

Factsheet

Qu'est-ce que le cottage cheese?



Description du produit:

- Le cottage cheese est un fromage frais à la consistance granuleuse.
- C'est le mélange de lait et de crème légèrement salé qui lui donne sa texture crémeuse et sa saveur acidulée.

Informations nutritionnelles pour 100g de cottage cheese

- Le cottage cheese est un fromage quart-gras.
- Par conséquent, conformément à l'ordonnance sur les denrées alimentaires, l'extrait sec doit contenir entre 1,5 et 2,4g de matière grasse. 100g de cottage cheese du commerce contiennent donc 4 à 4,5g de matière grasse.

Un peu d'histoire:

- Les Grecs et les Égyptiens furent les premiers à fabriquer du cottage cheese, aux alentours de 3000 ans av. J.-C.
- Il s'est d'abord répandu en Angleterre sous le nom de cottage cheese, avant de conquérir l'Amérique du Nord (le terme anglais de «cottage» désigne une petite maison de campagne).
- En Suisse, la fabrication du cottage cheese remonte à environ 35 ans.



Fabrication:

- Le cottage cheese est fabriqué avec du lait écrémé pasteurisé.
- Les bactéries lactiques et un peu de présure permettent de faire cailler le lait.
- Le caillé (protéines coagulées) est concassé en petits grains à l'aide d'un tranche-caillé puis séparé du petit-lait.
- Les grains sont ensuite rincés plusieurs fois à l'eau afin d'éliminer les acides, les sels et le lactose et de donner une consistance ferme aux grains.
- Pour finir, on ajoute au fromage un mélange de lait et de crème légèrement salé pour obtenir la teneur en matière grasse souhaitée.

Variétés:

- Nature ou aux herbes.

Conservation

- Le producteur est tenu d'indiquer la date de durée de conservation minimale ou la date limite de consommation sur l'emballage.

Utilisation:

- Le cottage cheese se prête à la préparation de mets chauds et froids:
 - Pommes de terre en robe des champs
 - Farce épicée pour des légumes, des champignons, etc.
 - Pour faire gratiner les légumes et d'autres plats
 - Pour agrémenter des salades, des potages ou tartiner du pain
 - Avec des fruits
 - Avec du muesli et différents desserts



- o Peut être affiné avec des fines herbes, des épices, de la vanille, de la cannelle, etc.

Trois portions journalières:

- 100g de cottage cheese contiennent environ 70mg de calcium. 300g équivalent à une portion de lait.
- Le lait et les produits laitiers représentent une source idéale de calcium et de vitamine D, ces deux substances étant très importantes pour la solidité des os et la santé des dents.
- Trois portions quotidiennes de lait et de produits laitiers permettent de couvrir les deux tiers des besoins en calcium.

Santé:

- Le cottage cheese contient de nombreux nutriments dont le corps a besoin chaque jour, notamment du calcium et les précieuses protéines du lait.
- Le cottage cheese est un coupe-faim efficace: grâce à sa teneur élevée en protéines, il permet de rassasier longtemps.
- Le cottage cheese est recommandé aux lacto-végétariens.
- Les personnes soumises à un régime particulier du fait de leur intolérance au lactose trouveront des produits sans lactose dans le commerce.

