



[< retour](#)

Fromagerie

Fromage frais à tartiner



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER \[1\]](#)

[TÉLÉCHARGER \[2\]](#)

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : À pâte fraîche

Produit obtenu par la coagulation et l'égouttage du lait, de la crème ou de leur mélange. Il faut généralement 11 kg de lait pour obtenir 1 kg de fromage. Plus d'un millier de variétés de fromages sont répertoriés à travers le monde et la France à elle seule en compte pas moins de 350. La qualité, la valeur nutritive et les caractéristiques du fromage varient selon de multiples facteurs, notamment le type de lait utilisé (de vache, de chèvre, de brebis, de

jument, de renne, de yack, de bufflonne), le procédé de fabrication et les préférences locales. Pour les connaisseurs, l'uniformisation des méthodes de production, incluant la pasteurisation presque systématique du lait, banalise trop souvent la saveur des différents fromages, au profit toutefois de règles d'hygiène strictes sur la prolifération des micro-organismes. La pasteurisation détruit les bactéries pathogènes présentes dans le lait; on sait par ailleurs que ces organismes ne survivent pas plus de 60 jours dans le fromage si le lait n'a pas subi une pasteurisation préalable. Dans certains pays, les fromages mis en vente sans un affinage d'au moins 2 mois doivent être faits de lait pasteurisé.

Ne pas acheter un fromage frais entreposé à température ambiante.

Cottage cheese : Fromage frais à base de lait entier, caillé non cuit. Il peut être consommé salé ou sucré, avec de la crème. Sa texture est granuleuse.

Saint Moret : Fromage frais à tartiner.

Tresana : Fromage frais nature, ail et fines herbes ou encore paprika.

Brillat savarin : Fromage tendre et voluptueux. Au lait pasteurisé, il est enrichi en crème ce qui le rend délectable et onctueux. Il se compose de 37% de matière grasse.

Brousse : La brousse est un fromage frais d'origine provençale à base de petit lait de vache, de chèvre ou de brebis.

0% mg : Fromage frais qui ne contient pas de matière grasse.

Cervelle de canut : Fromage frais d'origine lyonnaise à base de faisselle assaisonnée de sel, de poivre, de ciboulette, d'ail, d'échalotes, de vinaigre et d'huile.

Chèvre : Fromage frais à base de lait de chèvre.

Philadelphia : Fromage blanc frais à tartiner qui provient des Etats-Unis.

COMMENT CHOISIR ?

Vérifier la date de péremption qui figure sur l'emballage et écarter les fromages laissés à la température de la pièce. Rechercher les caractéristiques particulières de la catégorie à laquelle le fromage appartient. Certains défauts facilement identifiables permettent de repérer les fromages à éviter.

QUE FAIRE AVEC ?

Le fromage se consomme au repas ou en collation et il est utilisé abondamment en cuisine, comme ingrédient de base ou comme condiment, soit pour farcir, recouvrir des viandes ou légumes ou soit comme ingrédient principal d'un dessert. Il s'apprête aussi bien avec les

mets salés (salades, sauces, soupes, croquettes, pizzas, pâtes alimentaires, crêpes, soufflés, fondues, raclette, croque-monsieur, omelettes) que sucrés (gâteaux, tartes, beignets); c'est surtout le fromage frais qui est employé en pâtisserie. Le fromage étant généralement salé, il importe d'en tenir compte lors de l'assaisonnement du plat, particulièrement dans le cas des fromages bleus dont le goût salé s'accroît à la cuisson. Le fromage peut également être servi à la fin d'un repas ou sous forme de dégustation où le meilleur partenaire d'un bon nombre de fromages demeure le vin.

COMMENT PRÉPARER ?

Le fromage fond plus facilement à la cuisson s'il est émietté, râpé ou coupé finement. Ajouté à une sauce, on le cuit doucement jusqu'à ce qu'il fonde, en évitant l'ébullition qui a pour effet de séparer les protéines de la matière grasse. Les fromages à pâte dure tels que parmesan, emmenthal et gruyère supportent mieux les températures élevées, notamment pour gratiner. Retirer le fromage dès qu'il a fondu.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les fromages humides se conservent moins longtemps que les fromages fermes, la période de conservation est liée principalement au taux d'humidité.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
232 kcal	8,30 g	4,20 g	19,70 g	14,00 mg
calcium	sodium	cholestérol	phosphore	sucres
104,00 mg	496,00 mg	64,00 mg	111,00 mg	4,20 g
zinc	vitamin A	vitamin B1	vitamin B2	vitamin B3
2,00 mg	162,00 µg	0,04 mg	0,22 mg	0,15 mg
vitamin B5				
0,47 mg				

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

La découverte du fromage fut probablement le fait du hasard, on n'en connaît pas l'origine précise mais on sait, grâce à des découvertes archéologiques, qu'il se fabrique du fromage depuis les origines de l'élevage, il y a environ 10 000 ans. La «découverte» ou «l'invention» du fromage serait le résultat de l'observation de la coagulation du lait laissé à la température ambiante, coagulation qui est accélérée par la chaleur. L'égouttage du caillé dans un moule permet d'obtenir le fromage. Une légende raconte qu'un nomade transportant du lait dans une poche faite de l'estomac d'un mouton aurait découvert en cours de route que le lait avait caillé. Le lait et le fromage étaient la nourriture des dieux et héros dans la mythologie. Dans la Rome antique, les fromages de chèvre et de brebis étaient des aliments quotidiens; les Romains développèrent des variétés de fromage à pâte dure tels le parmesan et le pecorino; la fabrication du fromage atteignit un haut degré de sophistication et les Romains diffusèrent cette connaissance dans leur empire. À la suite de la chute de l'Empire romain et des invasions barbares, les monastères bénédictins et cisterciens devinrent d'importants centres de fabrication de fromages tout au long du Moyen Âge. Plusieurs fromages portent des noms évoquant une telle origine (saint-paulin, pont-l'évêque, livarot, limburger, munster).

Croquettes au jambon et au kiri [3]

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

Verrines légères à la tomate et mousse de laitue [4]

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

Cheesecake au speculoos [5]

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

Cheesecake à la vanille et au caramel salé [6]

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

Petites terrines de patate douce et

jambon [7]

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

Cheesecake salé à la courge [8]

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

Champignons farcis au fromage frais et pommes sautées [9]

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

Cheesecake for two aux fruits de la passion [10]

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

Rillettes de poisson aux algues [11]

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

Cheesecake b52 [12]

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

1

2

[13]

3

[14]

4

[15]

→

[13]

dernier »

[15]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15164>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15164>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/croquettes-au-jambon-et-au-kiri>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/verrines-legeres-la-tomate-et-mousse-de-laitue>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/cheesecake-au-speculoos>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/cheesecake-la-vanille-et-au-caramel-sale>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/petites-terrines-de-patate-douce-et-jambon>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/cheesecake-sale-la-courge>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/champignons-farcis-au-fromage-frais-et-pommes-sautees>

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

[11] <https://www.qooq.com/recipes/rillettes-de-poisson-aux-algues>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/cheesecake-b52>

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

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

[15] <https://www.qooq.com/ingredients/fromage-frais-tartiner?page=3>