



< retour

Crèmerie

# Crème fraîche épaisse



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Lait

La crème est la matière grasse du lait qui remonte à la surface du lait non homogénéisé obtenue lors de la première étape de fabrication du beurre. Les standards américains exigent que le contenu de la crème en matières grasses soit d'au moins 18%. Il faut 9 litres de lait pour obtenir 1 litre de crème.

Seule la crème d'Isigny a une appellation d'origine contrôlée, elle contient 40% de matières grasses.

## VARIÉTÉS

La crème est commercialisée sous divers noms selon sa teneur en matières grasses. La concentration en matières grasses est variable puisque chaque pays édicte ses normes.

**Crème fermière :** Cette crème est parfumée, savoureuse mais fragile. On la trouve uniquement en crèmerie. Elle n'a subi ni pasteurisation, ni de stérilisation. A consommer très rapidement.

**Crème fraîche pasteurisée :** Elle estensemencée de ferments lactiques. Les germes bactériens sont détruits. Elle se conserve plus d'une semaine au réfrigérateur.

**Crème double :** Elle est pasteurisée et est très riche en matière grasse (42 à 45%). Elle est fabriquée à partir de lait ne contenant que 30% de matière grasse.

**Crème allongée à 15% :** Elle n'est riche que de 165Kcal.

**Crème d'Isigny :** Élaborée à partir de matière première de qualité, elle est garantie sans additif ni colorant. Elle fait l'objet de contrôles réguliers, tant sur le plan analytique qu'organoleptique. Tout ceci la rend onctueuse, savoureuse et généreuse.

**Crème à 25% mg :** Crème composée de 25% de matière grasse.

**Crème acidulée à 15% mg :**

**Crème acidulée ou aigre :**

**Crème entière :**

## COMMENT CHOISIR ?

La crème est vendue pasteurisée après avoir été homogénéisée et, dans certains cas, stérilisée normalement ou stérilisée selon le procédé «Ultra Haute Température» (UHT). La crème doit subir des traitements thermiques plus sévères car elle contient plus de bactéries que le lait dont elle provient. Elle est donc chauffée à un minimum de 65,6-68,3°C pendant 30 min ou à 76,7-79,4°C pendant 16 s. La crème doit également être homogénéisée afin de prévenir la séparation du sérum et de la matière grasse, et d'augmenter la viscosité. Seules les crèmes légères et de table sont homogénéisées. La crème à fouetter ne l'est pas, car les globules de gras ont été liquéfiés lors de la pasteurisation. Vérifier la date de péremption écrite sur l'emballage.

## QUE FAIRE AVEC ?

La crème est très utilisée en cuisine, car elle confère aux aliments une saveur et une texture difficilement égalables. Elle est incorporée notamment dans le café, la vinaigrette, les potages, les sauces, les omelettes, les terrines, les desserts, la confiserie et les digestifs. La crème cède souvent la place au yogourt et au lait depuis que le consommateur se préoccupe de diminuer son absorption en matières grasses et en calories. Toutefois, il est intéressant de savoir que, à volume égal, la crème à 35% de m.g. ou moins fournit moins de calories que le beurre, la margarine ou l'huile. Surie, la crème peut quand même être utilisée, surtout pour la cuisson. Elle ne donne pas de résultats aussi intéressants que la crème aigre commerciale cependant, car sa saveur est plus aigre, ses acides lactiques ayant été altérés par la pasteurisation.

## COMMENT PRÉPARER ?

Dans les potages et les plats mijotés, il vaut mieux ajouter la crème en fin de cuisson seulement pour éviter l'apparition de grumeaux indésirables; il ne faut pas non plus que la préparation bouillonne par la suite.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

La crème fraîche est un aliment très périssable, sauf lorsqu'elle est dans un emballage stérile et qu'elle a été pasteurisée et stérilisée ou traitée à haute température (UHT). Comme le lait, elle constitue un milieu privilégié au développement de bactéries et elle s'altère quand elle est exposée à la chaleur et à la lumière. La conserver au réfrigérateur, il s'agit alors de la consommer avant la date de péremption. La crème UHT non entamée se conserve jusqu'à 45 jours à la température de la pièce.

Entamée, elle est aussi périssable que les autres produits laitiers et doit être réfrigérée.

Conserver la crème fouettée au réfrigérateur. elle gardera sa consistance quelques heures. Il n'est pas recommandé de congeler la crème car sa texture a tendance alors à devenir granuleuse et sa saveur se modifie. De plus, il est impossible de la fouetter par la suite.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

La crème épaisse est riche en vitamine A et est moins grasse que le beurre.

calories

**301**  
kcal

protéines

**2,26**  
g

glucide

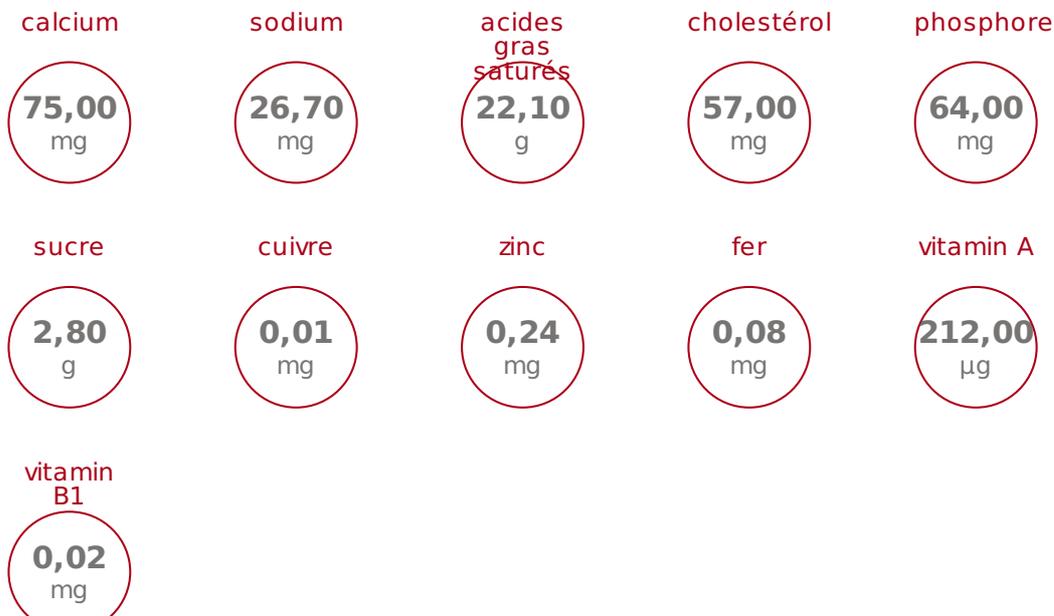
**2,80**  
g

lipide

**31,00**  
g

magnesium

**7,56**  
mg



[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

En Europe, le terme «crème» est réservé au produit obtenu à partir de lait de vache contenant au moins 30% de matières grasses. Jusqu'à la fin du xix e siècle, on obtenait la crème en laissant reposer le lait pendant 24 heures dans un endroit frais; on recueillait à la louche le gras concentré à la surface. De couleur blanc jaunâtre et de consistance onctueuse, la crème est maintenant obtenue par centrifugation.

### Boeuf stroganoff [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

### Galette de pommes de terre juste tiède et saumon fumé [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

### Potage crécy crème avruga et raifort [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

### Sauce moutarde [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

## Betteraves rouges, truite fumée et cervelle de canut [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

## Soupe de betteraves [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

## Cheesecake for two aux fruits de la passion [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

## Potage aux concombres [10]

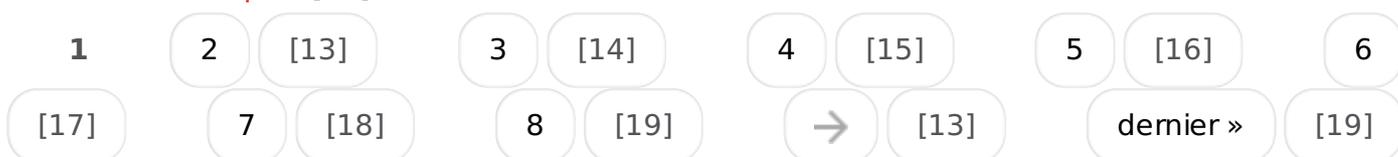
[En savoir plus \[10\]](#)

## Petits pots de crème à l'ancienne [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

## Mousse de carotte [12]

[En savoir plus \[12\]](#)



---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15110>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15110>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/boeuf-stroganoff>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/galette-de-pommes-de-terre-juste-tiede-et-saumon-fume>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/potage-crecy-creme-avruga-et-raifort>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/sauce-moutarde>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/betteraves-rouges-truite-fumee-et-cervelle-de-canut>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/soupe-de-betteraves>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/cheesecake-two-aux-fruits-de-la-passion>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/potage-aux-concombres>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/petits-pots-de-creme-lancienne>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/mousse-de-carotte>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/creme-fraiche-epaisse?page=1>

[14] <https://www.qooq.com/ingredients/creme-fraiche-epaisse?page=2>

[15] <https://www.qooq.com/ingredients/creme-fraiche-epaisse?page=3>

[16] <https://www.qooq.com/ingredients/creme-fraiche-epaisse?page=4>

[17] <https://www.qooq.com/ingredients/creme-fraiche-epaisse?page=5>

[18] <https://www.qooq.com/ingredients/creme-fraiche-epaisse?page=6>

[19] <https://www.qooq.com/ingredients/creme-fraiche-epaisse?page=7>