

TOUT SAVOIR SUR LES FROMAGES DE CHÈVRE

LE LAIT ET LES FROMAGES DE CHÈVRE SONT-ILS GRAS ?

NON, le lait contient peu de matière grasse, quelle que soit son espèce : 3,7 % de matière grasse dans le lait de chèvre, 4 % dans le lait de vache et 7,2 % dans le lait de brebis. En comparaison, le beurre en contient 82 % et l'huile 100 % ! Le taux de matière grasse d'un fromage varie en fonction de sa teneur en eau, donc en partie, de son stade d'affinage. Plus un fromage est frais, plus il contient de l'eau et moins de matière grasse : 15 % pour un fromage frais, 25 % pour un type camembert, 30 % pour une tomme. Un fromage au lait de chèvre, brebis ou vache aura la même quantité de matière grasse à un même stade d'affinage donné.



ET LE CHOLESTÉROL ?

Le lait de chèvre entier en contient très peu (12 mg de cholestérol dans 100 ml) et le fromage de chèvre également (60 à 100 mg de cholestérol dans 100 g de fromage). Pour comparaison avec des produits du quotidien : beurre = 250mg de cholestérol pour 100 g ou œuf = 450 mg de cholestérol pour 100 g.

CHOISIR LE STADE D’AFFINAGE D’UN FROMAGE : « A CHACUN SON GOÛT »

Choisir un fromage de chèvre est un acte très personnel, car tous les stades de la maturation ont leurs amateurs.

Frais, le fromage de chèvre aura une pâte humide, blanche et souple. Son goût de chèvre sera légèrement prononcé.

Demi-sec, il aura une pâte plus ferme tout en conservant une certaine souplesse. Sa croûte sera blanche, jaune ou bleue.

Sec ou très sec, le fromage de chèvre offre une pâte dure, cassante. Son goût est nettement plus prononcé. Ce phénomène est rendu possible par l'action des micro-organismes et des enzymes du lait contenus dans le fromage : par exemple, ce sont les micro-organismes qui vont fractionner la matière grasse (lipolyse) et libérer les acides gras courts volatiles qui « parfumeront » le fromage ! A vous de les découvrir !



LE LAIT DE CHÈVRE EST-IL PLUS DIGESTE QUE LE LAIT DE VACHE ?

OUI, grâce à ses acides gras saturés. Le fromage de chèvre présente des acides gras saturés à chaîne courte spécifiques à ce type de lait : acide

caprique, butyrique, caproïque... De petite taille, ils sont facilement digérés et assimilés comme ceux du lait de brebis.

QUELLE DIFFÉRENCE ENTRE UN FROMAGE AU LAIT CRU ET AU LAIT PASTEURISÉ ?

Un fromage au lait cru provient d'un lait qui n'a subi aucun traitement thermique (pas de chauffage supérieur à 40°C après la traite). Il a conservé la flore bactérienne naturelle du lait qui lui permet de s'affiner et de développer une diversité de goûts typiques.

Un fromage au lait cru offre davantage de vitamines, de minéraux et d'enzymes qui peuvent servir à la digestion que le lait pasteurisé. Il protège des allergies et de l'asthme, a des bienfaits sur le microbiote intestinal (sources : étude PASTURE). Les fromages élaborés à base de lait cru limitent naturellement le développement des bactéries pathogènes, les « mauvais microbes », comme *Listeria monocytogenes*.

Les fromages au lait cru peuvent cependant présenter un risque pour les personnes les plus fragiles (femmes enceintes, personnes immunodéprimées...). Les producteurs fermiers

fabriquent très majoritairement des fromages au lait cru, et s'assurent de la sécurité sanitaire de leur produit tout au long du processus.

Pour en savoir plus :

http://fermiers.terredeschèvres.fr/IMG/pdf/capr_infos_n21-special_lait_cru.pdf

Un lait pasteurisé est chauffé entre 72 et 85°C de 15 à 20 secondes pour supprimer tout germe pathogène. Cela élimine aussi les « bonnes bactéries » et les fabricants doivent ensuite ajouter des micro-organismes pour fabriquer les fromages. Cette technique est souvent utilisée par les laiteries qui fabriquent de grandes quantités de fromages et doivent s'assurer qu'aucun mauvais microbe n'est venu s'introduire dans le lait... L'inconvénient est que cette technique tend à standardiser les goûts et réduit la biodiversité microbienne du fromage.

LES MOISSURES BLEUES SUR LA CROÛTE DU FROMAGE SE CONSOMMENT-ELLES SANS RISQUE ?

OUI ! Toutes les moisissures ne sont pas à mettre dans le même panier !

La flore d'affinage de la croûte d'un fromage est complexe : c'est une équipe diversifiée de levures et de moisissures.

Les tâches bleutées proviennent de la présence de micro-organismes particuliers comme *Penicilium Glaucum* ou *Penicilium Roqueforti* (présents dans le Roquefort). Ils sont naturellement présents dans l'environnement de la chèvrerie (foin, paille,

air...), et peuvent donc se déposer à la surface des trayons des chèvres et se déposer dans le lait. Pas de souci pour ces bêtes, elles sont aussi inoffensives que délicieuses.



POURQUOI LE LAIT DE CHÈVRE EST BON POUR LA SANTÉ ...

Parce qu'il contient énormément **d'éléments nutritionnels intéressants** !

Le fromage de chèvre est **riche en protéines (18 %)** ; c'est presque autant que du jambon cuit. Des études récentes suggèrent que certains peptides contenus dans le lait de chèvre pourraient exercer des effets biologiques intéressants : sur le système immunitaire (activation), nerveux, circulatoire (effet hypotenseur), digestif (absorption du calcium) ou

encore cellulaire (antibactérien). (Sources : http://www.cniel.com/publicat/Questions_sur/pdf/QS_23.pdf).

Tous les minéraux indispensables sont présents dans le lait de chèvre : *calcium, phosphore, magnésium, citrates, sodium, potassium, chlore*.

Le lait de chèvre contient de **nombreux oligo-éléments** indispensables à l'organisme : *fer, zinc, cuivre, manganèse, sélénium, molybdène, chrome, fluor, zinc*.

Il contient **13 vitamines différentes** : A, D, E, K, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12, C1.

La vitamine C est un bon anti-oxydant pour le tonus !

Les vitamines B12 et B9 sont bénéfiques au métabolisme cellulaire !

Les vitamines du groupe A sont connues pour leurs actions positives sur la vision, la croissance, le renouvellement des tissus et la prévention du vieillissement.

La vitamine D joue un rôle indispensable dans la fixation du calcium dans l'organisme.

Précieuse, la **matière grasse**, est le support des vitamines liposolubles (vitamines A, D, E et K) et des arômes : elle confère au fromage toute sa typicité gustative et une texture particulière.

Le fromage est donc un produit qui a tout bon : c'est une source à la fois **de calcium** et de **vitamine D**.



LES PERSONNES INTOLÉRANTES AU LACTOSE PEUVENT-ELLES CONSOMMER DU FROMAGE DE CHÈVRE ?



OUI ET NON, tout va dépendre du type de produit fabriqué et de son affinage

Le lait de chèvre contient du lactose comme tous les laits de mammifères, un sucre favorisant l'assimilation du calcium et qui joue un rôle dans l'équilibre de la flore digestive de l'intestin.

Une personne intolérante au lactose ne produit pas ou pas assez de lactase, qui est l'enzyme

permettant de digérer ce sucre. Certains ne « digèrent plus le lait » à l'âge adulte car la quantité de lactase diminue avec l'âge. La présence de lactase est très inégale au sein de la population humaine : en Europe, environ 5 % des adultes seulement connaissent une baisse de leur production de lactase, alors qu'en Asie elle concerne 90 % de la population. L'intolérance au lactose provoque des douleurs abdominales, voire des diarrhées ou vomissements.

Au cours de la fabrication et de l'affinage du fromage, le lactose est, soit dégradé par les bactéries lactiques en acide lactique, soit éliminé lors de l'égouttage.

Le lait contient 5 % de lactose, une tomme moins de 0,3 %. Donc, les fromages les plus affinés (fromage de chèvre sec) n'en contiennent pas, tout comme les faisselles et des yaourts.

LES PERSONNES ALLERGIQUES AU LAIT DE VACHE PEUVENT-ELLES BOIRE DU LAIT DE CHÈVRE ?

NON. L'allergie au lait est en lien avec les protéines du lait qui sont reconnues par le système immunitaire comme des cellules dangereuses et cela déclenche une réaction allergique.

Les protéines des laits de chèvre ou vache étant très semblables, cela pourrait déclencher une allergie croisée. A éviter!

CONSERVER SES FROMAGES DANS LA CAVE OU DANS LE BAC A LÉGUMES

Certains puristes n'hésitent pas à conserver leurs fromages de chèvre dans une cave où l'hygrométrie est de 80 à 95 % et la température de 6° à 10°C, conditions idéales pour leur conservation et le maintien de leur saveur.

N'oubliez cependant pas de les sortir du réfrigérateur une heure avant leur dégustation. Ils retrouveront ainsi toute leur saveur d'origine.

Mais le bac à légumes du réfrigérateur satisfera le gourmet, qui y trouvera température et humidité adéquates.

Correctement emballées dans leur papier d'origine, Chabichou du Poitou AOP, Cabécou du Périgord, Feuille du Limousin et autres crottins se conserveront ainsi 2 à 3 semaines sans problème.



Il arrive cependant que le fromage soit trop humide. Il faut alors ouvrir le papier pour permettre au fromage de sécher.

Y A-T-IL UNE SAISON IDÉALE POUR DÉGUSTER LES FROMAGES DE CHÈVRE ?

OUI. La production de lait commence à partir de la naissance des chevreaux : les mises-bas ont lieu à partir des mois de janvier et la lactation continue jusqu'au mois de novembre généralement. C'est pourquoi, votre producteur fermier a peut-être moins de fromages à proposer en hiver !

Certains éleveurs décalent les mises-bas de leurs chèvres, et donc la période de lactation pour permettre aux consommateurs d'avoir des fromages de chèvre toute l'année et en particulier à Noël. Il s'agit du désaisonnement.

CONTACTS :

Chevriers Nouvelle-Aquitaine et Vendée (Fédération régionale caprine)

Tél. : 06.33.92.42.03 – Courriel : animationfermiere.chevriers@orange.fr

Site internet : <https://terredeschevres.fr>

Route des fromages de chèvre de Nouvelle-Aquitaine

Tél : 05.49.27.90.34 - Courriel : routedesfromages@wanadoo.fr



Cette plaquette est réalisée avec le partenaire :



Cette plaquette est réalisée avec le soutien financier de :

