

Beurre et santé

Une alimentation «saine» n'est pas du tout synonyme de privations! Se nourrir sainement, ce n'est pas s'imposer des interdits, mais donner à chaque aliment la place qui lui revient.

L'alimentation saine est avant tout une question de choix, de quantité et de qualité. C'est la raison pour laquelle la diététique ne prône pas la renonciation pure et simple aux corps gras, mais une consommation intelligente et contrôlée des aliments qui en contiennent.

Nos ennemis

La graisse se cache principalement dans les aliments transformés, comme les mets préparés en friture, les sauces riches, les douceurs et les pâtisseries. Le lait, les produits laitiers et le beurre, les fruits, les légumes et les céréales, tout comme la viande, sont des produits naturels qui procurent à l'organisme tout ce dont il a besoin.

Graisse du lait et graisses animales: ne pas confondre!

Toutes les matières grasses comestibles sont des mélanges d'acides gras saturés et insaturés. Les huiles végétales renferment davantage d'acides du type insaturé, alors que dans les graisses animales, c'est le type saturé qui prédomine. Le beurre

constitue encore à cet égard une exception puisqu'il renferme tous les acides gras d'importance vitale que l'on trouve dans la nature. La graisse du lait, la matière première du beurre, est elle-même un cas à part dans la famille des corps gras. Par sa composition, elle diffère autant des huiles végétales que des graisses animales.

Margarine contre beurre

Le beurre s'intègre parfaitement dans une alimentation saine et équilibrée. On lui a souvent reproché – à tort – d'être une bombe à cholestérol, alors que 10 g de beurre en contiennent tout juste 24 mg. Comme notre organisme n'absorbe que la moitié de ce cholestérol, les quantités ingérées sont insignifiantes par rapport à la dose journalière maximale recommandée de 300 mg. Par ailleurs, la recherche scientifique a révélé que les acides gras à chaîne courte et à chaîne moyenne contenus dans le beurre n'ont pas d'influence sur le métabolisme du cholestérol. Les recommandations qui se résument à la simple formule «éviter le beurre et préférer les graisses végétales» sont donc contraires à une alimentation saine et équilibrée, et elles n'aident en rien à prévenir les problèmes cardiovasculaires.

S M P • P S L

*Schweizer Milchproduzenten
Producteurs Suisses de Lait
Produttori Svizzeri di Latte*

Weststrasse 10
Case postale
CH-3000 Berne 6

Téléphone 031 359 57 28
Téléfax 031 359 58 55
pr@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

Beurre



www.swissmilk.ch: Vous trouverez sur ce site d'autres informations sur le thème «Beurre et santé», ainsi que des informations générales sur le produit.

www.bobutter.ch: Vous trouverez également sur ce site beaucoup d'informations intéressantes sur le beurre.



S M P • P S L

Quand la crème devient beurre

Une qualité de haute tradition

Pour fabriquer 1 kilo de beurre, il faut 22 à 25 litres de lait.

■ Dans un premier temps, le lait est écrémé par centrifugation.

■ La crème est ensuite pasteurisée et – selon la variété de beurre –ensemencée avec des bactéries lactiques qui l'acidifient.

■ Dans la baratte-malaxeur, le beurre est brassé en continu jusqu'à ce que la graisse lactique se «mette en boule» et se sépare de la phase liquide, le babeurre.

■ On laisse s'écouler le babeurre. Les grains de beurre sont ensuite lavés plusieurs fois, malaxés et essorés.

■ Pour terminer, le beurre est modelé et emballé.

Ces étapes de la transformation sont les mêmes depuis des siècles, même si elles ont maintenant lieu dans des installations très modernes. Mais de nos jours, la crème est au préalable pasteurisée pour garantir des conditions d'hygiène irréprochable.

Le beurre: un vrai cadeau de la nature

Non seulement le beurre contient des substances nutritives de valeur, mais il est également exempt de tout additif étranger, tels qu'émulsifiants, stabilisateurs, colorants ou arômes. C'est un produit écologique, car contrairement à la plupart des huiles et graisses végétales, il ne doit pas être transporté sur de longues distances et sa fabrication ne fait pas intervenir de technologies complexes et gourmandes en énergie.



Le beurre sur mesure

Il existe des beurres pour tous les goûts et les emplois les plus divers: choisissez celui qui vous convient!

Le **beurre de choix** est à base de crème de lait suisse; il n'est jamais congelé et toujours de qualité égale. Ce beurre existe dans une variante acidifiée (= beurre de crème acidifiée) et dans une variante non acidifiée (= beurre de crème douce).

Contrairement au beurre de crème douce, le beurre de crème acidifiée est enrichi de bactéries lactiques qui permettent de le conserver plus longtemps. Le beurre de choix est principalement destiné à la cuisine froide, pour tartiner ou pour affiner les plats.

Le **beurre allégé** est un beurre de choix à teneur en matière grasse réduite. Sur des tartines ou comme touche finale de plats cuisinés, il est idéal pour les personnes qui doivent surveiller leur ligne; par contre, il ne convient pas pour la cuisson.

Le **beurre de fromagerie** (ou beurre de crème de petit-lait) est obtenu à partir d'un mélange de crème de lait et de crème de petit-lait. C'est la crème du petit-lait produit lors de la fabrication du fromage qui confère à ce beurre son goût puissant et épicé. Le beurre de fromagerie est utilisé essentiellement pour la cuisine froide et pour affiner les plats.

LE BEURRE est un mélange de beurre de choix et de beurre de crème de petit-lait. Obtenu à partir de crème fraîche ou de «beurre de stock», il peut contenir du beurre importé, selon le volume de la production indigène. Sa teneur proportionnelle en beurre frais, en beurre de stock et en beurre importé varie au cours de l'année. LE BEURRE est un ingrédient polyvalent de la cuisine froide et chaude: on s'en sert notamment pour faire revenir, pour cuire à la vapeur, pour affiner et pour cuire au four; par contre, il n'est pas indiqué pour le rôtissage.



Le **beurre à rôtir** (beurre fondu) est de la graisse lactique pure (teneur maximale en eau: 0,2 pour cent). Ce beurre dont on a retiré l'eau et les protéines par chauffage présente de grands avantages: premièrement, il supporte des températures élevées et convient donc pour les plats rôtis; deuxièmement, il peut être stocké à température ambiante et, troisièmement, comme toutes les autres variétés de beurre, il est exempt d'additifs.

La **crème à rôtir** est une variété de beurre de la nouvelle génération. Elle convient pour le rôtissage, la cuisson à l'étuvée et les marinades. Grâce à sa consistance très tendre et onctueuse, elle peut être finement dosée. La crème à rôtir est obtenue à partir de fractions de graisses de lait et de beurre fondu (beurre à rôtir). Le fractionnement du lait consiste à séparer celui-ci par voie purement mécanique en une phase molle et une phase solide.

Pour la fabrication de la crème à rôtir, les fractions molles sont mélangées avec le beurre fondu. Ce produit est également exempt d'additifs.

Par **beurres spéciaux**, on entend des produits comme le beurre aux fines herbes, le beurre salé, le beurre à la moutarde ou le beurre au miel. Selon leur type, ils sont obtenus à partir de beurre de choix ou de BEURRE auxquels on ajoute certains ingrédients, comme des fines herbes, du sel ou du miel. Selon leur type, ils se prêtent à la cuisine froide, peuvent être tartinés ou utilisés pour affiner les pommes de terre ou accompagner les viandes rôties.

