

## Factsheet

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



#### Description du produit:

- Le babeurre est un sous-produit de la fabrication du beurre. Il s'agit du liquide qui se forme une fois que les petites boules de matière grasse de la crème se sont amalgamées.
- Le babeurre est particulièrement apprécié comme boisson rafraîchissante. Son goût est acidulé et sa consistance plus épaisse que celle du lait.

#### Informations nutritionnelles pour 100g de babeurre:

- 1dl de babeurre contient 0,5g de matière grasse, 2,5g de protéines et 5g de lactose.
- 1dl contient 36kcal.

#### Un peu d'histoire:

- Le babeurre est apprécié en tant que boisson nourrissante et rafraîchissante depuis plus de 4500 ans. C'est en goûtant le produit résiduel issu de la fabrication du beurre que les Égyptiens, les Indiens, les Babyloniens et les Sumériens ont découvert cette boisson aux multiples vertus.



## Fabrication:

- Le babeurre est un sous-produit de la beurrerie. En battant le beurre, la matière grasse s'agglomère en une masse compacte (grains de beurre) et se sépare du babeurre liquide.
- Le beurre formé à partir de crème acidifiée par des bactéries lactiques donne du babeurre acide.
- Si la crème douce est battue en beurre, on obtient du babeurre doux.
- Le babeurre doux est acidifié a posteriori ou réutilisé pour fabriquer des denrées alimentaires.
- Des extraits de fruits sont ajoutés pour donner du goût.
- La pasteurisation permet d'accroître la durée de conservation.

## Variétés:

- Babeurre acide et doux. On ne trouve en général dans le commerce que du babeurre acide.
- Nature et aromatisé

## Conservation:

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

## Utilisation:

- Boisson
- Multiples possibilités d'utilisation en cuisine, p. ex.:
  - Potages
  - Plats braisés



- Ragoûts
- Desserts (puddings, flans, mousses, glaces, milk-shakes)
- Pâtisserie et boulangerie (pain, muffins, viennoiseries)
- Dans le muesli en remplacement du yogourt
- Le babeurre réagit à l'acidification et ne résiste pas à la cuisson, il coagule.

## Trois portions journalières:

- 1dl de babeurre contient 110mg de calcium. 2dl équivalent à une portion de lait.
- Le lait et les produits laitiers à base de lait entier apportent du précieux calcium et de la 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:

- Le babeurre contient de nombreux nutriments dont le corps a besoin chaque jour, notamment les précieuses protéines du lait, du lactose facilitant la digestion, du calcium, ainsi que les vitamines B2 et B12.
- Le babeurre est recommandé aux lacto-végétariens.

