

## Factsheet

### Qu'est-ce que la crème?



#### Description du produit:

- La crème est la matière grasse du lait.
- Elle s'accumule à la surface du lait cru quand celui-ci repose un certain temps. Si l'on obtenait autrefois la crème grâce à l'écumage manuel, cette tâche est aujourd'hui réalisée par une centrifugeuse.
- Le terme crème désigne également un entremets à base de lait et d'œufs.

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

- L'ordonnance sur les denrées alimentaires indique les teneurs en matière grasse suivantes:
  - Double-crème: au moins 45% de matière grasse
  - Crème entière: au moins 35% de matière grasse
  - Demi-crème et crème à café: au moins 15% de matière grasse

#### Un peu d'histoire:

- Dans l'Égypte et la Rome antiques, on utilisait déjà la crème pour confectionner des plats savoureux.
- La centrifugeuse a été inventée vers 1880.



## Fabrication:

- Pour fabriquer de la crème, on écrème le lait dans une centrifugeuse. La force centrifuge sépare la matière grasse du lait, plus légère, des autres ingrédients du lait (protéines, lactose, eau).
- La crème fraîche se gâte rapidement, mais les processus suivants permettent d'accroître sa durée de conservation:
  - Pasteurisation: la crème est chauffée à 75–80°C pendant 15 à 30 secondes ou à 92°C pendant 4 à 15 secondes, puis rapidement refroidie.
  - Pasteurisation haute: la crème est chauffée à 125–130°C.
  - Procédé UHT (ultra-haute température): la crème est chauffée quelques secondes à 150°C, puis refroidie immédiatement.
  - Homogénéisation: le fractionnement mécanique des particules de matière grasse du lait empêche la crème de remonter à la surface. La crème UHT est homogénéisée, mais ce procédé s'avère inutile pour les variétés pasteurisées en raison de leur faible durée de conservation.

L'homogénéisation empêche la crème de remonter à la surface. Pour stabiliser la répartition des particules de matière grasse du lait, même en cas de longue durée de conservation, on ajoute un liant aux variétés de crème soumises à pasteurisation haute et UHT. Seuls les constituants du lait et les liants végétaux sont autorisés. La crème entière et la demi-crème pasteurisées ne se conservant que brièvement, il n'est pas nécessaire d'utiliser de liant stabilisateur.



## Variétés:

- Crème entière: qu'elle soit soumise à pasteurisation haute ou chauffée à ultra-haute température, on ne trouve de crème crue que dans les fromageries locales produisant leur propre crème. Le volume de la crème entière pasteurisée augmente de 80 à 100% quand on la bat.
- Demi-crème: crème soumise à pasteurisation haute ou crème UHT. Son volume augmente de 80 à 100% quand on la bat.
- Crème acidulée (crème fraîche) et demi-crème acidulée: légère acidification de la crème ou demi-crème pasteurisée par des bactéries lactiques, consistance semi-épaisse à ferme.
- Demi-crème pour sauces: demi-crème UHT spécifiquement adaptée à la préparation de sauces et de soupes chaudes. Elle contient un liant végétal rendant inutile l'utilisation de farine ou de fécule. En Suisse, on ne fabrique pas de crème entière pour sauces.
- Double crème: saveur de crème entière, consistance semi-épaisse à ferme.
- Crème à café: crème UHT avec une teneur en matière grasse du lait de 15% minimum. Les stabilisateurs empêchent la floculation au contact des acides (acide tannique dans le café, p. ex.).

## Conservation:

- Le producteur est tenu d'indiquer sur l'emballage la date de durée de conservation minimale ou la date limite de consommation.
- Après ouverture, il convient de toujours conserver la crème au réfrigérateur, qu'elle soit pasteurisée, soumise à pasteurisation haute ou UHT.



## Utilisation:

- Crème entière ou demi-crème: o Liquide pour les sauces, les pâtisseries ou avec des petits fruits.
  - Fouettée pour les garnitures ou comme ingrédient pour des crèmes, mousses, terrines, sauces et potages.
  - La crème entière résiste à la cuisson et à l'acidité dans certains cas, tandis que la demi-crème est sensible à ces deux facteurs.
  - Conseil: c'est à une température de 5°C environ que la crème entière est la plus facile à battre. Il convient de réserver la demicrème au réfrigérateur 15 à 20 minutes environ avant de la fouetter, de travailler les grandes quantités par portions et de ne sucrer la demicrème qu'après l'avoir battue.
- Crème acidulée et demi-crème acidulée:
  - Pour affiner les sauces et les soupes, comme ingrédient pour préparer des dips, des pommes de terre en robe des champs, des gratins, des tartes, des desserts, ou agrémenter du muesli, des fruits ou des petits fruits.
  - La crème acidulée et la demi-crème acidulée résistent à la cuisson et à l'acidité, mais ne peuvent pas être fouettées.
- Demi-crème pour sauces:
  - Idéale pour les sauces, les soupes, les gratins et les soufflés ou pour réaliser la liaison d'une tarte. o La demi-crème pour sauces résiste à la cuisson et à l'acidité.
  - En Suisse, on ne fabrique pas de crème entière pour sauces. Si une recette indique d'utiliser de la crème pour sauces, la demi-crème pour sauces fera parfaitement l'affaire.



- Double-crème:
  - Pour des sauces, des soupes, des farces, des desserts, pour agrémenter des fruits et petits fruits, pour remplacer la crème fouettée.
  - Elle résiste à la cuisson et à l'acidité, mais ne peut pas être fouettée. Elle présente une bonne capacité de liaison et rend inutile l'utilisation de farine ou de fécule.
- Crème à café:
  - Uniquement pour le café et le thé.
  - Elle ne convient pas à la cuisson, est sensible à la chaleur et à l'acidité et ne peut pas être fouettée.
- La crème contient du lactose. Les personnes souffrant d'intolérance au lactose trouveront dans le commerce de la crème exempte de lactose.

