

## Factsheet

### Qu'est-ce que le fromage à pâte mi-dure?



#### Description du produit:

- Le fromage à pâte mi-dure est fabriqué à l'aide de présure et sa durée d'affinage varie entre deux et six mois.
- Sa consistance est plus ferme que celle du fromage à pâte molle, mais plus moelleuse que celle du fromage à pâte dure.
- Sa saveur peut être douce à corsée en fonction de sa durée d'affinage.
- Les fromages à pâte mi-dure sont classés en quatre catégories selon leur teneur en matière grasse:
  - Fromage crème: au moins 55% de matière grasse dans l'extrait sec (MG/ES), par exemple le tilsit à la crème
  - Fromage gras: au moins 45% de MG/ES, par exemple l'appenzeller
  - Fromage quart-gras: au moins 15% de MG/ES, par exemple le tilsit ou l'appenzeller
  - Fromage maigre: moins de 15% de MG/ES, par exemple le fromage maigre de l'Entlebuch

#### Un peu d'histoire:

- Les découvertes archéologiques ont permis d'établir que l'on produisait déjà du fromage à l'ère mésolithique.
- Les premières sources écrites faisant référence à la fabrication de fromage viennent de Mésopotamie et remontent aux alentours de 3000 ans av. J.-C.



- Au Moyen Âge, l'art fromager se développe essentiellement dans les monastères.
- C'est à cette époque que l'on a commencé à fabriquer l'appenzeller, variété de fromage à pâte mi-dure (des documents datant de 1282 l'attestent).
- 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:

- Le fromage à pâte mi-dure est fabriqué avec du lait pasteurisé ou du lait cru.
- Le lait est chauffé.
- L'adjonction de présure permet de faire cailler le lait.
- Le mélange de grains de fromage et de petit-lait est fractionné à l'aide d'un tranche-caillé pour obtenir un grain de taille moyenne.
- Le caillé (protéines) est d'abord chauffé pour favoriser l'égouttage, puis mis sous presse pour en extraire le petit-lait.
- Le bain de saumure permet d'éliminer encore plus de liquide.
- La suite du traitement (affinage) varie en fonction de la variété de fromage.
- La durée d'affinage est comprise entre deux et six mois.

## Variétés:

- Les fromages à pâte mi-dure sont classés en différentes catégories selon leur teneur en matière grasse (cf. Informations nutritionnelles).
- Ils sont fabriqués avec du lait cru ou du lait pasteurisé.
- Variétés typiques: fromage à raclette, appenzeller, tilsit, Tête de moine AOC, Vacherin fribourgeois AOC, fromage d'alpage des Grisons, Mutschli



## Conservation:

- Biens emballé et gardé au frais, le fromage à pâte mi-dure se conserve environ deux semaines.
- La date limite de consommation doit figurer sur l'emballage.

## Utilisation:

- Le fromage à pâte mi-dure peut être utilisé dans un grand nombre de préparations, aussi bien chaudes que froides:
  - Raclette et fondue (p. ex. le Vacherin fribourgeois AOC)
  - Pour agrémenter des légumes et des pommes de terre
  - Croûtes au fromage
  - Dans des sandwichs et sur du pain
  - Pour agrémenter des salades
  - En apéritif, en fin de repas ou comme en-cas

## Trois portions journalières:

- 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 à pâte mi-dure 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.

- Il ne contient que des traces de lactose et peut donc être consommé par les individus souffrant d'intolérance au lactose.
- Le fromage à pâte mi-dure est recommandé aux lacto-végétariens.

