



< retour

Fromagerie

Fromage blanc



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Lait

Poids moyen : 500g

Premier stade de la fabrication du fromage, le fromage blanc n'est ni fermenté, ni affiné. Issu de la simple coagulation du lait, ce caillé est proposé plus ou moins égoutté, battu ou en faisselle. Léger et digeste, il est facile à cuisiner : on devrait toujours en avoir un pot au réfrigérateur !

Si le fromage blanc doit être utilisé en cuisson, le mélanger avec un peu de maïzena pour qu'il supporte mieux la cuisson.

VARIÉTÉS

Le fromage blanc est plus ou moins riche en matières grasses :

Le fromage blanc ordinaire : Il est à 40% de matières grasses

Le fromage blanc à base de lait demi-écrémé : Il est à 20% de M.G

Le fromage blanc au lait écrémé (emballage vert) : Il est à 0% de matières grasses et il contient 85% d'eau

La faisselle : Fromage blanc non battu présenté dans un panier percé pour lui permettre de s'égoutter

Fromage blanc battu à 20% mg : Le fromage blanc battu est plus onctueux que le fromage blanc moulu, il est plus facile à travailler.

Petit suisse : Fromage français de la région normande. Il est non salé, sa consistance est onctueuse et à base de lait de vache. Il contient environ 60 à 75% mg.

Petit suisse 20% mg :

COMMENT CHOISIR ?

Le fromage blanc peut être vendu à la louche, en pot, en barquette ou en faisselle.

QUE FAIRE AVEC ?

Le fromage blanc servi avec des fruits et un peu de sucre, de miel ou d'épices fait un délicieux dessert léger. Avec du citron, des herbes aromatiques, des épices, du ketchup, il se transforme en sauce légère. Il est utilisé pour réaliser la cervelle de canut, entrée lyonnaise, composée de faisselle, d'échalotes et d'herbes relevées de vinaigre et d'huile de noix. Egoutté, on en fait de délicieux desserts comme la tarte au fromage.

COMMENT PRÉPARER ?

En sauce, éviter de le faire chauffer car ses particules se dissocient. En revanche, pas de problème lorsqu'il est cuit au four dans une préparation riche en œufs type tarte, gratin...

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le fromage a une durée de conservation limitée car il est riche en eau ; cette durée ne doit pas excéder 24 jours après la date de conditionnement. S'il dégage un parfum un peu amer, c'est qu'il n'est plus assez frais.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Facile à digérer, c'est une bonne source de calcium, de protéines et de vitamine D. Le fromage blanc a une teneur en eau élevée.

Le fromage blanc nature à 0% est tout à fait indiqué lors d'un régime amaigrissant.

Attention toutefois pour les personnes intolérantes au lactose, le fromage blanc en est très riche.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
75 kcal	7,54 g	3,68 g	3,22 g	10,20 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
111,00 mg	29,20 mg	0,70 g	23,40 mg	113,00 mg
sucre	cuivre	zinc	fer	vitamin A
3,42 g	0,01 mg	0,52 mg	0,13 mg	29,00 µg
vitamin B1				
0,04 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Dès le XI^e millénaire, lorsque les hommes inventent l'élevage, ils découvrent le fromage, issu du caillage spontané du lait. Sur les rives du lac de Neuchâtel, on a retrouvé des tessons de poteries percées de trous pour l'égouttage, datant du Ve ou VI^e millénaire avant JC. Dans l'Antiquité, les Grecs brassaient le lait de chèvre et de brebis avec le suc du figuier pour hâter la coagulation et pouvoir le consommer immédiatement. Au Moyen-âge, le fromage frais était désigné par le terme « jonchée », du nom des paniers de jonc utilisés pour l'égoutter.

Soufflé glacé au citron [3]

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

Bavarois de betterave [4]

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

Petit suisse aux fruits [5]

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

Mascarpommes [6]

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

Salade de haricots verts au fromage blanc et à l'estragon [7]

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

Gâteau au fromage blanc sur compote de mirabelles [8]

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

Sauce coco safran [9]

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

Blanc manger à la vanille [10]

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

Génoise cacao aux fraises et fromage blanc [11]

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

Blanc-manger à la vanille, aux framboises et au craquelin d'amande [12]

En savoir plus [12]

1

2

[13]

3

[14]



[13]

dernier »

[14]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15163>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15163>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/souffle-glace-au-citron>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/bavarois-de-betterave>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/petit-suisse-aux-fruit>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/mascarpommes>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-haricots-verts-au-fromage-blanc-et-lestragon>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/gateau-au-fromage-blanc-sur-compote-de-mirabelles>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/sauce-coco-safran>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/blanc-manger-la-vanille>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/genoise-cacao-aux-fraises-et-fromage-blanc>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/blanc-manger-la-vanille-aux-framboises-et-au-craquelin-damande>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/fromage-blanc?page=1>

[14] <https://www.qooq.com/ingredients/fromage-blanc?page=2>