

## Factsheet

### Qu'est-ce que le séré?



#### Description du produit:

- Le séré est un fromage frais de couleur blanche au goût légèrement acidulé. Il est fabriqué avec du lait écrémé auquel on ajoute des bactéries lactiques et un peu de présure. Sa consistance peut être ferme à crémeuse en fonction de la quantité de matière grasse qu'il contient.

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

Il existe plusieurs sortes de séré dont la désignation dépend de la teneur en matière grasse. Celle-ci est définie comme le pourcentage de matière grasse dans l'extrait sec (MG/ES).

- 100g de séré maigre doivent contenir moins de 0,5g MG/ES\*. Le séré maigre du commerce contient généralement moins de 0,2g de matière grasse.
- 100g de séré mi-gras doivent contenir entre 2,5 et 3,4g MG/ES\*. Le séré mi-gras du commerce contient généralement entre 5 et 6g de matière grasse.
- 100g de séré trois-quarts gras doivent contenir entre 3,5 et 4,4g MG/ES\*. Le séré trois-quarts gras du commerce contient généralement 8g de matière grasse environ.
- 100g de séré à la crème doivent contenir entre 5,5 et 6,4g MG/ES\*. Le séré à la crème du commerce contient ainsi entre 15,5 et 16,5g de matière grasse.



\*conformément à l'ordonnance suisse sur les denrées alimentaires

## Un peu d'histoire:

- Le terme «Quark», nom allemand du séré, vient du slave («twarog» en bas-sorabe). La source la plus ancienne le mentionnant remonte au XIVe siècle.
- En revanche, «Topfen», son nom autrichien, était déjà courant au XIIIe siècle.
- Dans l'espace francophone, le séré est également appelé fromage blanc. La ricotta, fromage frais originaire du Tessin, est également une variété de séré.
- D'après l'historien Tacite, du temps des Germains, on fabriquait déjà un lac concretum (lait caillé). Or la préparation de cette variété de fromage frais pourrait être identique à celle du séré.

## Fabrication:

- Le séré est fabriqué avec du lait écrémé pasteurisé.
- L'adjonction de bactéries lactiques et de présure entraîne le caillage du lait. La partie liquide, appelée petit-lait, est ensuite séparée du caillé (protéines coagulées) par centrifugation.
- À l'issue de la centrifugation, d'autres ingrédients tels que de la crème, des fruits, des fruits à coques, du sucre ou des édulcorants, des arômes et des liants peuvent être ajoutés.

## Variétés:

- Séré maigre
- Séré mi-gras, séré trois-quarts gras, séré à la crème (séré maigre enrichi en crème jusqu'à obtention de la quantité de matière grasse souhaitée)
- Nature ou aromatisé



## 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 séré se prête à la préparation de multiples plats chauds et froids:
  - Comme sauce ou dip
  - Dans des farces, des crèmes, des gâteaux et des tartes
  - Dans des gratins
  - Avec des pommes de terre au four ou en robe des champs
  - Dans les liaisons pour tartes, des beignets au séré, du pain, etc.
- Le séré maigre et le séré quart-gras ne supportent ni la cuisson, ni l'acidité.

## Trois portions journalières:

- 100g de séré maigre contiennent environ 110mg de calcium. 250g de séré maigre 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 séré contient de nombreux nutriments dont le corps a besoin chaque jour, notamment du calcium et les précieuses protéines du lait.



- Le séré est un coupe-faim efficace: grâce à sa teneur élevée en protéines, il permet de rassasier longtemps.
- Le séré est recommandé aux lacto-végétariens.
- Les personnes souffrant d'une intolérance au lactose peuvent se procurer du séré sans lactose dans le commerce.

