

Factsheet

Qu'est-ce que le blanc battu?



Description du produit:

- Le blanc battu est un fromage frais de couleur blanche, de consistance épaisse et au goût neutre. Il est fabriqué à l'aide de bactéries lactiques et de présure, comme le séré. Mais à la différence de ce dernier, le blanc battu n'est pas séparé du petit-lait après le caillage.

Informations nutritionnelles pour 100g de blanc battu:

- 100g de blanc battu suisse du commerce contiennent généralement moins de 0,5g de matière grasse.

Un peu d'histoire:

- Le blanc battu est originaire de France. C'est donc logiquement dans l'espace francophone qu'il est le plus connu.
- Il est fabriqué en Suisse depuis 1980.

Fabrication:

- Le blanc battu est fabriqué avec du lait écrémé pasteurisé.
- Les bactéries lactiques et un peu de présure permettent de faire cailler le lait.
- Après le caillage, au lieu de séparer le petit-lait des protéines, on bat le tout jusqu'à obtention d'une crème onctueuse.



Variétés:

- Produit à base de lait écrémé
- Nature ou aux fruits

Conservation:

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

Utilisation:

- Le blanc battu se prête à la préparation de multiples mets froids:
 - Dips et sauces pour salades
 - Farces pour légumes
 - Fromage à tartiner
 - Bircher
 - Desserts: crèmes, flans, mousses, etc.
- Étant donné qu'il ne supporte pas de températures élevées, le blanc battu ne peut être utilisé pour préparer des plats chauds.

Trois portions journalières:

- 100g de blanc battu contiennent environ 115mg de calcium. 250g équivalent 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 blanc battu contient de nombreux nutriments dont le corps a besoin chaque jour, notamment du calcium et les précieuses protéines du lait.
- C'est un coupe-faim efficace: grâce à sa teneur élevée en protéines, il permet de rassasier longtemps.
- Il est recommandé aux lacto-végétariens.



Suisse. Naturellement.

