

# Journée du Lait 2016

Infos intéressantes  
sur le lait et les  
produits laitiers.



*Communiqué  
de LVM Luxembourg*



## **Le lait redonne-t-il de l'entrain aux hommes fatigués ?**

On ne le répètera jamais assez. Les faits : Le lait et ses produits dérivés sont un aliment de haute valeur, riche en substances nutritives, qui est sain pour les jeunes comme pour les personnes âgées. Ces produits fournissent des vitamines et des sels minéraux, outre le calcium, comme l'iode, le zinc, le magnésium et les vitamines A, D, E, K, B1, B2, B12. La protéine du lait possède une haute valeur biologique : elle peut être transformée presque complètement en protéines corporelles. Les acides gras à chaîne courte et moyenne rendent aussi le lait facilement digestible. Aux adultes, la consommation journalière de 250 ml de lait ou d'un pot de yogourt et d'une à deux tranches de fromage est recommandée.



Le lait et les produits laitiers contribuent, par leur teneur élevée en calcium à la santé des os dans une mesure essentielle. Avec 1200 mg par jour, les enfants et les adolescents entre 13 et 18 ans ont les besoins les plus élevés en calcium, ce qui correspond à 300 à 400 ml de lait.

## **Le lait n'est pas une boisson !**

Bien que nous l'absorbions le plus souvent à l'état liquide, autrement dit que nous le buvions, le lait ne fait pas partie du groupe des boissons. Il est plutôt considéré comme un aliment. A quoi cela tient-il ? A sa teneur élevée en substances nutritives, un véritable atout.



## **Le lait rend beau!**

Selon l'histoire, Cléopâtre aurait pris des bains de lait. Et ceci pour une bonne raison. Car la graisse du lait, la protéine du lait et l'acide lactique rendent la peau douce et souple. Ces éléments retiennent

l'humidité, protègent la peau contre le dessèchement et l'apaisent. En outre, les vitamines contenues dans le lait favoriseraient l'activité cellulaire de la peau et s'opposeraient donc à son vieillissement. Envie d'un bain de lait ? C'est très simple : Réchauffer un à deux litres de lait ou de petit-lait, les verser dans l'eau du bain et se détendre.



## **Le lait redonne-t-il de l'entrain aux hommes fatigués ?**

Oui - et pas seulement aux hommes ! Le lait contient de la phénylalanine, un acide aminé et après un grand verre de lait, ceci peut être aussi détecté dans le sang et les buveurs de lait sont aussi plus en forme lors des tests. Les femmes encore plus que les hommes. (Ceci est prouvé par une étude de deux écolières berlinoises de « Jugend forscht » (Recherche des jeunes). Indépendamment de ceci, s'il est vrai qu'une lutte idéologique se déchaîne autour du lait, celui-

ci nourrit son monde au bout du compte. Comme pour tout, si vous le consommez avec modération, il est sain.

Exceptions : Les allergiques à la protéine de lait sont très peu nombreux, de même que les personnes qui ne supportent pas bien le lactose. Heureusement, près de 90% des personnes qui vivent sous nos latitudes ont inscrit dans leurs gènes qu'ils s'en sortent bien. Un progrès de l'évolution : nous produisons l'enzyme lactase qui aide à digérer le sucre du lait, le lactose. Qui le peut ne retire d'ailleurs aucun avantage d'un lait sans lactose.

## **Pourquoi le lait rassasie-t-il ?**

Le lait ralentit la sensation de faim. Ceci est dû, d'une part, à la composition de ses substances nutritives, en particulier à sa teneur élevée en protéines. Enfin, ce n'est pas uniquement la quantité qui est pertinente pour la satiété. D'autre part, ceci tient à l'indice glycémique, en abrégé IG, qui est faible pour le lait. De cette manière, la glycémie reste relativement stable. Ceci entraîne une sensation de satiété plus longue et prévient les attaques de fringale. Les aliments avec un IG élevé, comme le pain blanc ou les pommes de terre, assurent seulement une satiété temporaire ; après la digestion, la

glycémie atteint une valeur élevée et descend fortement après 30 à 60 minutes. Pour une glycémie basse, l'hormone glyco-gène signale au cerveau que le corps a faim. Si la glycémie n'augmente, comme lors de la consommation de lait, que lentement et reste deux à trois heures à un niveau moyen, on est plus longtemps rassasié et on s'économise une prise de calories inutile due aux attaques de fringale. Le lait permet donc non seulement d'être rassasié, mais est aussi bon pour la ligne.

Conseil : Le lait apporte au corps des substances nutritives importantes. Il comporte une bonne combinaison d'acides aminés, de graisses digestes, de sels minéraux, de vitamines et d'eau. Celui qui consomme du lait dès le petit-déjeuner, est bien équipé pour la journée et va sans problèmes jusqu'au repas de midi.

### **Pourquoi une peau se forme-t-elle sur le lait chauffé ?**

Si le lait est chauffé à plus de 75°C, les groupes de molécules se désagrègent (dénaturation) et adhèrent (agrégation) ensuite les unes aux autres. Ceci forme une structure réticulaire fine, la peau de lait. Ceci repose sur la coagulation thermique de l'albumine et de la globuline, qui commence déjà pour un chauffage à plus de 70°C. Étant donné que la

peau est plus légère que l'eau, elle reste toujours à la surface. Un lait cru et gras, non homogénéisé, forme, par exemple, lors de la cuisson, une peau qui a plus de corps et est plus épaisse qu'une boisson laitière homogénéisée. Lorsque de la vapeur d'eau ascendante s'accumule sous cette peau de lait et soulève celle-ci, on a l'effet typique du lait qui déborde. La peau de lait est perçue par beaucoup de personnes comme peu appétissante ou même répugnante. Ceci peut être évité par un chauffage prudent et non excessif, ainsi que par le battage ou l'écumage du lait, par exemple avec un fouet, ce qui empêche la formation d'une couche à la base du phénomène.

En outre, l'agitation du lait empêche ce processus étant donné que ceci permet à l'air de pénétrer dans le lait, qui est inclus par les protéines qui se coagulent. Au lieu de la peau de lait, on assiste à la formation de mousse



### **Pourquoi le lait forme-t-il des flocons dans le café ?**

Vous connaissez cela : Vous faites une pause et vous vous accordez une tasse de café. Une pointe de lait et très vite, le lait se sépare en flocons.

Pourquoi ? Si vous jetez un regard sur l'emballage du lait, vous constatez que la date limite de consommation n'est pas encore dépassée. Si vous versez le reste du lait dans un verre, il est bon et n'a pas tourné. Se séparer en flocons signifie chimiquement que les protéines dissoutes du lait perdent leur solubilité et qu'elles s'agglomèrent. Ce processus s'observe généralement pour un lait plus âgé. La chaleur peut, il est vrai, accélérer le phénomène, mais pour le café, il y a une autre raison : l'acidité !

L'acidité du café dépend de plusieurs facteurs. En premier lieu, le type de café joue un rôle : Le café robusta contient moins d'acide que les fèves d'arabica fréquemment consommées. A quoi il faut ajouter le type de torréfaction. Un café faiblement torréfié contient peu d'acide.

Le floconnement du lait est toutefois lié surtout au temps de conservation à chaud du café. Plus le café reste réchauffé, et plus il devient acide. Le pH, une mesure de l'acide, passe drastiquement de 5,28 pour un café frais à 4,9 après 3 heures.

Si le lait floconne, vous savez à quoi cela tient : à un vieux café !

### **Beurre ou margarine ?**



Depuis des décennies, la polémique fait rage : qu'est-ce qui est plus sain : le beurre ou la margarine ? Les experts en alimentation sont toutefois unanimes. La margarine contient des additifs et de la graisse nocive, l'ester glycidique. L'ester glycidique est un stade préliminaire du glycidol, qui est potentiellement cancérigène. En outre, dans le processus de fabrication du durcissement de la graisse, des traces indubitables de métaux toxiques subsistent, comme le nickel ou l'aluminium.

Mieux : Utiliser du beurre avec des graisses saines. Celui-ci fait partie des aliments de base les moins traités, étant donné qu'en dehors de l'acide lactique et de la bêta-carotène, aucun additif ne peut être utilisé.

### **Stocker correctement les produits laitiers.**

En raison de leurs ingrédients, les produits laitiers ne peuvent être conservés que dans une mesure

limitée. La bonne conservation est donc d'autant plus importante car elle conserve non seulement la norme de qualité du fabricant, mais permet de tirer profit au maximum de la durée de conservation du lait, du yogourt et compagnie.



Comme les produits tirés du lait sont très sensibles à la lumière et à la chaleur, ils doivent être transférés par la voie la plus rapide du comptoir réfrigéré du supermarché dans le réfrigérateur ménager. Il s'agit alors de les conserver bien fermés dans les compartiments de la zone moyenne, idéalement dans l'emballage d'origine : de cette manière, le goût plein du lait reste longtemps préservé. Les produits riches en graisse comme le beurre se prêtent même bien à la congélation. Placer le beurre directement après l'achat dans le

compartiment de congélation et le laisser lentement dégeler un jour avant la consommation au réfrigérateur de manière à ce qu'il soit facile à étendre. Le lieu de conservation idéal pour le beurre est ici le compartiment

supérieur dans la porte du réfrigérateur. De même, le fromage ne devrait pas être stocké dans les zones les plus froides. Dans ce contexte, les différentes sortes de fromage devraient être emballées séparément, de manière à ce que les odeurs ne se mélangent pas et que la moisissure noble du camembert ne se développe pas sur le morceau de fromage dur. Pour que les fromages à moisissure noble respirent correctement, la feuille d'aluminium percée de trous est idéale comme emballage. Dans tous les cas, on sortira du réfrigérateur tous les types de fromage, sauf les fromages frais, une demi-heure avant leur consommation.

### **Le lait et les produits laitiers : les bonnes à tout faire dans la cuisine.**



Le lait et les produits laitiers comme le yogourt, le petit-lait ou la crème peuvent être utilisés de multiples façons dans la cuisine. Comme additifs, ils font partie de nombreux plats et sont même une aide lors des bavures en cuisine. Vous devriez donc toujours avoir du lait et des produits

laitiers à la maison.

### **C'est comme cela que vos plats réussissent.**

Le lait et la crème se prêtent à l'affinage et à la finition de nombreux mets comme les sauces, les potages, les plats de pommes de terre, les soufflés ou les gratins. Les sauces trop épicées sont adoucies ; les potages légers plus épais et plus forts. L'ajout de lait ou de crème relève le goût propre de nombreux types de légumes.

Le lait, le petit-lait et le lait caillé se prêtent bien au marinage de gibier et de volatiles sauvages, de foie, de rognons, de viande d'agneau, de poisson à cuire, de harengs au sel et de matjes. Ils adoucissent l'odeur et la saveur propre marquée de ces aliments et attendrissent la viande. Le lait caillé et le yogourt représentent une base excellente pour des accompagnements de salade, des mayonnaises et des sauces froides pauvres en graisse.

Les crêpes et les pâtisseries sont rendues plus tendres et plus aromatiques par l'adjonction de produits de lait caillé. Qu'il soit doux, caillé ou piquant : le lait et les produits laitiers acidifiés sont une base idéale pour les boissons mixtes et les milkshakes. Les boissons mixtes avec du lait caillé deviennent plus veloutées et ne se déposent pas aussi facilement.

Secouez la crème douce avant de la retirer de l'emballage de manière à ce

que la graisse éventuellement déposée puisse se répartir.

La crème battue fraîchement préparée n'acquiert une bonne aptitude au battage qu'après une maturation de plusieurs jours.

Battez-la bien refroidie dans un récipient étroit rincé au préalable à l'eau froide ou refroidi. La crème est rigide lorsqu'elle adhère au batteur. Les résidus de crème battue se prêtent bien à la congélation. Sous la forme de rosaces pulvérisées, vous pouvez les utiliser plus tard comme garniture. La crème sûre coagule facilement, au contraire de la crème fraîche, dans des sauces et des potages chauds. Si vous lui ajoutez auparavant un peu de farine ou d'amidon, elle est à l'épreuve de la cuisson. Le lait ne brûle pas si vous rincez la casserole au préalable avec de l'eau froide et que vous chauffez ensuite le lait à température moyenne dans la casserole encore humide.

Conseil : Celui qui veut consommer moins de graisse peut remplacer dans de nombreuses recettes, le lait et les produits laitiers plus riches en graisse par des produits pauvres en graisse, par exemple la crème par le lait, le lait entier par un lait pauvre en graisse ou la crème acide ou la crème fraîche par du petit-lait.

**Le lait est sain!**



Communiqué par LVM Luxembourg  
(Association des spécialistes laitiers et  
des exploitants de laiteries luxembourgeois)



[www.lvm-verband.lu](http://www.lvm-verband.lu)  
62, rue de Mertert L-6636 Wasserbillig