

Factsheet

Qu'est-ce que le petit-lait?



Description du produit:

- Le petit-lait se forme lors de la fabrication du fromage. Il s'agit du liquide jaune-verdâtre qui se sépare des protéines lors du caillage du lait.
- "Lactosérum" est le nom scientifique du petit-lait.

Informations nutritionnelles:

- Le petit-lait se compose d'env. 94% d'eau et de 4 à 5% de lactose. Il ne contient presque pas de matière grasse.
- Le petit-lait contient de précieux nutriments, notamment des protéines lactosériques, des vitamines B1, B2, B6 et B12 (c'est cette dernière qui donne sa couleur jaune-verdâtre au petit-lait), ainsi que du calcium, du potassium et du phosphore.

Un peu d'histoire:

- Dans l'Antiquité déjà, le petit-lait était un médicament très apprécié.
- Hippocrate (I^{er} siècle av. J.-C.) utilisait le petit-lait pour soigner la goutte et les maladies hépatiques.
- Les Romains utilisaient le petit-lait pour faciliter la digestion et pour avoir une belle peau (en absorption et en application).
- Paracelse (1493–1541) prescrivait du petit-lait comme médicament pour soigner de nombreuses maladies.



- Aux XVIIIe et XIXe siècles, les cures de lait et de petit-lait remportaient un franc succès, notamment dans les villes thermales de Suisse, et par la suite à l'étranger (traitement de la tuberculose, de la goutte, des maladies de peau et des troubles digestifs).
- Au XIXe siècle, les établissements de cure ayant leur propre élevage de bétail étaient largement répandus.
- Le succès du petit-lait est retombé au XXe siècle jusqu'aux années 2000, où il a été redécouvert comme boisson bien-être peu calorique.
- La transformation du petit-lait en fromage de lactosérum était déjà connue dans la Rome antique (ricotta) et au temps des Grandes Invasions (sérac chez les Alamans).

Fabrication:

- Lorsque l'on fabrique du fromage, il se forme de grandes quantités de petit-lait (séparation des protéines lactiques et du liquide).
- Le petit-lait acidulé se forme lors de la fabrication de fromage à base de lait acidulé (Harzer, p. ex.) et le petit-lait présure (petit-lait doux) lors de la fabrication de fromage présure.
- En Suisse, on fabrique essentiellement du fromage présure, c'est pourquoi on produit surtout du petit-lait présure.

Variétés:

- Petit-lait acidulé et petit-lait présure (cf. Fabrication)
- Nature ou aromatisé
- Concentré ou en poudre



Conservation:

- Le petit-lait frais ne se conserve pas plus de 2h environ.
- Le petit-lait pasteurisé est disponible dans le commerce.
- Le producteur est tenu d'indiquer sur l'emballage la date de durée de conservation minimale ou la date limite de consommation.

Utilisation:

- Très désaltérant, le petit-lait est apprécié comme boisson dans le cadre de jeûnes.
- Matière première pour obtenir du lactosérum (composante de la boisson Rivella).
- Transformation en fromage à base de petit-lait (ricotta, sérac, p. ex.)
- Fourrage pour les porcs
- Nombreuses utilisations industrielles (p. ex. pour fabriquer des cosmétiques ou en biotechnologie)

Trois portions journalières:

- 100g de petit-lait contiennent env. 80mg de calcium. 2,5dl de petit-lait équivalent à une portion de lait.
- Le lait et les produits laitiers constituent 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.



swissmilk

Santé:

- Le petit-lait a un léger effet laxatif et apporte donc une aide en cas de constipation.



swiss
milk

Suisse. Naturellement.



www.swissmilk.ch