

SOUS LA LOUPE

TOUT N'EST PAS BLANC AU RAYON DES DESSERTS LACTÉS !

S'y retrouver dans ce rayon est une aventure, même en se limitant aux recettes "nature". On y trouve des aliments fabriqués à partir du lait de vache mais aussi du lait de chèvre et de brebis et également des produits à base de jus végétaux comme le soja, l'avoine, le riz, ...

Ces dernières années, l'offre au rayon laitier s'est considérablement élargie. De loin, on a l'impression de ne voir que des yaourts, mais on s'aperçoit que tous ces pots n'ont pas la même dénomination de vente et par conséquent, pas les mêmes atouts nutritionnels.

UN PEU D'HISTOIRE

Les produits laitiers sont connus depuis des millénaires, vraisemblablement depuis le Néolithique lorsque les hommes ont commencé à élever les animaux pour la production de lait. Toutefois, la date exacte de la première transformation du lait en produits laitiers n'est pas connue, les historiens la situent au VII^{ème} millénaire avant J-C. En effet, c'est lors du transport du lait dans les estomacs de jeunes animaux abattus que les premières transformations fromagères sont apparues fortuitement. C'est grâce à la présence de la présure dans les estomacs agissant comme une enzyme que le lait se transforme. On les appelle aujourd'hui caillé, faisselle, cottage cheese, kéfir. Les plus anciennes traces



archéologiques de fabrication du fromage retrouvées sur des peintures murales dans des tombes datent de l'Égypte ancienne.

A partir du 1^{er} millénaire avant J-C, les fromages de chèvre et de brebis étaient mangés quotidiennement avec du miel. Le plus ancien yaourt est confectionné par des tribus barbares qui arrivent à "épaissir le lait en une matière d'agréable acidité". Au Moyen Âge, les laitages sont un des aliments de base des populations de l'Ouest de l'Europe. Le développement du fromage se poursuit, certains monastères deviennent de grands centres

de production fromagère. Ce n'est qu'au 19^{ème} siècle, avec les travaux de Louis Pasteur et d'Emile Duclaux que la diversité de produits laitiers que nous connaissons devient possible. La pasteurisation et la création de ferments stables vont permettre de sécuriser les procédés de fabrication. Le transport au long cours devient alors possible. Au 20^{ème} siècle, les techniques de réfrigération et les moyens de conservations se développent. Après la seconde guerre mondiale, la production de lait explose et c'est en 1970 que l'industrie laitière innove en créant de nouveaux produits.

UN PEU DE TERMINOLOGIE ET DE TECHNOLOGIE

- Le **yaourt** est un lait fermenté mais tous les laits fermentés ne sont pas des yaourts. Le yaourt est très réglementé, il est composé uniquement de lait et de deux ferments lactiques : le *Streptococcus Thermophilus* et le *Lactobacillus Bulgaricus*. Les bactéries doivent demeurer vivantes et en quantité importante (au moins 10 millions de bactéries par gramme) pendant toute la durée de vie du produit. Pour que celles-ci restent vivantes, le yaourt doit être conservé à une température de 0 à 6°C. Pour fabriquer un yaourt, on chauffe le lait pendant quelques minutes de manière intense (environ 90°C). Il est ensuite refroidi etensemencé avec les 2 bactéries spécifiques puis la fermentation se fait à 40-45°C pendant 5 heures. Le yaourt peut être réalisé avec du lait entier, demi-écrémé ou écrémé, avec ajout éventuel de crème, il peut aussi être brassé ce qui lui donne une texture onctueuse.
- Le **yaourt grec traditionnel** est originaire du Moyen Orient. Il est principalement fabriqué avec du lait de brebis, mais on trouve sur le marché des appellations "yaourt à la grecque" qui se composent de lait de vache et de crème fraîche afin de leur apporter de l'onctuosité. Ce laitage épais et crémeux est un yaourt dont on a éliminé le petit lait par filtration. Sa fabrication est la même que le yaourt traditionnel jusqu'à la phase de filtration.
- Le **fromage blanc** est constitué de lait et de ferments comme la lactaline et on y ajoute de la présure qui va le faire cailler. S'il est égoutté, on l'appellera fromage frais, s'il est brassé, on l'appellera fromage blanc lissé ou fromage blanc.
- Le **kéfir** est une spécialité originaire du Caucase. Il s'agit d'une boisson issue de la fermentation du lait (ou de jus de fruits sucrés), préparée à l'aide de "grains de kéfir", un levain constitué essentiellement de bactéries lactiques et de levures de fermentation. Ces laits fermentés sont pour la plupart au lait de vache.
- Le **skyr** est une spécialité islandaise. A l'origine, il était fabriqué à base de lait de brebis et depuis le 20^{ème} siècle à base de lait de vache. Il est obtenu par la fermentation de lait écrémé avec des bactéries lactiques et les ferments spécifiques du yaourt, puis longuement égoutté afin d'en éliminer le petit-lait. Cela lui donne une teneur en eau réduite, une texture plus épaisse et un apport en protéines doublé. La plupart des skyr a une teneur en matières grasses de 0%.
- Les **spécialités laitières** appelées aussi "desserts lactés" ne sont pas soumises à une législation et peuvent donc contenir toutes sortes d'ingrédients. On les trouve sous forme de laits gélifiés aromatisés, de laits emprésurés aromatisés, de crèmes dessert (crèmes brûlées, mousses, îles flottantes, laitages avec du riz ou de la semoule, flans aux œufs, crèmes caramel, ...). De la crème, du lait concentré sucré, du sucre sous différentes formes, des épaississants comme de l'amidon modifié, des algues, de la gomme (guar ou xanthane) ou encore de la gélatine de porc peuvent faire partie de la liste des ingrédients. On peut y trouver des arômes naturels ou de synthèse, des colorants et d'autres composants comme de l'acide citrique, de l'acide lactique, du citrate de potassium et du sorbate de potassium, entre autres. Certaines spécialités laitières contiennent des céréales essentiellement dans le but d'apporter des fibres alimentaires. Pour les desserts lactés aux fruits, s'ils sont artisanaux, le fabricant utilisera de la confiture ou de la compote de fruits, s'ils sont industriels, on retrouvera des arômes naturels ou chimiques et des colorants. Parmi ces spécialités laitières, il en existe sans lactose, ce sont des produits dans lesquels le lactose (sucre du lait) a été hydrolysé.
- Depuis 2015, on a vu apparaître les **laitages affichant la mention "riches en protéines"**, ils sont obtenus par le même procédé que le skyr, c'est-à-dire une fermentation suivie d'un égouttage. Pour être encore plus consistants, ils sont épaissis avec de l'amidon, des carraghénanes (extrait d'algues) et ou de la gomme guar. Ils apportent deux fois plus de protéines que le yaourt et contiennent généralement 0% de matières grasses.
- Les **spécialités végétales** regroupent les produits à base de jus de soja, de riz, d'avoine, de noisettes, de coco, d'épeautre, ... On y retrouve des crèmes et des produits ressemblant aux yaourts.

UN PEU DE DIÉTÉTIQUE

Les produits "nature" à base de lait de vache tels que les yaourts, fromages blancs, fromages frais, sont une bonne source de protéines et de calcium, ils contiennent peu de calories et ont un faible impact sur la glycémie. **Concernant les jus végétaux**, seul le jus végétal "nature" au soja enrichi au calcium tire son épingle du jeu. Le **skyr** est riche en protéines, ce qui peut être un atout pour les personnes qui consomment peu d'aliments protéinés. Les sportifs peuvent les prendre comme collation après leurs entraînements pour favoriser la récupération musculaire. Le skyr est naturellement pauvre en matières grasses si la recette n'est pas enrichie en crème fraîche. En ce qui concerne les glucides, il faut vérifier que ce produit ne soit pas aromatisé ou sucré. La teneur en calcium quant à elle, est comparable à celle du yaourt.

Le **kéfir** tout comme les **laits fermentés** sont réputés pour leurs vertus probiotiques qui contribuent au bon fonctionnement de la flore intestinale. Les **produits laitiers enrichis en protéines**



apportent 2 fois plus de protéines qu'un yaourt, sont le plus souvent pauvres en matières grasses et présentent l'avantage d'être rassasiant dans le cadre d'une alimentation hypocalorique. Parmi les **spécialités lactières**, on retrouve des produits contenant de la crème, du sucre et divers ingrédients et d'additifs qui les rendent nettement moins bons d'un point de vue nutritionnel. Ces ajouts les rendent bien souvent trop caloriques, trop gras, trop sucrés, trop riches en additifs, trop ultra transformés.

ALORS, QUE CHOISIR EN COLLATION OU EN DESSERT ?

Lire l'étiquette est important. Plus la liste des ingrédients contenus dans un laitage est courte, meilleur il sera.

Un produit laitier devrait idéalement contenir pour 100 g :

- Maximum 3 g de matières grasses
- Maximum 15 g de glucides

Il est préférable de limiter la portion consommée à 125 g.

En conclusion, au rayon laitier, on peut trouver le meilleur et le pire, ce qui est important est de respecter ces critères ! ■

4 à 5 g
de glucides

50 à 65
calories

100 g de
yaourt nature

4 g
de protéines

0 à 3,5 g
de matière grasse

20 à 25 g
de glucides

150 à 250
calories

100 g de
spécialité lactière
aromatisée

4 à 11 g
de protéines

5 à 6 g
de matière grasse