

Venez surfer sur le site du Fromage suisse,
vous ne le regretterez pas!

Vous trouverez sous www.fromagesuisse.ch un grand nombre d'informations relatives au fromage suisse: les recettes du mois, des informations nutritionnelles, un ABC du fromage, les manifestations auxquelles le fromage suisse participe ...

Souhaitez-vous être informés de toute nouveauté tournant autour des fromages suisses?
Abonnez-vous simplement à la newsletter gratuite de www.fromagesuisse.ch. Vous serez ainsi rapidement informés de toute nouvelle publication sur notre site Internet.

Copyright 2003 by KOS, Copyright photos by KOS, PSL

Pays du fromage



Fromages de Suisse

Une diversité sans limites

Vous obtiendrez plus d'informations sur le fromage auprès de

Organisation fromagère suisse • Brunnmattstrasse 21/CP • 3001 Berne
Téléphone 031 380 50 30 • Téléfax 031 380 50 31
info@fromagesuisse.ch • www.fromagesuisse.ch

**MANGEZ
DU FROMAGE
SUISSE**

www.fromagesuisse.ch

Qualité, variété et plaisir gustatif

En Suisse, la production fromagère repose sur une tradition très ancienne. Le patrimoine fromager, dont les trésors incontestés ont principalement pour nom Le Gruyère AOC, Emmental, Sbrinz AOC, Tête de Moine AOC, Fromage du Valais, Vacherin fribourgeois, Vacherin Mont-d'Or, Appenzell ou Tomme Vaudoise, réjouit gourmets et gourmands en Suisse. La palette des fromages suisses est incroyablement riche et compte pas moins de 450 variétés. Mais la diversité n'est pas l'unique atout des fromages suisses. Ils constituent un aliment de base sain, d'excellente qualité et se laissent apprêter de mille manières. Les fromages de notre pays sont la source d'un plaisir gustatif toujours renouvelé.

| Contenu | Page |
|--------------------------------------|------|
| Le fromage suisse est unique | 4 |
| Les caractéristiques du fromage | 6 |
| La fabrication du fromage | 8 |
| Le fromage à pâte dure ou extra-dure | 10 |
| Le fromage à pâte mi-dure | 12 |
| Le fromage à pâte molle | 14 |
| Le fromage frais | 16 |
| Acheter et préparer le fromage | 18 |
| Le fromage et l'alimentation | 20 |



Pays du fromage

La Suisse est un pays d'herbages

Le 80 pour cent du territoire ne peut être exploité que par le biais de l'élevage. Sans vaches ni génisses, les prés et les pâturages se transformeraient rapidement en friches. Les régions de montagne ne seraient plus habitées; un espace de loisirs et de repos fort apprécié serait perdu à jamais.

L'économie laitière suisse représente un des aspects de la multifonctionnalité de l'agriculture. Son importance dans l'économie nationale dépasse très largement le seul secteur de la production alimentaire, puisqu'elle assure du travail et un revenu dans de nombreuses branches professionnelles.

Près de la moitié du lait produit en Suisse est transformé en fromage. Le fromage suisse est réputé pour être un produit naturel, savoureux et de qualité supérieure. Il séduit dans notre pays – la consommation y atteint environ 19 kilos par habitant et par an – tout autant qu'à l'étranger, où il est connu et apprécié depuis des siècles déjà. Plus de 30 pour cent de la production fromagère suisse est exportée. Dans le monde entier, l'origine suisse est synonyme de qualité. Celle-ci va de pair avec la rigueur des règles de fabrication, des contrôles de qualité et des exigences écologiques auxquels cette production est soumise.

Le fromage suisse est unique

Si le fromage suisse est unique en son genre, c'est grâce à une tradition vieille de plusieurs siècles, à l'utilisation d'une matière première de qualité irréprochable, au travail soigné des artisans et à des contrôles de qualité très sévères. Et il est important que cela se perpétue.

Pays du fromage

Du lait frais uniquement

Pour fabriquer un fromage de première qualité, seule la meilleure matière première s'impose. A cet égard, le lait suisse satisfait aux exigences les plus sévères. Les vaches mangent surtout de l'herbe et du foin, qui portent dans le jargon des spécialistes le nom de «fourrages grossiers». Ces fourrages naturels poussent sur nos prairies et nos alpages. Ensuite, pour la fabrication du fromage au lait cru (pâtes dures et pâtes mi-dures), il est exclu de distribuer aux vaches le moindre gramme d'ensilage, sous peine de voir les fromages subir des fermentations indésirables et perdre leur qualité.

Fabrication artisanale

La production fromagère suisse est restée en très grande partie artisanale et traditionnelle. En effet, près de deux tiers des fromages sont fabriqués dans de petites fromageries artisanales par des spécialistes au bénéfice d'une solide formation. Matin et soir, le fromager réceptionne le lait des fermes environnantes, immédiatement après la traite. C'est ce lait d'une fraîcheur absolue qu'il utilisera pour la fabrication quotidienne.

Seule la meilleure qualité s'impose

La qualité du lait, la fabrication du fromage et son affinage sont l'objet de contrôles sévères. Les exigences en matière de qualité et d'hygiène sont des plus élevées, à la ferme comme à la fromagerie. Pour garantir la sécurité du produit et sa traçabilité depuis la fromagerie jusqu'à l'assiette du consommateur, la croûte de chaque fromage à pâte dure ou mi-dure est munie d'un «passeport» indiquant le lieu et la date de sa fabrication. Pour les fromages à pâte molle, les mêmes indications sont imprimées sur l'emballage.

Purs produits de la nature

Pour la fabrication des fromages suisses à pâte molle, dure et mi-dure, on n'utilise que du lait, de la présure, du sel et des cultures bactériennes de fromagerie. Ils ne contiennent pas d'additifs.



Les caractéristiques du fromage

Le fromage suisse est un pur produit de la nature. La grosseur des meules, l'ouverture (les « trous »), l'arôme, le degré de maturité, ainsi que la teneur en eau et en matière grasse diffèrent en fonction de la variété. Pas moins de 450 fromages sont produits en Suisse, pouvant être classés selon les critères suivants:



Pays du fromage

Le type de lait

La plupart des fromages suisses sont fabriqués à base de lait de vache. La production de fromages de chèvre et de brebis n'occupe qu'une place secondaire. Selon le procédé de fabrication on utilise du lait cru ou du lait pasteurisé. Le lait utilisé peut provenir d'exploitations de production conventionnelle, intégrée ou biologique. Les produits BIO sont en règle générale déclarés en tant que tels.

La teneur en matière grasse

Durant le processus de maturation, le fromage perd de l'eau et la proportion de matière sèche augmente en conséquence. Il est de ce fait d'usage d'indiquer le pourcentage de matière grasse dans l'extrait sec (MG/ES). Si par exemple, on constate 48 % de MG/ES dans un fromage à pâte dure, celui-ci contient environ 31 % de matière grasse lactique, 36 % d'eau et 33 % de protéines et de sels minéraux. Selon leur teneur en matière grasse, les fromages sont classés dans les catégories suivantes: double-crème au moins 65 % de MG/ES, crème au moins 55 % de MG/ES, gras au moins 45 % de MG/ES, trois-quarts gras au moins 35 % de MG/ES, demi-gras au moins 25 % de MG/ES, quart-gras au moins 15 % de MG/ES et maigre moins de 15 % de MG/ES.

La teneur en eau

Les fromages appartiennent à différentes catégories selon leur teneur en eau. Les fromages frais suivis des fromages à pâtes molles et à pâte mi-dure ont la plus grande teneur en eau. Les fromages à pâte dure et extra-dure sont ceux dont la teneur en eau est la plus faible.

La coagulation du lait ou caillage

Le fromage résulte de la coagulation du lait – le caillage – obtenue par l'addition de présure ou par fermentation lactique. La majorité des fromages suisses est fabriquée par l'addition de présure. Les fromages frais tels que le séré ou le cottage cheese sont eux issus d'une coagulation provoquée par une combinaison de présure et de ferments lactiques.

L'affinage

En principe, tous les fromages mûrissent de l'intérieur vers l'extérieur. Mais les fromages à croûte lavée tels que Le Gruyère AOC, l'Appenzell, la Raclette ou le Tilsit mûrissent également de l'extérieur vers l'intérieur. On constate le même phénomène de maturation de l'extérieur vers l'intérieur chez les fromages à croûte fleurie, tels que les tommes ou le camembert.

La durée de l'affinage

Selon la durée de leur affinage et leur teneur en eau, les fromages sont classés dans différentes catégories: fromages frais, à pâte molle, à pâte mi-dure, à pâte dure et à pâte extra-dure. Alors que les fromages frais ne nécessitent aucun affinage, les fromages à pâte molle sont affinés pendant au moins une à 3 semaines, les pâtes mi-dures pendant plusieurs mois, les pâtes dures jusqu'à une année et les pâtes extra-dures jusqu'à 3 ans.

L'arôme

L'arôme d'un fromage est déterminé par son goût et son odeur. La plénitude de son arôme n'est cependant dévoilée qu'en bouche. La diversité des arômes des divers fromages est infinie. Des termes tels que doux, aromatique, salé ou fort servent à les déterminer.

La fabrication du fromage

Pour fabriquer un kilo de fromage, il faut environ 10 litres de lait frais, de la présure et des cultures de bactéries. Quelques grammes de présure suffisent pour faire coaguler 1000 litres de lait. La présure est une enzyme utilisée depuis les origines de la fabrication du fromage, il y a plus de 2000 ans. Les bactéries lactiques garantissent elles la fermentation et la maturation du fromage.



Pays du fromage

Réchauffage et emprésurage

Le lait, dont la qualité a été préalablement contrôlée, est filtré puis pesé avant d'être réchauffé lentement dans la chaudière tout en étant constamment brassé. Lorsque sa température approche les 32°C – au bout d'une vingtaine de minutes – la présure et les bactéries lactiques sont ajoutées, puis le brasseur est arrêté. Il faut alors compter encore une trentaine de minutes pour que le lait soit entièrement coagulé.

Décaillage et chauffage

La masse coagulée est découpée au moyen du tranche-caillé, ce qui a pour effet de séparer le caillé du lactosérum ou «petit-lait». La façon d'exécuter cette opération est en grande partie responsable de la variété de fromage obtenue. Un brassage plus ou moins long produit un grain de caillé plus ou moins fin. L'échauffement de la masse durant le brassage favorise la séparation du lactosérum.

Egouttage et pressage

Dans les fromageries traditionnelles (en majorité les fromageries d'alpage), le caillé est extrait de la chaudière au moyen d'une toile de chanvre souple, quadrangulaire, puis placé dans un moule de bois. Les moules sont retournés plusieurs fois, les toiles sont changées et les fromages à nouveau pressés jusqu'à ce que le lactosérum soit entièrement égoutté. Dans les fromageries qui utilisent les techniques modernes, le caillé est pompé directement dans les moules. La suite est identique, les moules sont retournés plusieurs fois, la pression auxquels ils sont soumis est simplement quelque peu plus élevée. C'est à ce moment que les meules fraîches de fromage à pâte dure et mi-dure sont marquées.

Affinage et stockage

Après l'opération de pressage, les meules sont plongées dans un bain de saumure (bain de sel) durant une période allant de 2 heures (fromages à pâte molle) à 20 jours (fromages à pâte extra-dure). Le fromage absorbe du sel et perd de l'humidité. Une croûte se forme conférant au fromage sa stabilité. La phase finale de la fabrication est l'affinage. Les meules sont stockées dans des caves climatisées où elles sont régulièrement retournées et brossées durant toute la durée de la maturation.

Contrôle de qualité

Avant sa mise dans le commerce, le fromage est soumis à un contrôle de qualité sévère. Cette précaution permet de garantir que seuls des produits de qualité irréprochable soient vendus.



Le fromage à pâte dure ou extra-dure

Les fromages à pâte dure ou extra-dure sont fabriqués à base de lait cru. La coagulation est obtenue par adjonction de présure et le caillé qui en résulte est fractionné très finement pour en extraire le maximum de lactosérum. Le caillé est ensuite chauffé à une température relativement élevée afin qu'il puisse être bien pressé. Les fromages moulés restent sous presse pendant 20 heures environ; ils sont ensuite plongés dans le bain de saumure afin de les ressuyer au maximum. Les fromages à pâte dure et extra-dure se caractérisent en conséquence par une faible teneur en eau et un taux de protéine d'au moins 45 pour cent. Ces fromages mûrissent lentement; ils sont affinés pendant des mois, voire jusqu'à trois ans avant de pouvoir être consommés. Il s'agit exclusivement de fromages gras qui contiennent au moins 45 % de matière grasse dans l'extrait sec. Parmi les fromages à



Pays du fromage

pâte extra-dure, on peut citer le Sbrinz AOC et divers fromages d'alpage, tels que L'Etivaz à rebibes AOC. Le Gruyère AOC et l'Emmental sont les deux principaux représentants des fromages à pâte dure.



Durée de l'affinage

Le goût des fromages à pâte dure et extra-dure varie énormément en fonction de leur degré de maturité. Les fromages jeunes sont assez doux, alors que les pièces arrivées à maturité développent la plénitude de leur arôme.

- Sbrinz AOC: commercialisé dès 18 mois, pleine maturité après 2 à 3 ans
- Emmental: commercialisé dès 4 à 5 mois, pleine maturité après 7 à 12 mois
- Le Gruyère AOC: commercialisé dès 5 mois, pleine maturité après 8 à 12 mois

Utilisation

Les fromages à pâte dure conviennent pour de nombreuses utilisations: comme fromage de table ou de dessert, en rebibes ou râpé, à l'apéritif, en fondue ou en tarte, ou encore pour la confection de gratins. Bien emballés et gardés au frais, Le Gruyère AOC et l'Emmental se conservent au minimum 2 semaines, le Sbrinz AOC jusqu'à 4 semaines.

Le fromage à pâte mi-dure

On distingue deux catégories de fromages à pâte mi-dure, selon le type de lait utilisé pour leur fabrication: lait cru ou lait pasteurisé. La coagulation est obtenue par l'adjonction de présure et le décaillage est opéré de manière à obtenir un grain de fromage de taille moyenne. Pour favoriser l'égouttage, le caillé est d'abord chauffé puis mis sous presse. Après leur passage dans le bain de sel, les fromages à pâte mi-dure sont affinés pendant 3 à 6 mois, avec un traitement de surface qui varie en fonction de la variété. Ils affichent un taux de protéine de 25 à 40 pour cent. La consistance de la pâte oscille entre une légère fermeté et un moelleux agréable. Plus la maturité du fromage progresse, plus son arôme devient corsé.



Pays du fromage

Le Fromage à Raclette, l'Appenzell, le Tilsit, la Tête de Moine AOC, le Vacherin fribourgeois, les Fromages de montagne, le fromage du Valais et le Schabziger sont des pâtes mi-dure typiques.

Teneur en matière grasse

Les fromages à pâte mi-dure sont classés en 4 catégories selon leur teneur en matière grasse:

- fromage à la crème: au moins 55 %, par exemple le Tilsit à la crème
- fromage gras: au moins 45 %, par exemple l'Appenzell
- fromage 1/4-gras: au moins 15 %, par exemple le Tilsit ou l'Appenzell
- fromage maigre: moins de 15 %, par exemple le Schabziger glaronnais

Utilisation

Les fromages à pâte mi-dure s'utilisent comme fromages de table et de dessert, ou comme éléments indispensables des plateaux de fromage. Certaines spécialités sont surtout destinées à la préparation de la fondue (p. ex. le Vacherin fribourgeois) ou de la raclette. D'autres se distinguent par leur forme ou par leur présentation – comme par exemple les rosettes de Tête de Moine AOC. Bien emballés, ils se conservent pendant environ deux semaines au frais.

Le fromage à pâte molle

Le fromage à pâte molle est généralement fabriqué à base de lait pasteurisé. Son mode de fabrication se caractérise par un caillé à peine chauffé après l'emprésurage, afin que le grain reste plutôt gros et mou, et par un égouttage et un moulage sous faible pression. Comme les fromages à pâte molle ont une teneur en eau d'environ 50 pour cent et un taux de protéine d'environ 20 pour cent, leur bain de saumure et leur affinage sont assez courts. On distingue deux types de fromages à pâte molle:



Teneur en matière grasse

On distingue 4 sortes de fromages à pâte molle, classés selon leur teneur en matière grasse (pourcentage de graisse dans la matière sèche):

- fromage double-crème: au moins 65 %
- fromage à la crème: au moins 55 %, p.ex. le camembert à la crème
- fromage gras: au moins 45 %, p.ex. la Tomme, le Reblochon
- fromage demi-gras: au moins 25 %, p.ex. le Brie suisse demi-gras

Utilisation

Les fromages à pâte molle sont particulièrement appréciés comme dessert, mais ils conviennent parfaitement à la préparation de mets chauds. Bien emballés, ils se conservent au minimum une semaine au frais.

Pays du fromage

Les pâtes molles à croûte fleurie

Il s'agit de fromages à pâte molle caractérisés par la présence de moisissures externes blanches. L'affinage de ces variétés de fromage ne dure qu'une à trois semaines. Leur pâte est onctueuse à coulante, d'un goût doux à corsé au fur et à mesure de leur maturation. La croûte blanche se mange. La Tomme Vaudoise, le Camembert suisse et le Brie suisse sont des représentants typiques de cette catégorie de fromages.

Les pâtes molles à croûte lavée

Il s'agit de fromages à pâte molle dont la surface est lavée avec de la saumure et frottée durant toute la phase d'affinage, ce qui leur confère une croûte brune-orangée caractéristique. La pâte fine, molle et crémeuse de ces fromages a une saveur douce qui se renforce au cours de la maturation jusqu'à devenir bien corsée. Le Reblochon, le Limbourg, le Munster et le Vacherin Mont-d'Or (ce dernier étant disponible seulement d'octobre à mars) sont des représentants typiques de cette catégorie de fromages.



Le fromage frais

Le fromage frais est fabriqué à partir de lait pasteurisé, additionné de présure et de bactéries lactiques qui en assurent le caillage. Sauf pour le blanc battu, on sépare ensuite le petit-lait et le caillé, que l'on enrichit de crème jusqu'au pourcentage de matière grasse souhaité. En fonction des variétés de fromages frais, les ingrédients les plus divers peuvent être rajoutés.

L'adjonction de colorants et d'agents conservateurs est interdite.

Les fromages frais ne sont pas affinés et sont dépourvus de croûte. On peut les consommer immédiatement après leur fabrication. Leur taux de matière grasse varie fortement en fonction des fabricants. Leur consistance est proche de celle du séré, ils sont peu ou pas salés et leur arôme est



délicat. Plus leur taux de matière grasse est élevé, plus ils sont crémeux et fondants sur la langue. Parmi les fromages frais les plus connus, on citera le séré, le «cottage cheese», les formaggini, la mozzarella, le petit suisse et diverses spécialités à la crème et à la double crème.



Pays du fromage

Conservation

La durée de conservation des fromages frais dépend des dates limites de vente et de consommation apposées sur l'emballage du produit. Pour éviter la dégradation du produit avant la date limite, il faut être très attentif à ne pas interrompre la chaîne du froid entre le magasin et la maison, en été tout particulièrement. Les fromages frais doivent être conservés dans leur emballage d'origine ou dans une boîte en plastique étanche, au réfrigérateur à une température n'excédant pas 5 °C.

Utilisation

A l'exception du blanc battu et du séré maigre ou demi-gras, qui ne supportent pas la chaleur, les fromages frais conviennent à la cuisine froide comme aux préparations chaudes. Leur utilisation ne connaît pas d'autres limites que celles de l'imagination du consommateur. Ils conviennent particulièrement bien pour les sauces, les farces, les gratins, les soufflés ou les liaisons.

Conseils d'achat et de préparation

Le fromage suisse fait merveille en toutes circonstances, incorporé dans un plat, comme élément d'un festin ou tout simplement sur le pouce, Il vaut donc la peine d'avoir toujours un morceau de fromage au réfrigérateur. Ces quelques conseils vous éviteront des déconvenues.



Pays du fromage

L'achat

Exception faite du Vacherin Mont-d'Or, il n'y a pas de saison pour les fromages. Ils s'offrent aux consommateurs durant toute l'année dans toute leur diversité. La déclaration du pays d'origine est obligatoire pour les fromages étrangers. L'indication du taux de matière grasse dans l'extrait sec est également exigée pour tous les fromages (par exemple 45 % MG/ES ou la mention «gras»).

La conservation

Le fromage doit être conservé dans son emballage d'origine et placé au réfrigérateur dans un bac hermétique ou dans une feuille de plastique transparent. Une fois ouvert, les fromages achetés sous vide doivent être conservés de la même manière. Les restes de fromages à pâte molle, mi-dure ou dure peuvent être surgelés, sous forme râpée de préférence, et conservés jusqu'à six mois, avant d'être incorporés dans des gâteaux ou des gratins. Les mélanges de fondue se prêtent également à la surgélation. Il suffit de les plonger dans le vin sans les décongeler au moment de la préparation. Il est bien clair que ce traitement par le froid fait perdre au fromage une part de son incomparable arôme. Mieux vaut donc le consommer frais. Les emballages des fromages mentionnent les dates limites de vente et de consommation. Le fromage peut toutefois être consommé aussi longtemps qu'il a une bonne apparence et que son odeur est agréable. S'il a séché en surface, transpiré ou coulé, il suffit de couper ces parties.

Dans la cuisine froide

Le fromage est fort apprécié comme apéritif ou comme plat plus consistant, avec du pain ou des pommes de terre. Une assiette servie comme plat principal doit comporter au moins deux sortes de fromages à pâte dure et mi-dure, ainsi que deux fromages à pâte molle. On compte 200 à 250 grammes de fromage par personne pour le plat principal, 50 à 80 grammes s'il s'agit d'un dessert. Le fromage est servi débarrassé sur le plat, mais la croûte n'est enlevée que sur l'assiette. Il existe divers ustensiles pour couper le fromage, pour le raboter, le râcler en girolles dans le cas de la Tête de Moine AOC ou le fragmenter dans le cas des fromages à pâte extra-dure. Pour qu'il délivre tout son arôme, le fromage – excepté le fromage frais – doit être sorti du réfrigérateur environ une demi-heure avant d'être dégusté.

Dans la cuisine chaude

Le fromage est roi dans la cuisine traditionnelle suisse, avec les grands classiques que sont la Raclette, la Fondue, le gratinage avec du Sbrinz AOC râpé, le gâteau et les croûtes au fromage. Mais le fromage a conquis aussi la cuisine moderne où il met au défi la créativité des maîtres-queux.



Le fromage et l'alimentation

Le fromage est bon; il constitue de plus un aliment de base de grande valeur et un élément essentiel d'une alimentation complète et équilibrée.



Pays du fromage

Source importante de calcium

Le fromage est, comme le lait, une des principales sources de calcium de notre alimentation. Cet élément est indispensable pour la constitution de la masse osseuse, pour la santé des dents ainsi que pour diverses fonctions musculaires vitales. Le fromage ne devrait donc jamais manquer au quotidien. On notera que les fromages à pâte dure contiennent proportionnellement plus de calcium que ceux à pâte mi-dure ou molle. Tous les fromages contiennent en outre de la vitamine D qui contribue à une meilleure assimilation du calcium.

Allergie au lactose

Le fromage constitue une bonne alternative pour les personnes qui ne supportent pas bien les laitages. Le fromage est toutefois bien supporté, car il ne contient que très peu de lactose, voire pas du tout dans le cas des variétés à pâte dure.

Vitamines essentielles

La matière grasse du fromage contient des vitamines liposolubles A et E essentielles pour la structure cellulaire. Elles renforcent les défenses naturelles du corps et jouent un rôle déterminant dans les situations de stress. La vitamine A renforce également le système immunitaire de la peau et contribue à la protéger contre les agressions de l'environnement. Les vitamines hydrosolubles du groupe B participent au métabolisme cérébral et nerveux. Elles sont particulièrement importantes en cas d'effort intellectuel ou dans des situations de stress.



Le fromage et l'alimentation

Protéines de haute valeur

Le fromage contient des protéines de haute valeur biologique. Les protéines végétales gagnent en valeur si elles sont combinées avec celles du fromage et les sels minéraux sont mieux absorbés. La combinaison de fromage avec des légumes, de la salade, des fruits, des pommes de terre ou des céréales permet de préparer une multitude de mets variés, sains et équilibrés.

Matière grasse indispensable

La graisse de lait contenue dans les fromages est particulièrement digeste, car elle est répartie de façon homogène. Elle contient tous les acides gras essentiels et les vitamines liposolubles dont notre corps a besoin. Ces matières grasses de haute valeur sont une véritable réserve d'énergie, elles contribuent au sentiment de satiété et sont le support des substances aromatiques, qui donnent toute sa saveur à la nourriture.

Afin de diminuer l'apport de matière grasse par l'alimentation, certaines personnes ne consomment que des aliments à teneur en graisse réduite. En enlevant la matière grasse, on enlève toutefois automatiquement aussi des vitamines liposolubles indispensables et des acides gras essentiels. Cette forme de nourriture subit donc inévitablement une diminution de qualité. Les fromages gras devraient par conséquent toujours être préférés aux produits à teneur en graisse réduite.



Pays du fromage