



Les Pieds dans le Plat

La lettre de la restauration

Février

LE FROMAGE

Tous les fromages sont faits à partir de lait.

On le sait, il en existe une grande variété en France. Selon le mode de fabrication, différentes familles permettent de les classer.

- Les pâtes pressées cuites : lors de la transformation en « caillé », le fromage est chauffé. Puis il est pressé au moment du moulage.
On trouve dans cette catégorie des fromages type emmental, comté... **Très riches en calcium.**
- Les pâtes pressées non cuites : tomme, saint nectaire, reblochon... Il s'agit du même procédé que la variété précédente, sans l'étape du chauffage.
- Les pâtes molles comme le munster ou le livarot. Le fromage n'a subi ni chauffage, ni pressage, aussi la pâte reste molle. La croûte est lavée et brossée, ce qui favorise l'apparition des champignons à l'origine de la couleur orangée.
- Les pâtes molles à croûte fleurie : brie, camembert, coulommiers... Là encore, ni chauffage, ni pressage au moment de la fabrication. Après salage et égouttage, le fromage estensemencé en surface avec une moisissure qui provoque la formation d'une croûte.
- Les pâtes persillées telles les bleus, le roquefort.
Le « caillé » estensemencé et percé avec des aiguilles pour que se développent des « moisissures », réparties dans la pâte.
- Les fromages de chèvre : crottin de chavignol, chabichou, picodon... Ils peuvent être frais ou affinés, secs ou enrobés de différents ingrédients.
- Les fromages frais comme le demi-sel ou le petit suisse, sont des fromages peu égouttés, qui n'ont pas été affinés.
- Les fromages fondus quant à eux, sont constitués d'un mélange d'un ou plusieurs fromages avec du beurre, de la crème, du lait.



Le pourcentage de matières grasses qui figure sur l'étiquetage, dépend des ingrédients utilisés (lait entier, demi-sel, adjonctions...), ainsi que des procédés de fabrication.

La réglementation actuelle conduit les fabricants à indiquer **un taux de matières grasses** calculé sur l'extrait sec du fromage, c'est-à-dire sans prendre en compte l'eau qu'il contient.

Ainsi, un camembert annonçant 45% de matières grasses n'en referme pas 45 grammes pour 100 grammes de produit.

Sur les 100 grammes, il contient environ 54 grammes d'eau et le calcul s'effectue sur les 46 grammes restants. La teneur réelle en lipides (grasses) est en définitive, de 21 grammes pour 100 grammes de camembert.



REPAS A THEME

2^{ème} volet de la trilogie

« Repas de MAYOTTE »

Le JEUDI 16 FEVRIER

dans les restaurants
scolaires de
Champs sur Marne.

