



< retour

Fromagerie

Chèvre frais



Aimez-vous cet ingrédient ?

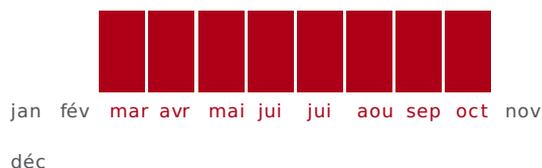
IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Au lait de chèvre

Poids moyen : 200g

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, comme le Canada, les fromages mis en vente sans un affinage d'au moins 2 mois doivent être faits de lait pasteurisé.

Le lait de chèvre se digère plus facilement que le lait de vache, il est donc recommandé pour les bébés et les personnes qui supportent mal ce dernier.

VARIÉTÉS

La fabrication du fromage comporte 4 étapes principales, soit la coagulation (ou caillage) du lait, la mise en forme du caillé, le salage et l'ensemencement, puis l'affinage. La coagulation (le caillage) est la phase de formation du caillé, lorsque la caséine (protéines contenues dans le lait) coagule sous l'action de ferments ou de présure. La présure est un enzyme que l'on extrait de la caillette (le quatrième estomac) de jeunes ruminants; maintenant rare et coûteuse, elle est remplacée soit par la pepsine bovine ou porcine, ou plus souvent, par des cultures bactériennes. La fraîcheur, l'acidité naturelle et la température du lait sont des facteurs qui influencent la coagulation; ainsi le manque de fraîcheur augmente l'acidité du lait, qui coagule plus facilement. Lors de la fabrication industrielle du fromage, le lait est pasteurisé afin que soient détruits les germes pathogènes, et pour neutraliser les ferments lactiques afin d'obtenir une uniformité du produit. L'égouttage consiste à retirer l'eau (le petit-lait ou lactosérum) du caillé et à le rendre plus ferme. La quantité de lactosérum retenue dans le caillé suite à l'égouttage déterminera la fermeté et la texture du fromage. À ce stade, tous les fromages sont des pâtes fraîches, non fermentées et non affinées. L'égouttage peut être accompagné de découpage ou «décaillage», de malaxage, de pressage ou de cuisson selon les types de fromage. C'est lors de l'égouttage que le caillé est moulé. Le salage agit comme antiseptique, freine le développement des micro-organismes, favorise la bonne conservation du fromage, accélère le séchage et la formation d'une croûte. Le salage peut être fait en surface (salage à sec) ou par bain de saumure. L'étape du salage dure en moyenne de deux à quatre jours. Les pâtes dures contiennent aussi peu que 30 % d'humidité tandis que les pâtes molles ou fraîches peuvent en contenir jusqu'à 80 %. On retrouve donc les fromages frais (ou non affinés), les fromages affinés à pâte molle, à pâte demi-ferme, à pâte ferme, à pâte persillée; les fromages fondus; les succédanés de fromages et les fromages de chèvre.

Les fromages de chèvre : Les fromages de chèvre sont des fromages à pâte molle et à

croûte naturelle et peuvent être fabriqués à 100 % de lait de chèvre (pur chèvre) ou être mélangés à du lait de vache (mi-chèvre s'il contient au moins 25 % de lait de chèvre). Ces fromages présentent une pâte fraîche, ou une pâte molle à croûte fleurie, et à l'occasion une pâte dure. Ils sont plus blancs que le fromage de vache et de saveur plus prononcée. Le fromage de chèvre est généralement humide et lisse; l'intensité de sa saveur dépend de la race et de l'alimentation de l'animal, de la saison et des procédés de fabrication. Les fromages de chèvre sont souvent très salés, afin de prolonger leur durée de conservation. Aujourd'hui, la plupart sont fabriqués à partir d'un mélange de lait de chèvre et de lait de vache, ce qui les rend doux et crémeux. Certains fromages de chèvre portent des noms évocateurs (chabichou, crottin de Chavignol, Valencay, chevrotin). Dans cette catégorie on trouve le feta, fabriqué à partir de lait de brebis, de vache, ou d'un mélange avec du lait de chèvre.

Chèvre de Touraine : Le Sainte-Maure-de-Touraine est protégé par une appellation d'origine contrôlée.

COMMENT CHOISIR ?

Acheter de préférence le chèvre frais entre Pâques et la Toussaint, il sera meilleur. Le chèvre fermier est fabriqué par le lait de la ferme quant au laitier, il est fabriqué avec du lait pasteurisé. L'aspect grumeleux indique un fromage de mauvaise qualité.

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

Le fromage de chèvre doit être conservé de préférence dans un endroit sombre, aéré et frais avec un grand taux d'humidité (80%) pour qu'il ne se dessèche pas. Il se conserve aussi dans le bas du réfrigérateur dans son emballage d'origine ou du papier aluminium.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
222 kcal	13,80 g	2,30 g	17,20 g	12,20 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
101,00 mg	332,00 mg	10,00 g	63,80 mg	168,00 mg
sucré	fibres	cuivre	zinc	fer
1,50 g	0,70 g	0,73 mg	0,59 mg	0,45 mg
manganèse				
0,07 mg				

[Afficher plus](#)

* 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).

Crumble de champignons, chèvre et ciboulette [3]

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

Flan de tomates au chèvre [4]

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

Flan au fromage [5]

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

Velouté de petits pois à la menthe fraîche et chèvre frais [6]

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

Bouchées "fraîcheur" au chèvre [7]

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

Cheesecake au saumon fumé et à l'aneth [8]

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

Feuilletés de saumon au chèvre [9]

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

Piquillos farcis au chèvre frais et aux herbes, tartines olive jambon [10]

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

Tartinade de chèvre frais [11]

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

Tuiles au parmesan et chèvre frais à la tomate [12]

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



Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15381>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15381>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/crumble-de-champignons-chevre-et-ciboulette>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/flan-de-tomates-au-chevre>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/flan-au-fromage>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/veloute-de-petits-pois-la-menthe-fraiche-et-chevre-frais>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/bouchees-fraicheur-au-chevre>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/cheesecake-au-saumon-fume-et-laneth>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/feuilletes-de-saumon-au-chevre>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/piquillos-farcis-au-chevre-frais-et-aux-herbes-tartines-olive-jambon>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/tartinade-de-chevre-frais>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/tuiles-au-parmesan-et-chevre-frais-la-tomate>

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

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

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

[16] <https://www.qooq.com/ingredients/chevre-frais?page=4>