

Les produits laitiers



Des fromages aux yaourts, en passant par les crèmes, laits, sauce béchamel, desserts lactés...

De l'entrée au dessert, en passant par les collations et les déjeuners, il existe d'innombrables façons de les déguster... à chacun son produit laitier !

Ils contiennent jusqu'à 16 éléments nutritifs :

- *Forte teneur en protéines de bonne qualité
- *Source de vitamine D, pour la fixation du calcium sur les os
- *Principale source de Calcium (Ca+) (les PL n'ont pas tous la même teneur en Ca+)

Le calcium est le minéral le plus abondant du corps humain ; il entre dans la composition des os et dents il est indispensable à leur croissance et leur solidité ; Il a un rôle primordial dans la contraction musculaire, coagulation sanguine, libération d'hormones, conduction nerveuse ...

Si les habitudes alimentaires sont carencées en calcium, les réserves osseuses sont mises à contribution, au risque d'entraîner une décalcification puis de l'ostéoporose.

Les besoins quotidiens en Ca+ sont de 1200mg pour les enfants, ce qui équivaut à la teneur en Calcium de 3 à 4 produits laitiers/jour.

Flan au fromage blanc

3 œufs 50g de sucre de coco
1 c à c d'extrait de vanille
200ml de lait de vache ou de lait végétal (lait d'amandes par ex)
200g de fromage blanc crémeux



1. Recouvrir le fond de 6 petits moules de caramel liquide, les disposer dans un plat rempli d'eau chaude au 1/3 pour une cuisson au bain-marie.
2. Préchauffer le four à 180°C.
3. Battre les œufs, le sucre et l'extrait de vanille, incorporer progressivement le fromage blanc puis le lait tout en continuant à fouetter ; verser cette préparation dans les moules ; cuisson au four 30min.

Laisser tiédir puis réfrigérer plusieurs heures avant le démoulage.

Crème dessert caramel

- 500 ml de lait -50 gr de sucre de coco
-15 gr de maïzena -1 œuf
-1 cuillère à soupe de crème
Mettez le sucre dans une casserole et faites le fondre pour former un caramel brun clair



1. Ajoutez le lait tiédi, et portez à ébullition tout en remuant bien (surtout sur les bords) pour incorporer le caramel qui aura cristallisé. Couvrez ensuite.
2. Dans un saladier, fouettez l'œuf avec la maïzena.
3. Délayez le tout avec le lait au caramel chaud, ajoutez la crème, puis reversez la préparation dans la casserole. Laissez cuire 2-3 minutes à feu doux, le temps que la crème prenne.
4. Versez la crème dans 5 verrines/pots de yaourt en verre, laissez refroidir et réservez au frais.