

Factsheet

Qu'est-ce que le fromage à pâte dure ou extra-dure?



Description du produit:

- Les fromages à pâte dure ou extra-dure nécessitent une maturation relativement longue. Ils ont la même teneur en matière grasse que le lait cru avec lequel ils sont fabriqués.
- Leur saveur peut être douce à très corsée en fonction de leur degré de maturité et de leur teneur en sel.
- Comme leur nom l'indique, leur consistance est dure à extra-dure.
- Il s'agit exclusivement de fromages gras.

Informations nutritionnelles pour 100g de fromage à pâte dure ou extra-dure:

- Fromage gras contenant au moins 45% de matière grasse dans l'extrait sec. Ce chiffre correspond au pourcentage de matière grasse dans le fromage après extraction de l'eau.

Un peu d'histoire:

- La fabrication du fromage était déjà très répandue dans l'Antiquité.
- Au Moyen Âge, les monastères constituaient les hauts lieux de la production de fromage.



- C'est à cette époque que l'on a commencé à fabriquer certaines variétés de fromage très appréciées aujourd'hui.
- L'existence du gruyère est attestée depuis 1115, celle de l'emmental depuis 1200.
- La plus ancienne référence au sbrinz est mentionnée dans une source datant de 1530.
- Créé en 1999, le label de qualité AOC (appellation d'origine contrôlée) garantit que la production, la transformation et l'affinage des fromages ont lieu dans leur région d'origine.

Fabrication:

- Les fromages à pâte dure ou extra-dure sont fabriqués à partir de lait cru produit par des vaches nourries exclusivement à l'herbe et au foin, sans ensilage.
 - Le lait est chauffé, et de la présure est ajoutée.
 - Le caillé qui en résulte est fractionné très finement à l'aide d'un tranche-caillé.
 - Le mélange de grains de fromage et de petit-lait est ensuite chauffé à une température relativement élevée pour permettre le durcissement des grains de fromage.
 - Le caillé est mis sous presse pendant environ 20 heures.
 - On le plonge ensuite dans un bain de saumure afin d'en extraire l'eau et de permettre la formation de la croûte.
- La maturation peut durer de quelques mois à plusieurs années.
 - Sbrinz AOC: commercialisé dès 18 mois, pleine maturité après 2 ou 3 ans



- Emmental AOC: commercialisé dès 4 ou 5 mois, pleine maturité après 7 à 12 mois
- Gruyère AOC: commercialisé dès 5 mois, pleine maturité après 8 à 12 mois

Variétés:

- Variétés typiques de fromage à pâte extra-dure: Sbrinz AOC, certains fromages d'alpage, notamment celui du Justital
- Fromages à pâte dure: Emmental AOC et Gruyère AOC

Conservation:

- La date limite de consommation doit figurer sur l'emballage.
- Bien emballés et gardés au frais, l'Emmental AOC et le Gruyère AOC se conservent environ deux semaines.
- Les fromages à pâte extra-dure tels que le Sbrinz AOC peuvent se conserver quatre semaines.

Utilisation:

- Les fromages à pâte dure ou extra-dure peuvent être utilisés dans un grand nombre de préparations, aussi bien chaudes que froides:
 - En apéritif ou en fin de repas, sous forme de dés ou de rebibes
 - Pour gratiner (gratins et soufflés)
 - Pour des tartes salées (quiches, tartes au fromage, etc.)
 - Dans la fondue
 - Sur du pain, dans des sandwiches, sur des toasts
 - Râpés pour affiner certains plats



Trois portions journalières:

- 100g de fromage à pâte dure ou extra-dure peuvent contenir jusqu'à 1200mg de calcium. 40g équivalent à une portion de lait.
- Le lait et les produits laitiers entiers représentent une source idéale de calcium et de vitamine D, deux substances essentielles pour avoir des os solides et des dents saines.
- Trois portions quotidiennes de lait et de produits laitiers permettent de couvrir les deux tiers des besoins en calcium.

Santé:

- Le fromage contient de nombreux nutriments dont le corps a besoin chaque jour, notamment de précieuses protéines du lait, de la matière grasse lactique très digeste, des vitamines A, B2, B12 et D et du calcium.
- Les individus souffrant d'intolérance au lactose peuvent consommer sans problème des fromages à pâte dure ou extra-dure, car ces variétés ne contiennent pas de lactose.
- Les fromages à pâte dure ou extra-dure sont recommandés aux lacto-végétariens.

