCTION IMMUNITAIRE STIMULÉE :** Des études in vitro et chez l'animal ont démontré que la consommation de yaourt stimulerait la fonction immunitaire. Les bactéries lactiques favorisent la production d'anticorps et de cytokines, qui protègent contre les agents pathogènes présents dans le tube digestif. Cela pourrait être à l'origine de l'amélioration de certaines conditions comme les allergies. Dans une étude clinique effectuée chez les jeunes adultes et les personnes âgées, la consommation quotidienne de 200 g de yaourt a en effet permis de diminuer les symptômes allergiques.

**DIMINUTION DES ÉTATS INFLAMMATOIRES :** Les bactéries lactiques pourraient diminuer le nombre de certaines cytokines, associées à l'inflammation. Fort utiles, les cytokines sont en quelque sorte un « mécanisme » de défense du corps. Elles sont sécrétées ou activées par les cellules immunitaires en réponse à l'inflammation ou à une infection. Bien que des études cliniques aient démontré certains effets bénéfiques de la consommation de bactéries lactiques chez les sujets atteints de maladie de Cröhn ou de colite ulcéreuse, le potentiel préventif ou curatif du yaourt reste encore à évaluer.

**PRÉVENTION DE L'ULCÈRE GASTRIQUE ET DE CERTAINS CANCERS :** La consommation de yaourt pourrait nuire au développement d'une bactérie appelée *Helicobacter Pylori*, qui est associée à certains types d'ulcères gastriques. Lors d'une étude récente, la consommation quotidienne de deux portions de yaourt a permis d'éliminer cette bactérie chez les sujets souffrant d'ulcères gastriques. D'autres souches probiotiques additionnées au yaourt telles que *Lactobacillus gasseri* seraient aussi efficaces pour prévenir l'ulcère gastrique.

Les bactéries contenues dans le yaourt peuvent favoriser plusieurs réactions enzymatiques nécessaires à la détoxification des composés cancérigènes présents dans l'intestin. Certaines études effectuées chez l'animal ont démontré l'activité anti-tumorale du yaourt, possiblement associée à la prévention du cancer du côlon ou du cancer colorectal. Certaines souches bactériennes de *Bifidobacterium lactis* qui posséderait des propriétés antimutagènes sont présentement à l'étude comme moyen préventif du cancer du côlon.

**EXCELLENTE SOURCE DE PHOSPHORE :** Le yaourt (nature et aux fruits) est une excellente source de phosphore. Le phosphore constitue le deuxième minéral le plus abondant de l'organisme après le calcium. Ce minéral joue un rôle essentiel dans la formation et le maintien de la santé des os et des dents. De plus, il participe entre autres à la croissance et à la régénérescence des tissus, aide à maintenir, à la normale, le pH du sang. Il est l'un des constituants des membranes cellulaires.



**BONNE SOURCE DE CALCIUM LAITIER :** La consommation de calcium provenant des produits laitiers, comme le yaourt, est associée à de meilleurs taux de lipides sanguins pouvant prévenir les maladies cardiovasculaires. En modifiant la flore intestinale, les bactéries lactiques favorisent aussi l'élimination du cholestérol par l'intestin ce qui diminue le cholestérol sanguin. Bien que certaines études effectuées chez l'humain ont démontré que la consommation de yaourt entraîne une diminution du cholestérol sanguin, il semblerait que certaines bactéries lactiques soient plus efficaces que d'autres pour abaisser le cholestérol sanguin. Par exemple, la consommation de produits fermentés avec *Lactobacillus acidophilus* permet de diminuer le cholestérol LDL (mauvais cholestérol). Il est important de mentionner que ces produits fermentés sont à l'étude et ne sont pas encore commercialisés.

Le yaourt renferme des nutriments essentiels au bon fonctionnement du corps humain. Il contient entre autres du calcium, nutriment impliqué dans la formation osseuse et possiblement dans la prévention de l'ostéoporose. Le calcium du yaourt pourrait aussi contribuer à la prévention de l'obésité.

La consommation de calcium provenant de produits laitiers, comme le yaourt, serait liée au poids corporel, à l'indice de masse corporel et au tour de taille, particulièrement chez la femme. Plusieurs études indiquent que le calcium favorise une plus grande perte de gras corporel chez les sujets soumis à une restriction calorique. Une étude récente effectuée chez des obèses a démontré que la consommation quotidienne de trois portions de 175 g de yaourt a favorisé une plus grande perte de gras corporel tout en préservant la masse musculaire chez les sujets soumis à une légère restriction calorique. À ce jour, les études sur le sujet sont limitées et ne sont pas toutes concluantes. Actuellement, il n'existe pas de recommandations précises quant à la consommation de yaourt en lien avec l'obésité.

Le calcium laitier joue un rôle dans la santé osseuse. Plusieurs études ont établi un lien entre la consommation de produits laitiers, dont le yaourt, et une meilleure minéralisation des os. Cependant, tout comme pour le lait, il n'y a actuellement pas de consensus sur la quantité optimale de calcium à consommer à l'âge adulte afin de prévenir l'ostéoporose et l'incidence des fractures chez les personnes âgées. Comme élément d'une saine alimentation, il est actuellement recommandé de consommer quotidiennement de deux à trois portions de produits laitiers comme le lait et le yaourt.

Le yaourt nature est une excellente source de calcium, tandis que le yaourt aux fruits en est une bonne source. Le calcium est de loin le minéral le plus abondant dans le corps. Il est majoritairement entreposé dans les os, dont il fait partie intégrante. Il contribue à la formation de ces derniers, ainsi qu'à celle des dents, et au maintien de leur santé. Le calcium joue aussi un rôle essentiel dans la coagulation du sang, le maintien de la pression sanguine et la contraction des muscles, dont le cœur.

**CÔTÉ OLIGO-ÉLÉMENTS : DU CUIVRE ET DU ZINC :** Le yaourt aux fruits est une bonne source de cuivre. En tant que constituant de plusieurs enzymes, le cuivre est nécessaire à la formation de l'hémoglobine et du collagène (protéine servant à la structure et à la réparation des tissus) dans l'organisme. Plusieurs enzymes contenant du cuivre contribuent également à la défense du corps contre les radicaux libres.

Le yaourt nature est une bonne source de zinc pour la femme, mais seulement une source chez l'homme en raison de ses besoins plus élevés en ce minéral. Le zinc participe notamment aux réactions immunitaires, à la fabrication du matériel génétique, à la perception du goût, à la cicatrisation et au développement du fœtus. Il interagit également avec les hormones sexuelles et thyroïdiennes, ainsi que l'insuline.

**CÔTÉ VITAMINES : DE LA B2, DE LA B5 ET DE LA B12 :** Le yaourt (nature et aux fruits) est une excellente source de vitamine B2, aussi connue sous le nom de riboflavine. Tout comme la vitamine B1, la vitamine B2 joue un rôle dans le métabolisme de l'énergie de toutes les cellules. De plus, elle contribue à la croissance et à la réparation des tissus, à la production d'hormones et à la formation des globules rouges.

Le yaourt nature est une bonne source d'acide pantothénique (vitamine B5), tandis que le yaourt aux fruits en est une source. L'acide pantothénique fait partie d'un coenzyme clé dans l'utilisation de l'énergie des aliments que nous consommons. Il participe aussi à plusieurs étapes de la synthèse des hormones stéroïdiennes, des neurotransmetteurs et de l'hémoglobine.

Le yaourt (nature et aux fruits) est une excellente source de vitamine B12. Cette vitamine travaille de concert avec les folates (vitamine B9) pour la fabrication des globules rouges dans le sang. Elle travaille aussi à l'entretien des cellules nerveuses et des cellules fabriquant le tissu osseux.



**Le mot du nutritionniste :** Le yaourt est une très bonne source de calcium accompagné d'une bonne dose de phosphore, il est donc minéralisant et non décalcifiant contrairement aux idées reçues. Ses ferments vivants ont la particularité de stimuler les défenses de votre organisme contre les infections.

Type : produit laitier | Origine : Mésopotamie | Saison : toute l'année | Couleur : blanc | Saveur : légèrement aigre

**LES DIFFÉRENTES FORMES :** Il existe, sur le marché, différents types de yaourt, dont le yaourt ordinaire et le yaourt probiotique. Les deux types de yaourt contiennent des bactéries lactiques, mais le yaourt probiotique est additionné de bactéries qui ont été sélectionnées pour leur capacité à survivre dans l'intestin et à exercer certains effets bénéfiques pour la santé.

Le yaourt à boire contient principalement du lait, du sucre et des cultures bactériennes tout comme la plupart des yaourts ordinaires aux fruits. Ce qui le différencie, c'est la présence d'eau dans les ingrédients ainsi qu'une plus grande quantité de sucre, qui le rend un peu plus calorique. Le yaourt à boire, tout comme le yaourt ordinaire, subit généralement une pasteurisation avant l'ajout des cultures bactériennes. Les bactéries lactiques ne perdent donc pas leur capacité à digérer le lactose. Le yaourt à boire est aussi une excellente source de calcium.

**ACHAT DE SON YAOURT :** Plus un produit fermenté est frais, plus il contient de bactéries lactiques vivantes. Comme on achète généralement le yaourt pour les bienfaits qu'apportent ces bactéries, notamment pour favoriser la reconstitution de la flore intestinale, il importe de l'acheter le plus frais possible (voir la date de péremption sur l'étiquette ou le contenant). En outre, la mention «avec cultures vivantes» offre une meilleure garantie de qualité. Par contre, les termes «thermisé», «traité thermiquement», «stérilisé», «UHT» indiquent que le produit a été traité à la chaleur après la fermentation et que les bactéries ont été détruites durant le processus.

Dans de nombreux pays, le yaourt doit renfermer un nombre minimum de bactéries par gr au moment de sa commercialisation.

Dans certains produits aromatisés, on ajoute tellement de sucre qu'on parle plus d'une friandise que d'un aliment santé. D'un point de vue nutritionnel, il est toujours préférable de choisir un yaourt nature, sans sucre ni autres ingrédients ajoutés, et de l'agrémenter au moment de le consommer.

Selon qu'il est fabriqué avec un ferment déshydraté, comme cela se produit le plus souvent dans le commerce, ou avec les grains, le kéfir contiendra plus ou moins de souches de bactéries et de levures, les grains en étant nettement plus riches et, selon certains, nettement plus bénéfiques. On trouve également dans le commerce des ferments permettant de préparer son propre yaourt ou kéfir.

Quelques produits à base de lait fermenté (autres que le yaourt et le kéfir) sont offerts dans les magasins de produits naturels. À mi-chemin entre l'aliment et le médicament, ces produits assez coûteux contiennent des quantités beaucoup plus élevées de bactéries vivantes (plusieurs dizaines de milliards) que les minimums requis pour le yaourt. En outre, des laits fermentés additionnés de prébiotiques (fibres solubles appelées oligosaccharides) ont été récemment mis sur le marché.

**BIEN LE CONSERVER :** Au réfrigérateur, bien qu'au réfrigérateur ils puissent se conserver au-delà de la date de péremption inscrite sur l'emballage, le yaourt et le kéfir ont tout avantage à être consommés le plus frais possible, les populations de bactéries vivantes diminuant avec le temps. Au congélateur, il semble qu'une courte congélation (un mois) ne nuit pas aux cultures bactériennes. Décongeler au réfrigérateur.

**COMMENT LE CUISINER, COMMENT L'ASSORTIR ?** Le yaourt peut se manger tel quel mais il peut également intégrer une multitude de préparations. Tant le yaourt que le kéfir peuvent être égouttés dans le but d'obtenir un fromage blanc qui pourra servir dans de nombreuses préparations culinaires. Pour ce faire, il suffit d'humecter un carré de tissu (coton, lin ou autre, mais pas de l'étamine), de l'étaler dans un bol et d'y verser le kéfir ou le yaourt, en ajoutant, si désiré, des fines herbes, de l'ail et de l'oignon vert.

Rassemblez les quatre coins du tissu et lier avec de la corde de façon à former une poche que l'on suspend au-dessus du bol. Laissez égoutter une demi-heure à 12 heures selon la texture désirée. Le liquide résiduel (lactosérum) peut être consommé tel quel, servir à la confection de pains, gâteaux, crêpes, pour la fabrication de légumes lacto fermentés ou pour mariner les viandes et les poissons.

Lorsque c'est possible, ajoutez le yaourt ou le kéfir en fin de cuisson et évitez de le faire bouillir. Dans les recettes qui suivent, on peut se servir indifféremment du yaourt ou du kéfir, en tenant compte du fait que le second est plus liquide que le premier. Servez tel quel ou agrémenté de morceaux de fruits, miel, sirop d'érable, muesli, noix, etc.



**En trempettes et tartinades : Dans le guacamole :**

- Avec épinards, oignons verts, ricotta et parmesan;
- Avec aubergines cuites puis pilées, ail, jus de citron et huile d'olive. Servir sur du pain grillé;
- Avec de la salsa et des feuilles de coriandre hachées;
- Avec jus et zeste de lime, piment fort, feuilles de coriandre;
- Avec olives émincées, ail, persil, zeste de citron.
- Faites réduire aux trois quarts du vinaigre balsamique dans lequel on aura mis de l'ail émincé. Refroidir, puis mélangez avec du yaourt égoutté, du persil frais et des oignons émincés. Salez et poivrez.
- Yaourt égoutté mélangé avec des tomates séchées, de l'ail rôti, un peu de parmesan râpé, du jus de citron, du persil et de la poudre de chili.
- Yaourt égoutté une demi-heure, puis mélangé avec du fromage parmesan, du jus de citron, de la moutarde de Dijon, de l'ail et de l'huile d'olive.

**Dans les soupes, potages ou crèmes, à la place du lait ou de la crème :** En Turquie, où le repas commence souvent par une soupe au yaourt, chaude ou froide, la recette suivante est populaire :

- Faites cuire une heure dans de l'eau de l'épaule d'agneau et des pois chiches. Ajoutez des aillets (jeunes pousses d'ail) et des poireaux coupés en fines tranches. Faites cuire 30 minutes, prélevez la viande, désossez-la et coupez-la en morceaux avant de retourner ces derniers à la casserole. Par ailleurs, mélangez du yaourt, un œuf, un peu d'huile et de la farine et faites chauffer cette préparation à petit feu. Prélevez un peu de bouillon, ajoutez au mélange de yaourt et brassiez pour diluer. Remettez le tout dans la casserole. Servez en garnissant de feuilles de menthe émincées et de poivre;
- Dans la soupe aux poireaux et pommes de terre;
- Dans une soupe à la courge et à la pomme, avec du bouillon de poulet. Assaisonnez de cannelle et de cumin, et garnissez de graines de tournesol rôties;
- Dans le gaspacho;
- Dans une soupe aux épinards ou autres légumes.

**Dans les salades, à la place de la mayonnaise, de la crème sure ou de la vinaigrette :**

- Salade de pommes de terre;
- Salade de concombres et oignons, mis à dégorger une heure avec du gros sel;
- Salade de carottes râpées et raisins secs;
- Salade de céleri-rave râpé;
- Dans les salades de fruits.

**Dans les raitas indiens. Ces condiments sont généralement servis avec un mets épicé afin d'en atténuer le piquant. On les met au réfrigérateur une heure avant de les servir. Mariez yaourt ou kéfir avec :**

- Aubergines cuites au four, oignon finement haché, tomate coupée en morceaux, feuilles de coriandre et garam masala;
- Oignon, menthe, piment fort;
- Pomme de terre cuite, coupée en cubes et revenue dans de l'huile ou du beurre avec des graines de moutarde, du piment et de l'oignon. Ajoutez des feuilles de coriandre au mélange;
- Chair de noix de coco revenue dans l'huile avec des graines de moutarde. Mélangez avec le yaourt, des feuilles de coriandre et des rondelles de banane.

**Autres suggestions :**

- Dans la purée de pommes de terre, avec de l'ail et des épinards hachés;
- Sur les pâtes avec du beurre, du persil et du fromage parmesan;
- Dans le riz pilaf. Remplacez la moitié de l'eau ou du bouillon de cuisson par du yaourt et cuire au four à couvert. Servez avec des oignons hachés, des amandes effilées, des pistaches et des raisins secs revenus dans de l'huile ou du beurre clarifié;
- Dans les plats de couscous ou de boulgour;
- Faites mariner le poisson une heure au moins dans une sauce composée de yaourt, moutarde de Dijon, romarin, sel et poivre, avant de le cuire au four;
- Faites cuire le poisson au four et nappez-le au moment de servir d'une sauce composée d'échalotes et de champignons émincés et revenus dans l'huile. À la toute fin de la cuisson, ajoutez du yaourt et un peu de sauce soja;
- Dans les gâteaux, les crêpes, les gaufres, les muffins, on peut remplacer le lait, en tout ou en partie, par du yaourt;
- Dans le pain, notamment dans le naan indien. Le kéfir peut servir à faire du pain de levain (sans levure industrielle);
- Yaourt ou kéfir frappé : passez-le au mélangeur avec du jus de fruits, des morceaux de fruits frais ou congelés et quelques cubes de glace. On peut varier à l'infini les préparations ;
- Dans un grand verre, alternez des couches de yaourt, de morceaux de pêche et de muesli.



## LES YAOURTS FRUITÉS

**Yaourt aux fruits entiers :** Le yaourt aux fruits entiers est une délicieuse variante de yaourt qui se distingue par la présence de morceaux réels de fruits mélangés à la préparation crémeuse. Cette combinaison offre une expérience sensorielle riche, mariant la texture onctueuse du yaourt à la fois à la douceur et à la saveur intense des morceaux de fruits.

Pour créer ce yaourt, des fruits frais sont généralement coupés en morceaux ou écrasés avant d'être incorporés à la base de yaourt pendant le processus de fabrication. Ces fruits peuvent varier selon la saison et les préférences, allant des fraises juteuses aux morceaux de pêches succulentes ou aux éclats de mangue sucrée.

Lorsque vous dégustez un yaourt aux fruits entiers, chaque cuillerée offre une combinaison équilibrée de la crème du yaourt associée à l'explosion de saveurs provenant des morceaux de fruits. Cela crée une expérience gustative qui allie la fraîcheur naturelle des fruits avec la richesse crémeuse du yaourt.

Ce type de yaourt est apprécié non seulement pour son goût exquis, mais aussi pour la variété qu'il offre en termes de textures, faisant de chaque bouchée une aventure délicieusement différente. Que ce soit en tant que collation, dessert ou composant d'un petit-déjeuner sain, le yaourt aux fruits entiers apporte une touche naturelle et nutritive à chaque portion.



**Yaourt aromatisé aux fruits :** Le yaourt aromatisé aux fruits est une délicieuse variante de yaourt qui combine la douceur crémeuse du yaourt avec des arômes fruités captivants. Contrairement aux yaourts aux fruits entiers, cette version intègre des arômes naturels ou artificiels de fruits dans la base du yaourt pour créer une saveur homogène et parfumée.

Le processus de fabrication implique souvent l'ajout d'extraits de fruits, de purées ou de jus concentrés directement dans la préparation du yaourt. Les fruits les plus couramment utilisés incluent des baies comme les fraises, les framboises, les bleuets, ainsi que des agrumes tels que l'orange, le citron ou la mangue. Ces arômes fruités offrent une explosion de saveurs sans la présence physique de morceaux de fruits.

Le yaourt aromatisé aux fruits est apprécié pour sa facilité d'intégration dans une alimentation quotidienne, offrant une alternative savoureuse aux personnes qui préfèrent une consistance lisse et uniforme. Il peut être dégusté tel quel, mélangé avec des céréales ou utilisé comme ingrédient dans diverses recettes.

Cette variante de yaourt, tout en offrant une expérience gustative succulente, conserve la texture soyeuse du yaourt traditionnel, créant ainsi une combinaison équilibrée entre la crémosité du yaourt et l'explosion d'arômes fruités. Que ce soit en version nature, à la vanille ou avec des notes de fruits exotiques, le yaourt aromatisé aux fruits ajoute une touche délicieusement parfumée à chaque dégustation.



**Yaourt à boire aux fruits :** Le yaourt à boire aux fruits est une version rafraîchissante et pratique du yaourt traditionnel. Conçu pour être consommé sous forme liquide, ce produit associe la richesse du yaourt à la fraîcheur des arômes fruités, offrant ainsi une expérience gustative légère et désaltérante.

Le processus de fabrication du yaourt à boire aux fruits commence par la préparation d'une base de yaourt à laquelle sont ajoutés des arômes naturels ou artificiels de fruits. Ces arômes peuvent provenir de purées de fruits, de concentrés de jus ou d'extraits, selon la recette spécifique. Le mélange est ensuite homogénéisé pour obtenir une consistance fluide et agréable à boire.

Les fruits utilisés pour aromatiser ces yaourts à boire peuvent varier en fonction des préférences, allant des saveurs classiques comme la fraise, la pêche ou la framboise aux options plus exotiques telles que la mangue, la passion ou la cerise.

Le yaourt à boire aux fruits est souvent conditionné dans des bouteilles individuelles prêtes à être consommées. Cette présentation le rend idéal comme collation rapide ou comme option pratique pour les personnes en déplacement. Sa texture légère et sa saveur fruitée en font également une option populaire, en particulier parmi ceux qui recherchent une alternative rafraîchissante aux boissons sucrées.

Avec sa combinaison unique de yaourt onctueux et d'arômes fruités délicats, le yaourt à boire aux fruits offre une option savoureuse et nutritive pour ceux qui souhaitent savourer les bienfaits du yaourt de manière plus pratique et portable.





Des recherches de l'Université de Virginie révèlent que les Lactobacillus, présents dans les aliments fermentés, peuvent aider à gérer le stress et à prévenir la dépression et l'anxiété.

Parfois, dans le monde de la recherche scientifique, les réponses aux questions les plus complexes se cachent dans des endroits inattendus. Une équipe de chercheurs de la faculté de médecine de l'Université de Virginie a fait une découverte surprenante qui pourrait révolutionner notre approche de la santé mentale. Au centre de cette découverte ? Lactobacillus, une humble bactérie présente dans les aliments fermentés comme le yaourt.

Cette curieuse recherche a révélé comment Lactobacillus aide le corps à gérer le stress et peut prévenir la dépression et l'anxiété : un facteur qui ouvre la voie à de nouvelles thérapies pour traiter l'anxiété, la dépression et d'autres conditions liées à la santé mentale ?

**Microbiote et dépression, un lien crucial :** Comme vous le savez, notre intestin abrite d'innombrables micro-organismes : bactéries, champignons, virus, anciens épisodes de Friends. Ces organismes, collectivement connus sous le nom de microbiote, sont essentiels au système immunitaire et à divers aspects du bien-être.

La maladie, une mauvaise alimentation ou d'autres facteurs peuvent provoquer des «perturbations» du microbiote et contribuer à de nombreuses maladies, dont le cancer. En conséquence, le ciblage du microbiote est devenu un domaine d'un énorme intérêt pour lutter contre les maladies et améliorer la santé.

**L'approche innovante «yaourt» de Gaultier et son équipe :** L'équipe de recherche, dirigée par le Dr Alban Gaultier, axé spécifiquement sur les lactobacilles. Des recherches antérieures avaient déjà suggéré que ces bactéries pourraient arrêter la dépression chez les souris de laboratoire, mais il était nécessaire de comprendre le mécanisme sous-jacent.

En utilisant une colonie bactérienne, la «Flore Schaedler modifiée», l'équipe a pu observer des modèles de souris avec et sans Lactobacillus, évitant ainsi l'utilisation d'antibiotiques.

Les résultats ont montré comment les lactobacilles influencent le comportement et comment leur absence peut aggraver la dépression et l'anxiété. Les lactobacilles maintiennent les niveaux d'interféron gamma, un médiateur immunitaire qui régule la réponse du corps au stress et aide à prévenir la dépression.

**Vers de nouvelles thérapies pour la santé mentale ?** Forte des informations recueillies, l'équipe de recherche est sur le point de développer de nouvelles méthodes pour prévenir et traiter la dépression et d'autres problèmes de santé mentale. Il est possible que les patients à risque de dépression prennent un jour des «yaourts médicaux», des suppléments probiotiques formulés pour optimiser les niveaux de Lactobacillus bénéfiques.

La recherche, publiée dans la revue Brain Behaviour and Immunity, représente une avancée notable dans la compréhension du microbiome et de son impact sur la santé mentale. La possibilité d'utiliser des probiotiques pour influencer positivement notre santé mentale montre une fois de plus à quel point notre bien-être est étroitement lié à celui de notre écosystème interne.

GLACES



ICE NICE

# GOÛT-ON!



Sous les caresses du soleil estival, rien n'égale la délectation d'une crème glacée. Une symphonie de saveurs soigneusement orchestrée, capturée dans chaque bouchée.

Imaginez-vous errant dans les ruelles pavées d'une ville méditerranéenne, une petite gelateria aux façades pastel attirant votre attention. L'air est empreint du parfum sucré et séduisant des créations glacées qui vous promettent un refuge rafraîchissant contre la chaleur écrasante.

C'est là que commence le voyage sensoriel, une escapade gourmande où la crème glacée devient une poésie dégustative. Des volutes de vanille exquise aux éclats de chocolat croquant, chaque cuillerée transporte les papilles dans un tourbillon de délices.

Les fruits gorgés du soleil méditerranéen, éclatent en une explosion de fraîcheur, tandis que les notes subtiles de lait et de crème caressent le palais avec une douceur irrésistible.

Loin des détails techniques, la crème glacée, véritable œuvre d'art éphémère, incarne la magie des plaisirs simples. Un moment de pur enchantement, où chaque cuillerée est une pause dans le temps, une pause où l'on savoure la vie dans toute sa douceur glacée.

## L'ÂGE DE GLACE

Si aujourd'hui la glace est un dessert incontournable des cartes avec les pâtisseries et les fruits, il n'a pas été toujours aussi aisé d'en déguster.

A l'époque, il fallait attendre l'hiver et gravir les montagnes pour avoir la chance de manger une glace. La neige recueillie était entreposée dans des puits de maisons spécialement conçues pour conserver le froid le plus longtemps possible. Cette neige était ensuite mélangée à du miel et des fruits avant d'être consommée.

**INVENTION ET PROPAGATION :** Il est toujours difficile de donner l'origine d'une recette. En effet, celle des glaces est comme celle de la pizza, c'est un mélange et un métissage de cultures. Mais la glace et le sorbet ont parcouru un long périple avant d'arriver sur nos tables européennes.

**UNE PREMIÈRE APPARITION EN CHINE :** Personne ne sait dater vraiment le moment de la création de la glace. Certains articles parlent de 3000 ans avant notre ère et d'autres de 2 siècles avant Jésus Christ. Des historiens ont trouvé les premières traces des recettes de glace en Chine. Ces recettes étaient alors composées de lait de chèvre, de miel et d'écorces aromatiques. Les Chinois maîtrisaient une technique très ingénieuse pour créer du froid artificiel en mélangeant de l'eau et du salpêtre (nitrate de potassium), ce qui permettait de refroidir la préparation. Une autre partie des historiens préfèrent créditer cette invention aux Perses car ils y ont laissé des traces écrites.

**DE L'EMPIRE PERSE À L'EMPIRE ROMAIN :** En 400 avant Jésus Christ, les Perses concoctent un dessert presque similaire aux Chinois. Ils le baptisent Faloudeh. C'est une recette d'eau de rose, de jus de citron et de vermicelles de riz rapidement refroidis dans de l'eau glacée. On y ajoutait du safran, des fruits et du miel. La glace était un met royal, il était difficile de s'en procurer tant par la complexité d'acheminement des ingrédients que par le coût que cela engendrait.

L'histoire nous dit qu'Alexandre le Grand (356 à 323 avant Jésus Christ) appréciait ce sorbet sous forme de macédoine de fruits, de vin et de miel. Cette recette suit son chemin jusqu'à l'Empire Romain vers les années 50 après Jésus Christ. Les Romains ont repris la recette d'Alexandre le Grand et l'ont popularisée auprès des nobles. Pendant des siècles, nous avons consommé des fruits écrasés mélangés avec de l'eau refroidie par la fraîcheur de la neige.

**L'HISTOIRE DE LA GLACE EN EUROPE :** En Europe, la recette de la glace disparaît plus ou moins après l'effondrement de l'empire Romain. Ce n'est qu'en l'an 1100, durant les croisades, que les Templiers redécouvrent le sorbet nommé «Sharbet» en Perse (pouvant être traduit par «boisson aux fruits»). Les Perses ont amélioré la recette du Faloudeh en ajoutant du sucre et en remplaçant l'eau par du lait de vache. A partir de là, tout s'enchaîne rapidement ce qui brouille la fiabilité et l'exactitude de l'histoire. En effet, beaucoup de pays s'approprient la recette et construisent une partie de leur histoire culinaire autour.

En 1300, soit 200 ans plus tard, Marco Polo aurait rapporté en Italie, de son périple en Chine, la technique de congélation, eau + salpêtre. Cette innovation aurait permis à la glace de devenir rapidement célèbre dans la péninsule. Pour certains historiens, il n'y a aucune preuve que l'explorateur ait amené cette innovation, ce qui laisse cet argument très controversé.



Ce n'est qu'à la fin du 16ème siècle que la France connaît partiellement la crème glacée. Beaucoup de rumeurs attribuent à Catherine de Médicis le fait d'avoir popularisé la glace auprès de la cour royale française mais d'après Pierre Leclercq, historien de la gastronomie à l'Université de Liège *«Catherine de Médicis n'a pas popularisé la glace en France. Premièrement, rien ne permet d'affirmer que la technique de fabrication des glaces soit connue des Italiens dans la première moitié du 16ème siècle et deuxièmement, il apparaît clairement qu'un siècle plus tard, en 1660, cette même technique est encore ignorée à Paris. L'histoire de la crème glacée et de Catherine de Médicis serait bel et bien une légende née au début du 19ème siècle»*.

**EN FRANCE, ON FAIT BOUGER LES CHOSSES :** En 1686, Francesco Propopio Dei Coltelli, franco-italien, ouvre en plein Paris le célèbre Café Procope. Il popularise la crème glacée avec plus de 80 parfums dans son établissement. Toute la bourgeoisie parisienne s'arrête pour acheter une coupe glacée. Toujours en France et au même moment, nous avons Audiger, un officier français qui, après un voyage en Italie, essaie de commercialiser cette recette de crème glacée tant bien que mal auprès de la cour du roi. C'est deux personnages ont indéniablement popularisé la recette des glaces en France. Grâce à leur travail, la profession de glacier se démocratise et devient alors un métier ! Les pâtisseries commencent à utiliser de la glace dans leurs confectons.

**LA GLACE SÉDUIT LES ETATS-UNIS :** Comme en France avec Catherine de Médicis, beaucoup croient, en Amérique, que c'est Thomas Jefferson, 3ème président des Etats-Unis, qui aurait créé la crème glacée. Il l'a en fait popularisée après être revenu de France en 1789, où il est tombé amoureux de ce dessert. Il obtient une copie de la recette pour pouvoir en confectionner dès son retour en Amérique. Mickael Twitty, historien culinaire américain, nous dit que la notoriété de Thomas Jefferson a grandement aidé à la popularisation de la crème glacée aux Etats-Unis. Il la proposait à la Maison Blanche auprès de ses invités.

Dès le début du 19ème siècle, la réputation de la glace croît, les hommes d'affaires s'intéressent à ce nouveau marché. Frédéric Tudor, businessman américain, aussi appelé «Ice King» est le fondateur d'une société de crèmes glacées «Tudor Ice Company». Il sera l'un des premiers pionniers du commerce de la glace au 19ème siècle. Il se fait aider par Nathaniel Jarvis Wyeth qui invente une machine à découper les blocs de glace et permet d'augmenter la production. C'est en 1843 que tout change avec l'invention de Nancy Johnson, une sorbetière à manivelle.

**LA FIN DU 19ÈME SIÈCLE SOUS LE SIGNE DE L'INNOVATION :** De nombreux ingénieurs et chimistes font des découvertes qui révolutionneront le secteur de l'alimentaire. Fini le temps où on remplissait un récipient de neige pour conserver les ingrédients. Charles Tellier invente, en 1865, la première machine frigorifique. Cette invention va chambouler toute la chaîne de distribution ! L'industrialisation à échelle mondiale peut commencer et ouvre la possibilité à toutes les classes sociales de profiter de ce fameux dessert glacé.

La profession de glacier est devenue aujourd'hui un art ! Chaque pays a perfectionné sa recette, crème glacée, sorbet, cornet, glace à l'eau, glace à l'italienne... Ce secteur est encore aujourd'hui l'un des plus dynamiques. Nous en avons pour tous les goûts, même les plus insolites : Vanille Black Ice, Carotte Orange Gingembre, Tomate Basilic... Nous avons notamment développé une collection de glaces étonnantes fabriquées par un fournisseur indépendant détenteur du titre de Maître Artisan Glacier. Des gammes vous permettant de vous exprimer dans toutes vos créations et de marier les plaisirs. Des glaces spécialement imaginées pour faire vivre une véritable expérience sensorielle tant par le goût que par la texture.

Atlanterra



**ICE  
AGE**  
*genesis*

MY DREAM  
ICE CREAM

# GLACES.. DE NOTRE JENESSES

Les desserts glacés se déclinent sous diverses formes et sont tous plus délicieux les uns que les autres.

On distingue les sorbets, glaces à l'eau, des crèmes glacées et autres yaourts glacés ou softice selon leur composition : certains contiennent des produits laitiers, d'autres non. Lorsque nous les mangeons, ils nous apportent ainsi plus ou de moins de calories, d'onctuosité ou de fraîcheur.

Mais lesquels consommer et à quel moment ? De quoi sont-ils faits ? Voici de quoi nourrir... votre curiosité.

**LA CRÈME GLACÉE :** La crème glacée proprement dite est une glace dite noble. C'est une préparation nutritive, composée de sucres, de lait, de crème de lait, d'arômes divers et éventuellement de jaunes d'œufs.

Les crèmes glacées doivent présenter une teneur minimale en matières grasses laitières de 5 %. Les matières grasses autres que laitières sont exclues à l'exception de celles apportées par les ingrédients d'aromatisation.

La crème glacée rafraîchit moins que le sorbet, mais reste plus longtemps en bouche. Du fait de sa composition, elle donne un goût de consistance, un véritable dessert gourmand.

Tout comme le sorbet, elle peut se manger à n'importe quel moment, avec modération cependant, compte tenu de sa teneur en matières grasses (poids minimal par litre est de 450 g).

**LA GLACE :** Boule de glace fraise dans un bol Elle est obtenue par congélation d'un mélange pasteurisé de lait et/ou d'ingrédients à base d'œufs et/ou d'ingrédients d'origine végétale et/ou de gélatine et de sucres, aromatisée aux fruits.

Il est possible de réaliser des glaces à l'eau, des glaces au lait (au moins 2,5% de matières grasses exclusivement laitières et au moins 6% d'extrait sec dégraissé du lait dans la glace) ou des glaces aux œufs (au moins 7% de jaune d'œuf mis en œuvre lors de l'élaboration de la glace).

Lorsque des protéines végétales sont utilisées (soja...), la dénomination de vente peut être soit glace végétale, soit glace au soja (poids minimal par litre est de 450 g).

**LE PARFAIT GLACÉ :** Le parfait glacé ou semifreddo Le parfait glacé, ou semifreddo en Italie, est un dessert glacé réalisé à partir de jaunes d'œufs, de sucre, de blancs d'œufs en neige et de crème.

Il se savoure tel quel, mais peut aussi servir de base pour préparer un biscuit ou un soufflé glacé. Il possède la particularité d'être autant une mousse qu'une glace et ne contient pas de produit gélifiant. Il se mange entre -5°C et -8°C.

Le parfait glacé peut être présenté dans des ramequins, moulé en diverses formes. Il peut être accompagné d'une sauce, d'un coulis, de fruits frais, de fruits secs ou d'épices.

C'est le dessert glacé idéal pour les restaurants car il est facile à réaliser et ne nécessite pas de machine particulière.





**LE SORBET :** Sorbet à la framboiseLe sorbet est obtenu par congélation d'un mélange d'eau, de sucres, de fruits, d'arômes et occasionnellement d'alcool.

Aucune matière grasse n'est ajoutée lors de sa fabrication. L'emploi de protéines laitières est admis à très faible dose à des fins technologiques pour améliorer l'onctuosité du produit fini. Afin d'assurer correctement l'information du consommateur, il faut mentionner la présence des protéines laitières mises en œuvre dans la liste des ingrédients.

En France, les sorbets aux fruits doivent contenir une proportion minimale de 25 % de fruits à la mise en œuvre, sauf dans le cas des fruits acides (citron, orange...) et des fruits à saveur forte (ananas, banane, kiwi, litchi, mangue...) pour lesquels cette teneur minimale doit être de 15 % et dans le cas des fruits à coque (pistache, noix, noisette) pour lesquels cette teneur doit être au moins 5 %.

Il existe également une catégorie de sorbets plein fruits pour lesquels cette teneur minimale doit être de 45 % pour les fruits usuels et de 20 % pour les fruits acides ou à saveur forte.

Il est également possible de réaliser des sorbets aux légumes. La teneur minimale exigée est de 25 % pour les légumes usuels et de 10 % pour les légumes à saveur forte (céleri, poivron, etc.).

Le poids minimal par litre est de 450 g, à l'exception des sorbets plein fruits pour lesquels ce poids minimal doit être de 650 g/litre.

Contrairement à la crème glacée, plus longue en bouche, les sorbets sont des produits qui désaltèrent, et apportent un rafraîchissement immédiat. Ils peuvent se consommer à n'importe quel moment de la journée : au goûter, en balade dans un parc, sur la plage ou même le soir au restaurant.

Une autre tendance semble se distinguer ces dernières années : les sorbets salés. Ils permettent de surprendre des consommateurs à la recherche d'une cuisine innovante.

De plus en plus de chefs les servent en entrée en y associant des ingrédients d'été (herbes fraîches, fromage de chèvre, paprika...).

**LE YAOURT GLACÉ :** Le yaourt glacé ou frozen yogurt est une forme de crème glacée dans laquelle la crème aurait laissé la place au yaourt. Le fait d'utiliser du yaourt allège ce dessert de façon conséquente.

Pauvre en matières grasses, le yaourt apporte une quantité très faible de calories, tout en étant riches en protéines et calcium. En moyenne, pour 100 grs, un yaourt glacé apporte autour de 110 kcal avec un yaourt au lait écrémé ou 160 kcal avec un yaourt au lait entier, quand une crème glacée en apporte parfois le double selon la saveur.

Pour la fabrication, il sera préférable d'éviter l'utilisation de poudre de yaourt et de se tourner vers des yaourts généreux au lait entier. Si le côté acidulé plaira aux petits et aux grands, la tendance du moment est de l'agrémenter de toppings (coulis ou purées de fruits, fruits frais, morceaux de cookies, caramel...), sources de saveurs... et de ventes additionnelles.

Novateur et tendance, le frozen yogurt répond au besoin actuel d'une nourriture plus saine, naturelle, allégée en sucre et diététique. Ces caractéristiques, ainsi que sa forte rentabilité, en ont fait un produit phare en Amérique du Nord

Compte tenu de sa faible implantation dans certains pays, ce produit est appelé à se développer et une forte croissance est à envisager. Il se déguste idéalement à une température de -8°C ou -9°C.



## C R É P O N N É

Dans la douce mélodie des souvenirs, le sorbet au concentré de citron, ce délicieux crêponné, incarne une nostalgie sucrée qui résonne à travers les rues d'Oran. C'est un trésor gustatif, une relique des belles années passées, qui continue à enchanter notre jeunesse et à insuffler une bouffée d'authenticité dans le monde moderne.

Ce parfum iconique, adulé par les habitants oranais en particulier et Algériens en général, a émergé au cours d'une époque révolue, pendant les jours coloniaux où Gilbert Soriano, fils visionnaire du propriétaire de la légendaire crèmerie et confiserie L'Oranaise, forgea cette recette singulière dans le quartier empreint d'histoire de Sidi El Houari, là où le temps semble s'arrêter, dans le charme indémodable du Vieil Oran.

Le crêponné (de crêpon, ondulé), avec sa texture atypique due à l'ajout du blanc d'œuf, est bien plus qu'une simple friandise. C'est un témoignage vivant du passé, une saveur qui évoque des souvenirs de jours plus simples et de délices artisanaux. Les rues animées de la vieille ville se souviennent encore du parfum enivrant du crêponné qui flottait dans l'air, un héritage gustatif transmis de génération en génération.

Cette recette emblématique, qui consiste à faire bouillir le mélange, à infuser un sirop exquis contenant du sucre, du jus et des écorces de citron, puis à le mélanger soigneusement avec le blanc d'œuf, évoque des images du vieux temps où chaque préparation était un rituel méticuleux, une célébration de la simplicité et de l'authenticité.

Le succès fulgurant du crêponné ne se mesure pas seulement à sa popularité locale, mais à son voyage au-delà des frontières nationales. Ce trésor Oranais a transcendé le temps et l'espace pour conquérir des contrées lointaines, trouvant un écho particulièrement vibrant en Italie, une destination où le charme du crêponné a su captiver les papilles des connaisseurs.

Ainsi, dans le récit enchanté du crêponné, notre quotidien découvre une connexion intemporelle avec notre jeunesse, où les rues pavées du Vieil Oran résonnent encore des éclats de rire, des histoires partagées et du délice sucré de ce sorbet mémorable. Un lien précieux entre le passé et le présent, une gourmandise qui transcende les générations, le crêponné demeure une icône culinaire qui unit les belles années d'hier et la promesse de délices à venir.



## S O R B E T

Le sorbet se révèle comme un délice rafraîchissant aux origines lointaines. Dans l'Antiquité gréco-romaine, les peuples arabes étaient captivés par les sharbets, ces glaçons fruités dont le nom est à l'origine "sorbet". Une tradition gourmande qui remonte à plusieurs siècles avant notre ère, où les jus de fruits étaient gelés avec de la neige ou de la glace.

Le sorbet, entremets glacé par excellence, se distingue de la crème glacée par l'absence de crème, de lait ou de jaune d'œuf. Consommé souvent en guise de dessert, il se prépare à partir de purée ou de jus de fruits agrémentés d'un sirop de sucre, une formule qui transcende les époques et les frontières.

Au IX<sup>e</sup> siècle, les califes de Bagdad savourent les sharābs, des sirops de fruits et de fleurs servis avec du sucre et de la glace venue des montagnes enneigées du Liban. Cette technique, transportée par les Arabes à dos de chameaux, se répand à Beyrouth, Damas et Le Caire. En Andalousie au Moyen Âge, les Maures affinent la recette en remplaçant le miel par le sucre, élevant ainsi l'art du sorbet. Les croisés, en explorant le Moyen-Orient, découvrent cette friandise, tandis que les marchands vénitiens rapportent la recette du sorbetto au Moyen Âge.

Au XVI<sup>e</sup> siècle, le sorbet fait son apparition à la cour de France. Plus tard, le Café Procope à Paris, ouvert en 1686, offre une pléthore de sorbets, de la menthe à la bergamote, suscitant un engouement qui perdure.

Les artisans de la cuisine continuent à innover, donnant naissance à des créations telles que la pêche Melba, offerte en 1893 par Auguste Escoffier à la cantatrice Nellie Melba. Le cornet, cette gaufre enroulée en forme de cône, facilite la dégustation des boules de sorbet ou de crème glacée, devenant un symbole de l'ère glacée du début du XX<sup>e</sup> siècle.

Aujourd'hui, le sorbet, le plus souvent composé de fruits, est un hymne à la fraîcheur. Il peut être marié plusieurs parfums, offrant une texture moelleuse. Les machines à sorbet, par rapport à celles à crème glacée, injectent moins d'air, car l'absence de crème facilite l'épaississement. Cette différence, associée à une forte concentration en fruits, confère au sorbet une saveur fruitée prononcée.

Toutefois, l'équilibre entre l'air et les ingrédients peut varier, certaines versions contenant jusqu'à 50 % d'air. L'appellation commerciale "sorbet" est réglementée, réservée à des produits glaciers spécifiques, selon les normes.

Ainsi, le sorbet, véritable héritier d'une tradition venue du Moyen-Orient, se réinvente à travers les siècles, devenant une symphonie givrée qui unit les saveurs du monde dans une danse rafraîchissante de glace et de sucre.



## G L A C E V A N I L L E

Dans le tableau sucré de notre histoire, la vanille se dresse en majesté, une note exquise aux côtés du chocolat, dans la symphonie des glaces qui ont traversé les âges. Au cœur de cette aventure gourmande, la glace à la vanille, porteuse d'une histoire aussi ancienne que riche, évoque des saveurs qui ont conquis l'Europe depuis l'Antiquité gréco-romaine.

Les premières traces de glace aromatisée en Europe remontent à cette époque lointaine, mais c'est au XVe siècle que la vanille a fait son entrée, importée du Mexique en Espagne par les conquistadors espagnols. La découverte et l'exploration de l'Amérique ont ainsi offert à l'Europe le trésor aromatique de la vanille, qui a rapidement conquis les palais les plus fins.

La glace à la vanille, joyau parmi les saveurs de base, s'est épanouie dans les bols, les coupes, les cornets à glace, et a même inspiré des créations gourmandes telles que la glace à l'italienne. Elle a également pris part à diverses recettes de desserts, jouant un rôle déterminant dans des classiques comme l'affogato, le café liégeois, la tranche napolitaine, la crêpe Suzette, la dame blanche, la pêche Melba, l'omelette norvégienne, la poire Belle-Hélène, et bien sûr, le banana split.

La vanille, avec son histoire fascinante, a su se marier harmonieusement avec la glace, offrant une saveur subtile qui a transcendé les frontières et les époques. En Europe, elle est devenue un élément incontournable des plaisirs sucrés, symbolisant l'élégance et la simplicité raffinée.

Ainsi, dans cette odysée gourmande, la glace à la vanille raconte l'histoire d'une épice venue des contrées lointaines, ajoutant une touche exotique à nos délices glacés. Elle représente une rencontre entre l'ancien et le nouveau, unissant les traditions gourmandes de l'Europe antique à la découverte des saveurs du Nouveau Monde. La vanille, dans sa douceur subtile, continue de séduire les générations, faisant de la glace à la vanille bien plus qu'une simple friandise glacée, mais une expérience gustative qui traverse les siècles avec élégance.



## G L A C E C H O C O

Une histoire très connue et gourmande prend vie, tissant des souvenirs sucrés qui résonnent à travers les ruelles pavées. C'est une histoire qui commence avec la crème au chocolat, une symphonie glacée à la saveur chocolatée, évoquant des moments de délice partagés au fil du temps.

Les premières notes de cette histoire remontent à Naples, en Italie, en 1693, lorsque les premières recettes de chocolat glacé ont été dévoilées dans le livre *Lo Scalco alla Moderna* d'Antonio Latini. Le chocolat, parmi les premiers parfums de crème glacée, a vu le jour avant même la vanille, car les boissons chaudes comme le chocolat, le café et le thé ont été les précurseurs de ces desserts glacés. Le chocolat chaud était alors une boisson prisée en Europe au XVIIe siècle, aux côtés du café et du thé, et il a été transformé en desserts glacés avec une habileté exceptionnelle.

La glace au chocolat, gagnant en popularité, a traversé l'Atlantique pour conquérir le palais des Américains à la fin du XIXe siècle. Les premières annonces pour la crème glacée ont vu le jour à New York en 1777, quand Philip Lenzi a annoncé la disponibilité officielle de la crème glacée "presque tous les jours". À cette époque, la crème glacée était un plaisir rare, réservé à l'élite. Cependant, avec l'invention des glacières isolées vers 1800, la fabrication de la crème glacée est devenue une industrie en plein essor en Amérique.

La saveur au chocolat, au fil des décennies, est devenue une favorite, occupant fièrement la deuxième place en termes de popularité parmi les saveurs de crème glacée aux États-Unis en 2012 et 2013, juste derrière la vanille. Cette histoire gourmande, mêlant traditions italiennes, innovations américaines et l'évolution des goûts, célèbre non seulement un dessert glacé, mais aussi la manière dont la crème au chocolat a su traverser les époques, unissant les générations dans une symphonie sucrée qui perdure encore aujourd'hui.



## E S Q U I M A U

Dans l'univers givré des délices sucrés, l'esquimaux glacé se distingue comme une création emblématique, mêlant l'ingéniosité à la gourmandise. L'histoire de cette friandise débute en 1919, lorsque l'Américain Christian K. Nelson, immigrant danois, met au monde le concept ingénieux d'une barre de glace, semblable à une sucette, enrobée de chocolat.

La genèse de cette invention repose sur la découverte astucieuse de Christian K. Nelson, qui identifie la propriété de l'huile de coprah, utilisée pour fixer le chocolat autour du bâtonnet. Ce principe révolutionnaire trouve son expression dans ce que nous connaissons aujourd'hui comme l'esquimaux glacé.

L'esquimaux, parmi les variétés de glaces telles que le sorbet, la glace à l'italienne ou le sundae, se distingue par son enrobage chocolaté et son absence de cornet. La crème glacée, tenue par un bâtonnet, offre une manière pratique et délicieusement simplifiée de savourer cette gourmandise. C'est une création qui fait le bonheur des enfants, mais aussi celui de nombreux adultes, séduits par cette délicieuse alliance de fraîcheur et de chocolat.

La saga de l'esquimaux prend son envol en 1919, bien que la date précise de la première création de Christian K. Nelson demeure inconnue. Cependant, l'inventeur dépose un brevet en 1922, officialisant ainsi son astucieuse découverte de l'utilisation de l'huile de coprah pour fixer le chocolat sur un bâtonnet, donnant naissance au principe de l'esquimaux.

Le baptême officiel de cette création intervient lors de la diffusion du film "Nanouk l'esquimaux" de Robert Flaherty, où Christian K. Nelson commercialise ses esquimaux sous le nom d'Eskimo-Pie. L'association entre le film et cette friandise novatrice connaît un succès retentissant.

L'engouement pour les esquimaux traverse l'Atlantique, captivant des Français en voyage aux États-Unis. En 1924, au mois de juin, ils décident de créer la marque Esquimaux-Bricks à Paris. L'Europe, notamment l'Italie et la Hongrie, succombe rapidement à la tendance. En 1931, Gervais rachète l'entreprise, assurant ainsi la pérennité du succès des esquimaux et inscrivant cette délicieuse invention dans la grande histoire des plaisirs glacés. Ainsi, le fruit de l'ingéniosité et du goût sucré, devient une icône culinaire qui continue à régaler les palais à travers les générations.



## C O R N E T

Dès le XVIII<sup>e</sup> siècle, l'art de déguster la crème glacée évoluait, transportant les saveurs glacées dans des coupelles de papier, de verre ou de métal, notamment au Café Procope.

Au XVIII<sup>e</sup> siècle, le cornet en pâtisserie prenait une forme définie par le dictionnaire raisonné des sciences, des arts et des métiers. Il s'agissait d'une gaufre confectionnée à base de farine et de sucre ou de miel délayés, cuite entre deux fers gravés qui marquaient en relief les traits visibles à la sortie du fer. Après cuisson, la gaufre était torsadée pour lui donner la forme d'un cornet d'épice.

Cet ingénieux cornet pouvait être dégusté tel quel ou être garni de diverses manières. Julien Archambault suggérait d'enrouler les petites gaufres à la crème ou de les façonner en cornets pour y mettre l'odeur désirée.

Au fil du temps, le cornet de pâtisserie s'est transformé en un élément polyvalent, servant à la fois de contenant à la crème glacée et de décoration pour les gâteaux glacés. Des recettes du XIX<sup>e</sup> siècle évoquent des gaufres roulées fourrées de crème chantilly, utilisant des cornets en papier ou des poches à douilles. Pierre Lacam a même proposé un cornet à la chantilly fait d'une pâte aux amandes et à la vanille, cuit au four, roulé en cornet, refroidi dans des douilles, puis garni de chantilly.

L'évolution culinaire ne s'est pas arrêtée là, avec Lacam et Charabot proposant en 1893 la recette des cornets à la noisette glacés. Cette création délicieuse était composée d'une pâte à base de noisettes grillées, d'amandes, de blancs d'œufs, de sucre et de farine. Après une cuisson à four vif, elle était roulée en cornets puis garnie de glace à la crème ou aux fruits.

Vers les années 1850, à Manchester, des immigrants italiens ont introduit le commerce ambulancier de glaces, et le 3 juin 1902, Antonio Valvona a reçu le brevet pour un appareil permettant de confectionner des coupes en biscuits pour crème glacée. Des entreprises ont également innové en créant des récipients comestibles similaires au cornet traditionnel, mais tronqués, avec un fond plat pour tenir debout sans risque de chute. Ces petits pots de pâte sont appelés, dans les pays anglophones, kiddie cup ou cool cup.

Enfin, des cornets à embouchure élargie ont vu le jour pour permettre de servir deux boules de glace côte à côte, évitant ainsi de les empiler. Ces cornets, toujours moulés, illustrent la créativité continue dans le monde de la crème glacée. Ainsi, le cornet, d'abord simple gaufre du XVIII<sup>e</sup> siècle, a évolué au fil des siècles pour devenir une pièce maîtresse polyvalente et gourmande de l'expérience glacée.

LAIT FERMENTÉ



L'BINA

Il était une fois, dans les contrées magiques du Maghreb, une boisson d'une richesse nutritionnelle exceptionnelle, appréciée depuis des générations par les Algériens. Cette potion magique, connue sous le nom de "L'ben اللبن" dans ces terres enchantées, était en réalité du lait fermenté, plus communément appelé lait ribot.

L'histoire de ce breuvage aux bienfaits multiples remonte à des temps immémoriaux. Autrefois, les sages de ces contrées utilisaient la fermentation comme un art, une alchimie permettant de prolonger la durée de vie du lait. Les ferments lactiques, ces mystérieux organismes vivants, étaient les artisans de cette métamorphose. Ils opéraient une transformation magique, convertissant le lactose, sucre du lait, en une douce mélodie d'acide lactique, donnant au lait fermenté une saveur plus acide et onctueuse.

Ce breuvage, connu également sous le nom de "L'ben اللبن", accompagnait les festins algériens, particulièrement les célèbres plats de couscous. Les Algériens savaient que ce lait fermenté, en plus de sa délicieuse saveur acidulée, apportait des bienfaits pour la santé. Les probiotiques, ces petits lutins de la santé intestinale, œuvraient dans l'ombre pour améliorer la digestion, renforcer l'immunité et apaiser les syndromes inflammatoires.

Ainsi, le lait fermenté devenait un compagnon de choix pour les seniors. Sa richesse en calcium, essentiel pour la santé osseuse, en faisait une potion magique pour préserver la vitalité des os et des dents. La transformation opérée par les ferments lactiques rendait le lait fermenté plus digeste, une bénédiction pour ceux qui éprouvaient des soucis digestifs liés au lactose.

Mais le lait fermenté ne se contentait pas d'être une potion médicinale. Il était également un délice culinaire, avec une texture gélifiée et une saveur acidulée, se situant entre le lait classique et le yaourt. Les Alchimistes modernes s'accordaient à dire que ce breuvage pouvait être dégusté de plusieurs façons. Il pouvait être savouré nature, en boisson rafraîchissante, ou se mêler à des herbes fraîches pour créer des sauces enchantées à déguster avec des crudités.

Mais le mystère ne s'arrêtait pas là, le lait fermenté pouvait également jouer le rôle de remplaçant créatif dans les préparations culinaires, remplaçant la crème dans une sauce ou une soupe. Il se mêlait à des fruits pour créer des desserts frais et gourmands, ajoutant une touche magique à la fin des repas.

Cependant, tout comme dans les contes de fées, il y avait une mise en garde. Pour préserver la magie des bonnes bactéries, le lait fermenté devait être consommé de préférence à froid, car la chaleur pouvait détruire ces précieuses alliées de la santé intestinale.

Ainsi, l'histoire du lait fermenté se perpétuait, un conte enchanteur qui traversait les générations, enrichissant les festins algériens et apportant une touche de magie à la table des seniors, un véritable élixir de bien-être et de saveurs envoûtantes, et c'est comme ça que le lait fermenté continuait de faire partie intégrante du patrimoine culinaire Algérien, une boisson aux vertus anciennes et aux plaisirs intemporels.



FOCUS



SCIENCE &  
*Key*

Une révolution silencieuse s'opère, dévoilant un monde où l'art culinaire rencontre la science dans une danse harmonieuse de saveurs et de textures. Bienvenue dans l'univers fascinant de la cuisine moléculaire, une aventure gustative où chaque plat devient une œuvre d'art sensorielle, repoussant les frontières de la tradition pour explorer de nouveaux horizons gastronomiques.

**L'ESSENCE DE LA CUISINE MOLÉCULAIRE :** La cuisine moléculaire réside dans la fusion audacieuse de l'art culinaire et de la science. Elle explore les fondements physico-chimiques des transformations alimentaires, transformant chaque plat en une expérience sensorielle unique. Au cœur de cette discipline se trouve la gastronomie moléculaire, une danse subtile des molécules orchestrée par la chaleur, la pression et d'autres forces invisibles. Les techniques telles que la sphérification, l'émulsification sous pression et la cuisson sous vide deviennent des pinceaux pour les chefs, redéfinissant la texture, la saveur et la présentation des plats. C'est une aventure culinaire où les molécules deviennent des artistes, créant des œuvres éphémères qui transcendent les conventions, invitant les convives à une expérience gastronomique hors du commun.

**DANSE MOLÉCULAIRE :** La "Danse Moléculaire" dans le contexte de la cuisine moléculaire est une métaphore captivante qui décrit l'interaction complexe et dynamique des molécules alimentaires sous l'influence des techniques innovantes de préparation. C'est une chorégraphie invisible où les ingrédients, tels des danseurs, réagissent aux variations de chaleur, de pression et d'autres forces, créant ainsi des transformations inattendues et des combinaisons de saveurs novatrices. La "Danse Moléculaire" révèle la magie cachée derrière chaque plat, transformant la cuisine en une expérience artistique où les molécules deviennent les protagonistes d'une performance sensorielle extraordinaire.

**SPHÉRIFICATION :** La "Sphérification" est une technique emblématique de la cuisine moléculaire qui confère aux liquides une nouvelle dimension texturale et visuelle. Elle se décline en deux méthodes principales : la sphérification directe et la sphérification inverse. Dans la sphérification directe, un liquide contenant un gélifiant comme l'alginate de sodium est déposé dans une solution de calcium. Sous l'action chimique, des perles gélatineuses se forment à la surface, créant des sphères liquides qui éclatent délicieusement en bouche.

La sphérification inverse, quant à elle, inverse les rôles des agents gélifiants. Le liquide est mélangé à une solution d'alginate de sodium et déposé dans un bain de calcium. Ce processus engendre des perles extérieurement gélifiées, mais avec un intérieur liquide. La sphérification offre ainsi une palette de possibilités créatives, transformant des jus, des sauces ou même des purées en perles éclatantes, ajoutant une touche d'élégance visuelle et une explosion de saveurs à chaque bouchée. Cette technique est un exemple captivant de la manière dont la cuisine moléculaire réinvente la présentation et la dégustation des plats.

**ÉMULSIFICATION SOUS PRESSION :** C'est une technique sophistiquée de la cuisine moléculaire qui redéfinit la texture et l'expérience gustative des plats. Cette méthode consiste à créer des émulsions - des mélanges stables de liquides non miscibles tels que l'huile et l'eau - sous l'influence d'une pression élevée. L'émulsification sous pression est souvent réalisée à l'aide d'équipements spécifiques, comme un siphon à pression, qui permet d'insuffler de l'azote ou de l'air dans le mélange. Ce processus intense génère une émulsion fine, créant des textures aérées et légères dans les sauces, les mousses ou d'autres préparations.

Cette technique offre aux chefs une palette de possibilités pour explorer de nouvelles combinaisons d'ingrédients et jouer avec les textures, résultant en des plats où les saveurs sont intensifiées et les sensations en bouche sont subtilement modifiées. L'émulsification sous pression est une manifestation impressionnante de la manière dont la cuisine moléculaire peut transcender les limites traditionnelles pour créer des expériences culinaires mémorables.

#### **CUISSON SOUS VIDE ET MAGIE DE L'AZOTE LIQUIDE :**

La "Cuisson sous Vide" et la "Magie de l'Azote Liquide" sont deux techniques distinctes de la cuisine moléculaire qui transforment la préparation des aliments en une aventure artistique et sensorielle. La "Cuisson sous Vide" implique l'utilisation de sacs hermétiques sous vide pour cuire les aliments à des températures contrôlées et constantes. Cette méthode garantit une cuisson uniforme, préservant la texture et les saveurs naturelles des ingrédients. Elle offre également la possibilité de jouer avec les temps de cuisson et les températures pour obtenir des résultats parfaitement maîtrisés, ce qui donne des plats d'une qualité exceptionnelle.

La "Magie de l'Azote Liquide" repose sur l'utilisation de l'azote liquide, un gaz à très basse température, pour congeler instantanément les aliments. Cette technique crée des textures uniques, transformant les liquides en glaces et permettant aux chefs d'explorer de nouvelles présentations visuelles et de jouer avec la sensation en bouche. Les nuages de vapeur créés lors de l'utilisation de l'azote liquide ajoutent une dimension théâtrale à la préparation des plats, captivant les convives dès le premier regard.

En combinant la "Cuisson sous Vide" pour une perfection culinaire inégalée et la "Magie de l'Azote Liquide" pour une créativité visuelle et tactile, les chefs ouvrent une fenêtre sur une cuisine moléculaire où la technique devient un moyen d'exprimer l'innovation et l'art culinaire. Ces méthodes révolutionnaires illustrent la capacité de la cuisine moléculaire à transcender les attentes traditionnelles, offrant ainsi une expérience gastronomique qui va au-delà de la simple dégustation.

**AGENTS GÉLIFIANTS ET ÉPAISSISSANTS :** Ce sont les alchimistes de la cuisine moléculaire, modifiant les textures pour créer des expériences gustatives uniques. Des ingrédients tels que l'agar-agar, la gélatine, ou la lécithine sont des toiles pour les chefs, leur permettant de sculpter des œuvres où la texture est aussi cruciale que le goût. Ces agents transforment liquides et purées en créations étonnantes, ajoutant une dimension tactile et visuelle à chaque plat. C'est l'art de jouer avec la consistance, une exploration infinie de possibilités qui transcende les attentes conventionnelles de la cuisine.

Dans le monde fascinant de la cuisine moléculaire, chaque plat devient une aventure, une exploration sensorielle où la frontière entre l'art et la science s'efface. C'est une symphonie de molécules dansante, une expérience gustative qui transcende le simple acte de manger pour devenir une célébration de la créativité humaine. Dans chaque bouchée, la cuisine moléculaire nous invite à repousser les limites du connu et à embrasser l'inconnu avec délice.

## “ THE LATE ”

### LAIT DE VACHE

En tant que consommateurs, nous sommes plongés au cœur d'une incertitude, partagés entre doutes et quête de vérité. Cette perplexité prend racine dans notre singularité en tant qu'espèce, étant les seuls à consommer du lait qui ne provient pas de notre propre espèce.

Des médecins lancent l'alerte, mettant en doute les bénéfices du lait, en particulier celui de vache, pour notre santé. Malgré sa richesse en éléments essentiels pour la croissance du nouveau-né jusqu'au sevrage, le lait de vache contient une surabondance de protéines et de sels minéraux par rapport à notre lait humain, un déséquilibre exacerbé par la croissance rapide d'un veau comparé à celle d'un nourrisson.

Parallèlement, la différence dans le développement du cerveau humain par rapport à celui d'une vache souligne l'importance cruciale du lait maternel. Avec ses trois fois plus d'acides gras, de lactose et de galactose, le lait maternel joue un rôle central dans le développement cérébral du nourrisson.

Substituer le lait maternel par du lait de vache risque de perturber l'équilibre nutritionnel dès les premiers mois, d'autant plus que les substituts pour nourrissons ne contiennent pas de colostrum, une substance riche en nutriments et en anticorps exclusivement présente dans le lait maternel.

*Un autre défi majeur de la consommation de lait par les jeunes enfants est le risque d'induire un diabète de type 1, démontré scientifiquement. L'insuline bovine ingérée est combattue par notre organisme, créant une confusion avec notre propre insuline et conduisant à une dépendance à l'insuline chez l'enfant.*

*Au-delà des débats sur les bienfaits ou les méfaits du lait, le problème persistant des substances toxiques dans le lait, présentes à 40%, qu'il soit bio ou non, est une préoccupation commune. Ces perturbateurs ont des implications sur la reproduction, suscitant probablement des risques de cancers et contribuant à la baisse continue du QI depuis les années 90.*

L'examen de l'alimentation imposée aux vaches laitières révèle également des lacunes importantes. Ces herbivores sont désormais nourris avec des graines riches en oméga-6 pro-inflammatoires au lieu de l'herbe, riche en oméga-3, perturbant davantage l'équilibre nutritionnel. Il est clair que le système d'élevage doit être repensé de manière approfondie pour garantir la qualité du lait produit.



Jusqu'à présent, la recherche scientifique avait mis en lumière la richesse nutritionnelle de cet aliment et ses bienfaits pour la santé. Actuellement, deux discours s'opposent dans un contexte délicat, chacun pointant du doigt l'autre. Le principal avantage de cet aliment réside dans sa composition exceptionnelle en protéines, qu'elles soient de libération rapide ou lente, contribuant, par exemple, à la prévention du vieillissement musculaire.

Les matières grasses du lait se distinguent par la variété exceptionnelle de types d'acides gras qu'elles renferment. Bien que tous les lipides laitiers ne soient pas également intéressants, certains acides gras mineurs dévoilent des effets extraordinaires sur de multiples fonctions. Par ailleurs, le lait se positionne en tant qu'aliment offrant la plus grande diversité de micronutriments, tant en termes de nombre que de quantité. Parmi ces éléments, on retrouve naturellement le calcium, mais également l'iode, le phosphore, le sélénium et le magnésium. En ce qui concerne les vitamines, le lait joue un rôle significatif en contribuant entre 10 et 20 % aux apports conseillés.

Il est crucial de distinguer la nutrition en tant que domaine distinct, de la santé. Dans un premier temps, un lien émerge entre la consommation de lait et la prévention du syndrome métabolique ainsi que du diabète de type 2. Ensuite, les recherches suggèrent un possible bénéfice du lait en réduisant le risque cardio-vasculaire, notamment en ce qui concerne le premier infarctus. Bien que cela puisse être associé au calcium, cela demeure incertain. De plus, le lait semble avoir un impact positif sur le poids en favorisant le rassasiement et la satiété. On observe également une diminution nette et confirmée du cancer colorectal, ainsi qu'un intérêt avéré du lait dans la prévention de la sarcopénie liée à l'âge et de la dénutrition.

Les études d'intervention axées sur la densité minérale osseuse indiquent clairement un effet favorable, cependant, il existe malheureusement un manque significatif d'études disponibles portant spécifiquement sur les fractures et l'ostéoporose, rendant difficile l'établissement d'un lien certain.

Il est indéniable que le lait peut être à l'origine de troubles tels que des intolérances au lactose. Ces troubles, bien que non majeurs, peuvent s'avérer embêtants et sont étroitement liés à la quantité et à la qualité du produit. Une nouvelle recommandation émerge : **"Plus de lait après 3 ans !"** Cette règle s'inspire du modèle observé dans la nature, où aucun animal ne consomme de lait après le sevrage. Pour l'homme, cela se situe généralement autour de 2 à 3 ans.

L'idée que le lait est l'aliment idéal pour renforcer les os est fautive, comme en témoigne la prédominance plus élevée de l'ostéoporose dans les pays qui consomment le plus de produits laitiers. Cette corrélation ne peut être attribuée au manque de soleil, souvent avancé par l'industrie laitière comme justificatif, car l'Australie est un pays ensoleillé, favorisant la synthèse de la vitamine D.

Une autre problématique concerne les hormones, notamment l'oestradiol et les œstrogènes. Notre organisme en produit naturellement, avec une production plus importante chez les femmes, exposant ainsi constamment à leur risque prolifératif. Afin de limiter cette pression ostrogénique et de réduire les risques de cancer du sein, il est impératif de ne pas ajouter d'œstrogènes à notre alimentation.

Explorez la diversité des informations fournies pour comprendre les différents points de vue. Plutôt que de prendre une position défensive en faveur du lait, remettez en question l'idée de le stigmatiser comme un aliment néfaste au point de s'en priver. Cette approche peut sembler non seulement déraisonnable, mais potentiellement dangereuse, surtout en ce qui concerne la satisfaction des apports nutritionnels recommandés. Gardez à l'esprit qu'abuser de n'importe quel aliment n'est pas bénéfique pour la santé globale.

Le lait revêt une symbolique puissante, expliquant probablement la passion avec laquelle il est tant louangé que critiqué. Cependant, la majorité écrasante des professionnels de la santé, y compris les médecins nutritionnistes et les diététiciens, recommandent la consommation de produits laitiers dans le cadre d'une alimentation équilibrée. Renoncer aux produits laitiers signifie, par exemple, devoir trouver le calcium, les vitamines B2 et B12, l'iode, entre autres, dans d'autres sources alimentaires.

Ainsi, le lait et les produits laitiers contribuent à hauteur de 50% de notre apport quotidien en calcium. Pour compenser ce déficit, il faudrait, par exemple, consommer chaque jour l'équivalent de 8 assiettes de chou ou 250 g d'amandes, ce qui semble peu réalisable et probablement inconfortable du point de vue digestif. En conclusion, le lait n'est pas à considérer comme un ennemi. Cependant, il n'est pas nécessaire de le consommer pour maintenir une bonne santé. Le lait ne détient pas de propriétés magiques, il s'agit simplement d'un aliment parmi d'autres.

Le lait n'affaiblit pas les os. En réalité, les études démontrent que la simple consommation de lait ne constitue pas une mesure suffisante pour prévenir les fractures, ce qui n'est pas surprenant. Quant aux antibiotiques, l'industrie est, heureusement, soumise à une pression publique considérable pour mettre fin à leur utilisation régulière chez le bétail.

Environ 15 à 20% des Caucasiens présentent une intolérance au lactose, comparé à 60 à 100% des Afro-Américains et des Asiatiques. Ainsi, l'idée d'une "épidémie" d'intolérance, avancée par certaines personnes, est largement éloignée de la réalité, il s'agit plutôt d'une question de génétique. De plus, les individus intolérants au lactose peuvent tout de même consommer des produits laitiers de manière modérée.

Des études bien élaborées suggèrent que les individus consommant une quantité significative de lait présentent un taux de mortalité plus élevé et un risque accru de développer certains types de cancer. Cependant, ces recherches ne peuvent pas conclure que le lait est la cause directe de ces résultats, les personnes qui consomment davantage de lait peuvent également présenter d'autres facteurs de risque, tels qu'une consommation plus élevée de sucre ou de matières grasses. Les personnes qui maintiennent une consommation modérée de produits laitiers ne semblent pas être affectées de manière similaire.

Une approche correcte est essentielle dans toutes les choses de la vie. Il est bénéfique d'explorer avec sagesse de nouveaux produits, et adopter un aliment qui, lorsqu'il est consommé de manière raisonnable, est très bénéfique dans notre alimentation.

UNE ÉVOLUTION  
MEILLEURE  
UNE ÉCONOMIE  
PRO P I C E  
UNE NATION  
S O L I D E



**vega**

V E N T U R E G A T E

