

Factsheet

Qu'est-ce que le fromage à pâte molle?



Description du produit:

- Le fromage à pâte molle présente une consistance d'autant plus moelleuse et crémeuse que son degré de maturité est élevé.
- Sa saveur peut être douce à corsée selon la variété et le degré de maturité.
- Il contient environ 50% d'eau et quelque 20% de protéines.

Informations nutritionnelles pour 100g de fromage à pâte molle:

- Les fromages à pâte molle peuvent être classés en quatre catégories selon leur teneur en matière grasse:
 - o Le fromage double-crème doit contenir au moins 65% de matière grasse dans l'extrait sec (MG/ES) *. C'est par exemple le cas du crémeux.
 - o Le fromage crème doit contenir au moins 55% de MG/ES* (p. ex. camembert à la crème).
 - o Le fromage gras doit contenir au moins 45% de MG/ES* (p. ex. tomme, reblochon).
 - o Le fromage demi-gras doit contenir au moins 25% de MG/ES* (p. ex. brie suisse demi-gras).



*conformément à l'ordonnance sur les denrées alimentaires d'origine animale

Un peu d'histoire:

- La fabrication du fromage est connue depuis l'apparition de l'agriculture au cours du mésolithique.
- Dans l'Antiquité, le fromage était déjà très répandu (en Mésopotamie, en Égypte, en Grèce, dans les provinces romaines, en Afrique du Nord et en Asie Mineure).
- Au Moyen Âge, l'art fromager se développe dans les monastères.
- En 1815, le brie de Meaux est sacré "roi des fromages" lors du Congrès de Vienne.
- Au XIXe siècle, Napoléon III assure le succès commercial du camembert.
- C'est également au XIXe siècle que le vacherin mont d'or voit le jour.
- Créé en 1919, 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:

- On utilise généralement du lait pasteurisé pour fabriquer du fromage à pâte molle.
 - L'adjonction de présure permet de faire cailler le lait.
 - Le mélange de grains de fromage et de petit-lait est à peine chauffé, afin que les grains restent relativement gros.
 - Le moulage et l'égouttage du caillé (protéines) s'effectuent sous faible pression, ce qui permet de conserver une teneur en eau élevée.
 - Le bain de saumure est bref.



- L'affinage ne dure que quelques semaines.
 - Fromage à pâte molle et à croûte fleurie: le fromage estensemencé avec des moisissures comestibles avant l'affinage, qui dure une à trois semaines. Sa pâte est onctueuse, voire coulante à pleine maturation. Sa saveur peut être douce à corsée au fil de la maturation. La croûte blanche est souvent consommée avec le fromage.
 - Fromage à pâte molle et à croûte lavée: le fromage est lavé à l'eau salée au cours de l'affinage, ce qui entraîne la formation d'une croûte brunâtre. L'affinage peut durer de quelques semaines à trois mois. La pâte de cette variété de fromage est fine, molle et crémeuse. Sa saveur douce devient de plus en plus corsée au fil de la maturation.

Variétés:

- Fromages à pâte molle et à croûte fleurie: brie suisse, camembert suisse, tomme
- Fromages à pâte molle et à croûte lavée: reblochon, limburger, munster et Vacherin Mont d'Or AOC.

Conservation:

- Les fromages à pâte molle doivent être conservés au réfrigérateur dans un récipient hermétique ou dans du film alimentaire.
- Râpés, les restes de fromage à pâte molle, mi-dure ou dure permettent de confectionner des plats chauds (petits gâteaux au fromage, gratins, etc.) et peuvent se conserver jusqu'à 6 mois au congélateur. C'est également le cas des mélanges pour fondue, mais ceux-ci doivent être plongés dans le vin encore congelés.



- La date limite de consommation doit figurer sur l'emballage. Le fromage reste comestible même après cette date dès lors qu'il présente un bel aspect et qu'il sent bon. S'il commence à se colorer ou à sécher, il suffit de retirer la couche supérieure.

Utilisation:

- Le fromage à pâte molle est très apprécié aussi bien dans des préparations chaudes que froides:
 - Servi en fin de repas
 - Avec des fruits
 - Sur du pain
 - Pour agrémenter des salades
 - Pour confectionner des soufflés
 - Cuit au four (p. ex. tomme, camembert suisse)

Trois portions journalières:

- 100g de fromage à pâte molle contiennent 200 à 600mg de calcium selon la variété. 60g de fromage à pâte molle 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 à pâte molle contient de nombreux nutriments dont le corps a besoin chaque jour, notamment de précieuses protéines du lait, de la matière grasse très digeste, des vitamines A, B2, B6, B12 et D et du calcium.
- Le fromage à pâte molle contient tout au plus quelques traces de lactose. Il est donc très bien supporté par les personnes souffrant d'intolérance au lactose.
- Le fromage à pâte molle est recommandé aux lacto-végétariens.

