

# Le gruyère est moins gras que le camembert ?

Les fromages à pâte molle (camembert, brie,...) sont souvent considérés comme plus gras que les fromages à pâte pressée (édam, gruyère,...). C'est une erreur.



En effet, il faut savoir que précédemment, le pourcentage de matières grasses d'un fromage était calculé sur l'extrait sec (E.S), c'est-à-dire sur le poids du fromage sans l'eau qu'il contient. Or, les fromages à pâte molle sont plus riches en eau que ceux à pâte pressée.

Depuis décembre 2016, l'étiquetage de toutes les denrées alimentaires préemballées doit afficher la composition nutritionnelle pour 100 g de produit fini. Le tableau ci-dessous explique comment, en comparant deux fromages contenant le même pourcentage de matières grasses, on obtient au final une différence de teneur en graisses dans le produit consommé. ■



Les diététiciennes du Conseil diététique de l'ABD

Etiquetage	Camembert	Gruyère
Teneur en M.G/E.S (*)	48 %	48%
Teneur en eau	50 %	30 %
Extrait sec	50 %	70 %
Teneur en matières grasses/ 100 g de produit fini	$50 \times 48 / 100 = 24 \text{ g}$	$70 \times 48 / 100 = 34 \text{ g}$

(\*) Cette information est encore disponible sur certains emballages et sur les fromages vendus en vrac.

Retenons que, de manière générale, plus un fromage est riche en eau, moins il est gras ou, inversement, plus il est sec, plus il est riche en matières grasses.