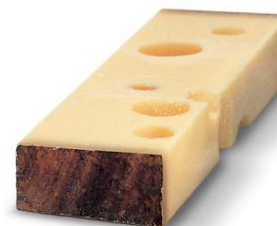


## Factsheet

### Qu'est-ce que le fromage?



#### Description du produit:

- Le fromage suisse est un produit 100% naturel. Les différentes variétés se distinguent les unes des autres par la taille de leurs meules, celle de leurs trous, leur saveur, leur degré de maturité ainsi que leur teneur en matière grasse et en eau.
- Le lait de vache est le type de lait le plus souvent utilisé dans la fabrication du fromage. En Suisse, les fromages à base de lait de chèvre ou de brebis sont peu nombreux.
- Le lait utilisé dans la fabrication de fromages au lait cru (fromages à pâte extra-dure ou dure) provient de vaches exclusivement nourries à l'herbe ou au foin. L'ensilage (herbe ou maïs fermentés) est exclu. À l'inverse, à l'étranger, on utilise presque uniquement ce type de fourrage pour nourrir les vaches laitières. Le fromage suisse à base de lait cru présente ainsi un avantage considérable en termes de saveur et de qualité par rapport aux variétés étrangères. Pour fabriquer du fromage à pâte mi-dure, on utilise soit du lait pasteurisé, soit du lait cru. En revanche, la pasteurisation constitue le procédé privilégié pour la production de fromage frais et de fromage à pâte molle.
- La teneur en eau d'un fromage détermine en grande partie sa durée de maturation, sa consistance, sa durée de conservation et son aspect, et influence donc indirectement sur sa saveur. On peut ainsi classer les fromages en différentes catégories selon leur teneur en eau: c'est dans le fromage frais



qu'elle est la plus élevée, suivi du fromage à pâte molle et du fromage à pâte mi-dure. Les fromages à pâte dure ou extra-dure sont ceux qui contiennent le moins d'eau.

## Informations nutritionnelles pour 100g de fromage:

- Les fromages sont classés en différentes catégories selon leur teneur en matière grasse:
  - Fromage maigre: moins de 15% de MG/ES
  - Fromage quart-gras: au moins 15% de MG/ES
  - Fromage mi-gras: au moins 25% de MG/ES
  - Fromage gras: au moins 45% de MG/ES
  - Fromage crème: au moins 55% de MG/ES
  - Fromage double crème: au moins 65% de MG/ES

## Un peu d'histoire:

- On présume que les hommes de l'âge de pierre utilisaient déjà la caséine fermentée contenue dans l'estomac des jeunes bêtes capturées.
- La fabrication de fromage à base de lait acidulé, quant à elle, serait apparue au cours du mésolithique, en même temps que l'agriculture (entre le Xe et le VIIIe siècle av. J.-C).
- Les premières sources écrites et picturales attestant de la fabrication de fromage en Mésopotamie remontent aux alentours de 3000 ans av. J.-C.
- Les Grecs considéraient le fromage comme un mets de choix et comme un aliment aphrodisiaque, et en faisaient offrande aux dieux.
- Dans la Rome antique, le fromage était utilisé en cuisine (dans les pâtisseries, les salades, etc.) et servait de provision pour les soldats.



- On raconte que l'empereur romain Antonin le Pieux, mort en l'an 161 dans une région correspondant aux Grisons actuels, aurait succombé après avoir mangé des quantités gargantuesques de "caesus alpinus".
- Au Moyen Âge, le fromage était fabriqué dans des monastères. Certaines variétés encore très populaires aujourd'hui existaient déjà à l'époque du Haut Moyen Âge (p. ex. le gruyère, l'emmental et l'appenzeller).
- À partir du XIXe siècle, l'étude des micro-organismes permet de mettre au point de nouveaux procédés de fabrication.
- Créé en 1999, le label de qualité AOC (Appellation d'Origine Contrôlée) garantit que la production, la transformation et l'affinage des fromages ont lieu dans leur région d'origine.

## Fabrication:

- Le fromage est fabriqué avec du lait cru ou du lait pasteurisé.
- Pour fabriquer un kilo de fromage, il faut environ 10 litres de lait frais, de la présure et des cultures bactériennes. La présure permet le caillage du lait, tandis que les bactéries lactiques garantissent la fermentation et la maturation du fromage.
- La plupart des variétés fromagères sont fabriquées au moyen du caillage présure. Les fromages frais comme le séré ou le cottage cheese sont en revanche obtenus grâce à un caillage mixte, c'est-à-dire à l'aide de présure et de ferments lactiques.
  - Le lait est lentement porté à une température d'environ 32°C. Il est constamment brassé pendant cette étape.
  - La présure et les bactéries lactiques sont ensuite ajoutées.
  - Il faut attendre environ 30 minutes pour que le lait au repos coagule.



- La masse coagulée est alors fractionnée au moyen d'un tranche-caillé, ce qui entraîne la séparation du caillé riche en protéines et du petit-lait.
- Chauffer le caillé permet d'extraire l'eau des grains de fromage.
- Le petit-lait est pressé à l'aide d'une toile, ou directement dans des moules.
- Les meules de fromage sont ensuite plongées dans un bain de saumure pendant une période allant de 2 à 72 heures en fonction de la variété.
- Les meules sont finalement affinées en cave.
- Généralement, le fromage frais ne subit pas d'affinage, ou alors celui-ci est très bref.
- Le fromage à base de lait acidulé est fabriqué avec... du lait acidulé ou du séré (ce type de fabrication est rare en Suisse).
- Avant l'affinage, les fromages à pâte persillée (p. ex. le brie ou le camembert) sontensemencés avec des moisissures comestibles.
- Le fromage de lactosérum est fabriqué avec du petit-lait (p. ex. de la ricotta ou du sérac). Le fait de chauffer le petit-lait permet de séparer les protéines de la partie liquide.
- Le mascarpone n'est pas fabriqué avec du lait, mais avec de la crème.

## Procédés d'affinage:

On distingue deux procédés d'affinage:

- De l'intérieur vers l'extérieur, comme pour la plupart des fromages à pâte dure (Emmental AOC, Sbrinz AOC, etc.)



- De l'extérieur vers l'intérieur, comme pour les fromages à pâte molle et croûte lavée (p. ex. l'appenzeller) ou à pâte molle et croûte fleurie (p. ex. le camembert).
- De nombreux fromages subissent une maturation mixte (c'est notamment le cas du fromage à pâte mi-dure et à croûte lavée). Pour les fromages bleus (p. ex. le roquefort), les deux procédés d'affinage sont utilisés simultanément.
- Le fromage frais ne nécessite pas d'affinage, tandis que l'affinage du fromage à pâte molle dure une à trois semaines.
- Si l'affinage du fromage à pâte mi-dure s'étale sur plusieurs mois, celui du fromage à pâte dure au minimum un an, et celui du fromage à pâte extra-dure peut aller jusqu'à trois ans.

## Variétés:

- Le fromage peut être fabriqué avec du lait de vache, de chèvre, de brebis ou de bufflonne.
- Fromage frais (p. ex. cottage cheese, séré, mozzarella, formaggini, mascarpone, fêta, fromages frais spéciaux)
- Fromage à pâte molle persillée (brie, camembert, etc.) ou non persillée (p. ex. munster, Vacherin Mont d'Or AOC)
- Fromage à pâte mi-dure (appenzeller, tilsit, fromage à raclette)
- Fromage à pâte extra-dure (p. ex. Sbrinz AOC) et dure (p. ex. Emmental AOC, Gruyère AOC)

## Conservation:

- La durée de conservation du fromage varie en fonction de son mode de fabrication. Les variétés de fromage nécessitant une longue maturation se conservent plus longtemps que les fromages frais.



- La date limite de consommation doit figurer sur l'emballage.

## Utilisation:

- Les possibilités d'utilisation du fromage en cuisine sont tout quasi infinies.

Les différentes variétés permettent de préparer une multitude de plats:

- Variétés de fromage corsées pour confectionner des gratins
- Pour agrémenter des pommes de terre et des légumes
- Dans des tartes (quiches, p. ex.)
- Mozzarella pour les pizzas
- Pour agrémenter des salades
- En apéritif, sous forme d'amuse-gueules, ou en fin de repas
- Fondue et raclette
- Variétés douces comme le séré ou le mascarpone pour confectionner des desserts sucrés

## Trois portions journalières:

- Plus l'affinage est long, plus la teneur en calcium du fromage est élevée: 40g de fromage à pâte dure, 50g de fromage à pâte mi-dure, 60g de fromage à pâte molle ou 250g de fromage frais équivalent à une portion de lait.
- Le lait et les produits laitiers entiers représentent une source idéale de calcium et de vitamine D, deux substances essentielles pour avoir des os solides et des dents saines. Une portion de fromage par jour constitue un apport en calcium important.
- Trois portions quotidiennes de lait et de produits laitiers permettent de couvrir les deux tiers des besoins en calcium.



## Santé:

- Le fromage contient de nombreux nutriments dont le corps a besoin chaque jour, notamment de précieuses protéines du lait, de la matière grasse très digeste, des vitamines A, B2, B12 et D et du calcium.
- Les fromages à pâte dure ou extra-dure sont les aliments présentant la teneur en calcium la plus élevée.
- Le fromage est recommandé aux lacto-végétariens.
- Les fromages à pâte dure ou extra-dure ne contiennent pas de lactose et sont donc très bien supportés par les personnes souffrant d'intolérance au lactose.
- Les fromages à pâte mi-dure et molle contiennent seulement quelques traces de lactose et sont donc généralement bien supportés par les individus souffrant d'intolérance au lactose.
- Les fromages frais contiennent du lactose. En cas d'intolérance au lactose, il est recommandé de faire des essais pour savoir quelles variétés sont le mieux tolérées, et en quelle quantité. Il est en outre possible de se procurer des variétés de fromage frais pauvres en lactose en grande distribution.

