

## Factsheet

### Qu'est-ce que la ricotta?



#### Description du produit:

- La ricotta est un fromage frais. Contrairement au séré, elle n'est pas un sous-produit du lait, mais du petit-lait.

#### Informations nutritionnelles pour 100g:

- La ricotta contient environ 40% de matière grasse dans l'extrait sec. C'est un fromage trois-quarts gras. Cette indication correspond à la teneur en matière grasse en pour cent de la masse de fromage après en avoir retiré toute l'eau. 100g de ricotta contiennent env. 11g de matière grasse.

#### Un peu d'histoire:

- La ricotta est une spécialité italienne. En Suisse, on n'en produit que de petites quantités.
- Le nom "ricotta" signifie "cuit deux fois".
- Dans la Rome antique, on connaissait déjà la ricotta. D'après la légende, c'est un berger qui aurait découvert ce fromage frais en faisant cuire deux fois son petit-lait par erreur alors qu'il préparait du fromage.



## Fabrication:

- La ricotta est fabriquée à partir du petit-lait, résidu qui se forme lors de la production de fromage.
- Chauffer le petit-lait à 70-80°C permet de faire cailler l'albumine (protéine) qu'il contient.
- Lors du caillage, l'albumine incorpore d'autres substances du lait dissoutes dans le petit-lait (graisse lactique, minéraux, vitamines).
- La masse est chauffée de nouveau, ce qui permet de séparer le fromage du liquide.
- Le liquide restant est égoutté dans de petits paniers après l'écumage.

## Variétés:

- Ricotta fresca (frischer Ricotta)
- Ricotta artigianale
- Alternative: séré à la crème suisse bien égoutté

## Conservation:

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



## Utilisation:

- Nombreuses utilisations pour des préparations chaudes ou froides.
- Grâce à sa saveur douce, elle convient aussi bien pour des plats salés que sucrés.
  - Farces pour des pâtes (cannelloni, ravioli, tortellini)
  - Sauces
  - Gratins et soufflés
  - Amuse-gueule
  - Ricotta al forno ("tarte à la ricotta")
  - Gâteaux, tartes, desserts

## Trois portions journalières:

- 100g de ricotta contiennent 420mg de calcium. 75g correspondent 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 ricotta contient de nombreux nutriments dont le corps a besoin chaque jour, notamment de précieuses protéines du lait et du calcium.
- La ricotta est recommandée aux lacto-végétariens.

