



< retour

## Fromagerie

# Ricotta



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

### À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

#### Saisonnalité :



**Type :** À pâte fraîche

**Poids moyen :** 1200g

La Ricotta est un produit à base de lait (de vache, de brebis, de chèvre, de bufflonne). Elle provient de la coagulation de certaines protéines du lait. Elle est constituée de la partie superficielle coagulée appelée partie recuite (ricotta en italien) que l'on récupère après réchauffement du lait.

La ricotta possède une faible teneur en matière grasse et peut donc très bien entrer dans la composition de beaucoup de régimes maigres.

## VARIÉTÉS

Les fromages frais (non affinés), comme la Ricotta, ont coagulé sous l'action des ferments lactiques et non par l'ajout de présure. Ils ne sont ni affinés, ni fermentés mais seulement égouttés. Faits de lait pasteurisé, écrémé, partiellement écrémé, entier ou enrichi de crème ou de lait partiellement écrémé mélangé à du lactosérum pour le ricotta, ils ne sont pas vieillissés et doivent être consommés rapidement. Les fromages frais contiennent jusqu'à 80 % d'eau. Ils sont généralement maigres (entre 0,1 et 13 % de matières grasses) et peu énergétiques. Ils deviennent gras et énergétiques lorsqu'ils sont fabriqués avec de la crème (jusqu'à 30 % de matières grasses dans le cas du fromage à la crème). Plusieurs contiennent des additifs, notamment des colorants, des agents épaississants et des agents de conservation. Les fromages frais sont lisses, crémeux ou granuleux, de saveur douce ou légèrement acidulée. On les utilise principalement en pâtisserie et dans des entremets. Ils sont disponibles nature ou assaisonnés de légumes, de fruits ou d'épices. Leur durée de conservation est plutôt courte, environ 1 semaine, et varie selon la teneur en eau et les conditions d'entreposage.

**Ricotta de brebis** : Ricotta à base de lait de brebis.

## COMMENT CHOISIR ?

La Ricotta italienne est presque toujours fabriquée dans des moules à la forme typique de cône tronqué et vendue très fraîche sous cette forme.

## QUE FAIRE AVEC ?

Sa période de dégustation optimale s'étale de juin à septembre après un affinage de 10 jours, mais est maintenant produite toute l'année avec les techniques modernes de fabrication. Elle peut se déguster salée ou sucrée, ou aussi salée et séchée pour être utilisée rapée, crue ou cuite.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les fromages frais ne se conservent qu'une semaine à 10 jours et doivent être réfrigérés dans un emballage ou un contenant hermétique. Bien les envelopper dans une feuille de plastique ou d'aluminium et les placer à l'endroit le moins froid.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

calories	protéines	glucide	lipide	magnésium
160 kcal	11,50 g	3,75 g	10,50 g	11,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
215,00 mg	118,00 mg	6,99 g	36,80 mg	174,00 mg
sucre	cuivre	zinc	fer	manganèse
3,75 g	0,02 mg	0,78 mg	0,50 mg	0,01 mg
vitamin A				
86,70 µg				

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

Selon la légende, Saint François d'Assises enseigna la recette de la Ricotta aux plus pauvres. La Ricotta est en effet confectionnée à partir du petit lait avec lequel on a pour habitude de nourrir les cochons. Le terme Ricotta est directement lié à son mode de production : c'est en faisant coaguler certaines protéines du lait que l'on obtient, après réchauffement, de la Ricotta. On utilise en effet l'expression « partie recuite », le mot « recuit » se disant « ricotta » en italien.

## Rillettes rouges de thon [3]

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

## Budino à la ricotta et fruits frais [4]

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

## Lasagnes aux épinards et à la ricotta [5]

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

## Croque-thon [6]

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

## Tarte à la ricotta et aux fruits [7]

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

## Cheesecake à la japonaise [8]

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

## Boulettes de ricotta au sésame, crème d'avocat et pesto à l'huile de pistache [9]

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

## Gnocchi de patate douce, champignons rôtis et sauce aux noix [10]

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

## Mille-feuille à la betterave [11]

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

## Mousse de jambon [12]

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

1

2

[13]

3

[14]

4

[15]

→

[13]

dernier »

[15]

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15325>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15325>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/rillettes-rouges-de-thon>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/budino-la-ricotta-et-fruits-frais>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/lasagnes-aux-epinards-et-la-ricotta>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/croque-thon>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/tarte-la-ricotta-et-aux-ruits>

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

[9] <https://www.qooq.com/recipes/boulettes-de-ricotta-au-sesame-creme-davocat-et-pesto-lhuile-de-pistache>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/gnocchi-de-patate-douce-champignons-rotis-et-sauce-aux-noix>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/mille-feuille-la-betterave>

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

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

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

[15] <https://www.qooq.com/ingredients/ricotta?page=3>