

Factsheet

Qu'est-ce que le yogourt?



Description du produit:

- Le yogourt est un produit laitier acidulé de consistance plus ou moins épaisse. Le yogourt est fabriqué grâce à la fermentation du lait par les bactéries lactiques (*Lactobacillus delbrueckii ssp bulgaricus* et *Streptococcus thermophilus*).
- Ces micro-organismes doivent atteindre au moins 10 millions d'unités formant colonie par gramme de produit fini. Le yogourt peut également contenir d'autres micro-organismes appropriés. La mention des micro-organismes utilisés (p. ex. le bifidus) n'est admise que si leur concentration est d'au moins 1 million d'unités formant colonie par gramme de produit.
- Le lait acidulé et le yogourt se distinguent par le type de bactéries lactiques utilisées pour la fermentation.
- En revanche, le yogourt et le lait acidulé sont soumis aux mêmes dispositions légales s'agissant des teneurs en matière grasse, des ingrédients et de leurs proportions, ainsi que des additifs.
- 100g de yogourt ou de lait acidulé ne peuvent pas contenir plus de 30 g d'autres ingrédients tels que les fruits, les fruits à coques, les céréales, le chocolat, le sucre ou les arômes naturels tels que le café ou la vanille.
- La coloration naturelle du yogourt et du lait acidulé peut être accentuée par l'utilisation de jus de fruits et de légumes ou de leurs concentrés. L'utilisation de gélifiants et d'épaississants est admise et régie par l'ordonnance sur les additifs.



- En revanche, l'utilisation de colorants et d'agents de conservation n'est pas autorisée. La déclaration donne des renseignements sur la composition des produits et les additifs utilisés.

Informations nutritionnelles pour 100g de yogourt:

- 100g de yogourt ou de lait acidulé à base de lait entier doivent contenir au moins 3,5g de matière grasse*.
- 100g de yogourt ou de lait acidulé à base de lait partiellement écrémé doivent contenir entre 0,5g et 3,5g de matière grasse*.
- 100g de yogourt ou de lait acidulé enrichis en crème doivent contenir au moins 5g de matière grasse*.
- 100g de yogourt ou de lait acidulé à base de lait écrémé doivent contenir moins de 0,5g de matière grasse*.

* conformément à l'ordonnance sur les denrées alimentaires

Un peu d'histoire:

- Les produits à base de lait acidulé comptent parmi les produits laitiers les plus anciens.
- On pense ainsi que les Thraces, première civilisation de la péninsule balkanique, fabriquaient déjà du yogourt avec du lait de brebis entre le VIe et le IVe siècle av. J.-C.
- Le terme «yogourt» vient du turc et signifie «lait cuit».
- On trouve de nombreuses références au yogourt dans les sources historiques à partir du XVIe siècle. À l'époque, il était essentiellement utilisé comme remède.



- L'année 1905 marque la découverte de la bactérie lactique *Lactobacillus delbrueckii ssp bulgaricus*, qui permet d'acidifier le lait avec précision et de pouvoir le conserver. L'effet positif des bactéries lactiques sur la santé ne sera reconnu et étudié par les scientifiques que plus tard.
- Le yogourt aux fruits n'a fait son apparition sur le marché qu'à la fin des années 1960.
- C'est en 1989 que le premier yogourt aux bifidobactéries a été commercialisé.

Fabrication:

- Le yogourt est obtenu grâce à la fermentation ou à l'acidification du lait.
- Au cours du processus d'acidification, les bactéries lactiques dégradent partiellement le lactose en acide lactique, provoquant ainsi la floculation des protéines du lait. La consistance de celui-ci devient alors plus épaisse.
- Le choix des bactéries lactiques détermine la consistance, l'acidité, l'arôme et la coloration du yogourt.
- Processus de fabrication:
 - En fonction de la teneur en matière grasse souhaitée, la fabrication de yogourt ou de lait acidulé requiert l'utilisation de lait entier, de lait partiellement écrémé ou de lait écrémé.
 - Le lait est d'abord pasteurisé afin d'allonger sa durée de conservation.
 - À l'issue de ce processus, le lait est refroidi, puisensemencé avec des bactéries lactiques avant d'incuber à une température comprise entre 40 °C et 42 °C.
 - Au bout de trois heures environ, le lait est refroidi à 4 °C ou 5 °C, ce qui interrompt presque entièrement le processus d'acidification.



- D'autres ingrédients peuvent être ajoutés au yogourt (cf. Description du produit).
- Pour obtenir des produits fermes, on ajoute tous les ingrédients immédiatement après l'ensemencement. L'incubation s'effectue alors directement dans l'emballage.

Variétés:

- Yogourt et lait acidulé nature ou aromatisés
- Variétés de yogourt fermes ou brassés
- Yogourt et produits à base de lait acidulé contenant des bactéries lactiques probiotiques et entretenant la flore intestinale

Conservation:

- Le producteur est tenu d'indiquer la date limite de consommation sur l'emballage.
- L'acidité du yogourt augmente au fil des jours, car les bactéries lactiques y sont encore actives. Le yogourt reste comestible même après la date limite de consommation dès lors que son emballage est intact, et que son aspect (absence de moisissures), son odeur et sa saveur restent adéquats.

Utilisation:

- Au petit-déjeuner ou comme en-cas
- Avec du muesli
- Comme dips et sauces pour salades
- En pâtisserie et en boulangerie (gâteau au fromage, pain au fromage)
- En dessert (crèmes, glaces, tartes)



- Dans des boissons lactées et des milk-shakes
- Dans des soupes et des sauces froides
- Portés à une température de plus de 42°C, le yogourt et le lait acidulé coagulent. Si cela se produit, il suffit de passer la préparation au mixeur.

Trois portions journalières:

- 100g de yogourt ou de lait acidulé contiennent 140mg de calcium. Un pot de 180g équivaut 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 yogourt et le lait acidulé contiennent presque tous les nutriments dont le corps a besoin chaque jour, notamment les précieuses protéines du lait, de la matière grasse très digeste, du lactose facilitant la digestion, des vitamines A, B2, B6, B12 et D et bien sûr du calcium.
- Les bactéries lactiques présentes dans le yogourt et le lait acidulé favorisent l'équilibre de la flore intestinale naturelle, régulent la digestion et renforcent le système immunitaire.
- Les personnes souffrant d'intolérance au lactose peuvent se procurer des yogourts sans lactose dans le commerce.

