

Factsheet

Qu'est-ce que la féta?



Description du produit:

- La féta est un fromage de couleur blanche, sans croûte, caillé en saumure. Son goût est salé et sa consistance ferme et légèrement friable.
- La féta est fabriquée à partir de lait de brebis, de chèvre ou de vache.

Informations nutritionnelles pour 100g de féta:

- La féta est un fromage gras. 100g contiennent entre 25 et 27g de matière grasse.

Un peu d'histoire:

- La féta vient de Grèce. La féta grecque traditionnelle est fabriquée à partir de lait de brebis ou de chèvre.
- La première référence à la féta dans une source historique remonte à 1494: elle était alors mentionnée sous le nom de "prósphatos" (qui veut dire nouveau, frais).
- Le nom usuel "féta" vient de l'italien "fetta", qui veut dire tranche. Il est utilisé depuis 1700 environ.

Fabrication:

- Le lait pasteurisé (lait de chèvre, de brebis ou de vache) est écrémé et caillé avec de la présure. On sépare ensuite le fromage du petit lait.



- Le petit-lait est transformé en saumure. Le fromage coupé en dés y caille pendant quatre à six semaines à l'abri de l'air.
- La saumure déshydrate le fromage et le durcit légèrement. Le sel sert par ailleurs de moyen de conservation.

Variétés:

- En dés ou en blocs
- Marinée dans de l'huile et des épices
- La féta suisse est fabriquée à partir de lait de vache, de chèvre ou de brebis. Il n'existe qu'une seule féta suisse (Ilios chez Coop), toutes les autres variétés viennent de l'étranger.

Conservation:

- Le producteur est tenu d'indiquer sur l'emballage la date de durée de conservation minimale ou la date limite de consommation.
- Une fois ouverte, la féta se conserve quelques jours dans un récipient hermétique. Il faut alors la couvrir de liquide (moitié eau, moitié lait).

Utilisation:

- La féta convient aux préparations froides ou chaudes.
 - Salade (salade grecque, p. ex.)
 - Gratins et soufflés
 - Plats de pâtes
 - Légumes farcis
 - Tartes salées
 - Amuse-gueule (petites brochettes, p. ex.)



- Il convient de saler avec parcimonie les plats contenant de la féta.

Trois portions journalières:

- 100g de féta suisse à base de lait de vache contiennent env. 480mg de calcium. 60g équivalent à une portion de lait.
- Le lait et les produits laitiers constituent une source idéale de calcium et de vitamine D, deux substances essentielles pour avoir des os solides et des dents saines.
- Trois portions quotidiennes de lait et de produits laitiers permettent de couvrir les deux tiers des besoins en calcium.

Santé:

- La féta suisse à base de lait de vache contient de nombreux nutriments dont le corps a besoin chaque jour, notamment de précieuses protéines du lait, de la graisse lactique très digeste, des vitamines A, B2 et B12, ainsi que du calcium.
- La féta est recommandée aux lacto-végétariens.

