



< retour

Epicerie

Lait concentré sucré, entier



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Lait

Poids moyen : 397g

Le lait est le liquide sécrété par les glandes mammaires des mammifères femelles en vue de nourrir les nouveau-nés. Les êtres humains considèrent le lait des animaux comme un aliment qu'ils peuvent consommer tout au long de leur vie.

Le lait concentré est très pratique en cuisine pour préparer les glaces et les entremets.

VARIÉTÉS

Pour ce qui est du lait, il semblerait que le lait entier soit mieux toléré que le lait écrémé. Un lait dont la teneur en lactose a été réduite de 50% n'entraînerait pas de symptômes d'intolérance chez la plupart des adultes ne digérant pas le lait. On trouve sur le marché des laits dont la teneur en lactose a été réduite de 90%.

Lait concentré sucré :Le lait concentré sucré sert à la préparation de multiples desserts, de friandises et de garnitures à gâteaux. Diminuer la quantité de sucre suggérée dans les recettes si on désire rendre la préparation un peu moins énergétique. Le lait concentré sucré épaissit et caramélise lorsqu'il est bouilli de 2 à 3 h. Le faire bouillir dans sa boîte de conserve scellée et n'ouvrir celle-ci que lorsque la préparation est refroidie, pour éviter les risques de brûlures. Ce lait caramélisé est délicieux dans les desserts.

Lait concentré non sucré :Lait concentré qui ne contient pas de sucre, utilisé pour alléger certaines préparations ou dans des préparations salées.

COMMENT CHOISIR ?

Le lait de vache est surtout commercialisé pasteurisé, homogénéisé et dans certains cas stérilisé, entier, partiellement écrémé, écrémé, concentré, aromatisé ou en poudre. La vente du lait cru est surtout autorisée en Europe dans les villes de moins de 20 000 habitants.

QUE FAIRE AVEC ?

Le lait occupe une place importante dans la cuisine de plusieurs pays, particulièrement des pays occidentaux. On s'en sert comme boisson ou on le cuisine. Il entre dans la composition d'une multitude d'aliments, notamment de soupes et potages, de sauces telle la béchamel, de crêpes, de gâteaux, de pâtisseries, de desserts tels flans, crème anglaise, crèmes cuites ou entremets, de purée et de certains plats cuisinés. On le transforme en yogourt et en fromage.

COMMENT PRÉPARER ?

La cuisson du lait doit s'effectuer selon certaines règles si on désire en protéger la valeur nutritive, la saveur et la consistance. De plus, il est important de souligner que le lait «brûle» très facilement.

Il est préférable de chauffer le lait à feu lent, si possible au bain-marie, car il renverse rapidement dès que l'ébullition est atteinte, et il colle facilement au fond de la casserole, formant un précipité qui tend à roussir.

Une peau se forme à la surface du lait quand il est chauffé sans couvercle ou sans être

brassé (ou après la cuisson lorsqu'il refroidit); les protéines du lait coagulent non seulement sous l'effet de la chaleur mais aussi lorsqu'elles viennent en contact avec un ingrédient acide ou des enzymes. Pour éviter la coagulation lorsqu'une substance acidulée est ajoutée, combiner de la fécule de maïs à une des deux parties, puis cuire doucement.

L'homogénéisation change les propriétés de cuisson du lait. Ainsi, le lait homogénéisé coagule plus rapidement; le temps de cuisson est plus long car la chaleur prend plus de temps pour pénétrer les particules de gras, et le produit obtenu possède une texture et une saveur plus douces et plus onctueuses.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le lait concentré peut se conserver en boîte ou tube non ouvert plusieurs mois à température ambiante. Ouvert, le concentré sucré peut se conserver 8 jours au réfrigérateur. Le concentré non sucré peut se conserver 1 à 2 jours au réfrigérateur.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le goût riche du lait provient des matières grasses qui sont parmi les graisses alimentaires les plus facilement digestibles à cause de la finesse de leur émulsion. Elles comptent pour 49% des calories du lait entier. Les matières grasses sont composées de 62% d'acides gras saturés, de 29% d'acides gras monoinsaturés et de 3,7% d'acides gras polyinsaturés. Dans le cas du lait écrémé, les proportions sont quelque peu différentes: 60% d'acides gras saturés, 24% d'acides gras monoinsaturés et 4% d'acides gras polyinsaturés. Le lait contient également un acide gras essentiel, l'acide linoléique.

Les protéines du lait sont excellentes. Elles représentent 38% des solides non gras du lait. Parmi celles-ci, la caséine représente 82% des protéines du lait; on ne la trouve que dans le lait et c'est elle qui donne la couleur blanche caractéristique au lait.

Le lactosérum ou petit-lait (qui est le liquide résiduel de l'extraction du gras et de la caséine du lait) représente 18% du contenu en protéines.

La caséine caille lorsqu'elle est mise en contact avec un ingrédient acide. Les lactoglobulines et les lactalbumines coagulent à la chaleur et forment la peau du lait bouilli. Tous les acides aminés essentiels sont présents dans le lait dans des proportions adéquates pour bien jouer leur rôle.

La lysine est particulièrement abondante, ce qui fait du lait un bon complément des aliments qui en sont peu pourvus, telles les céréales, les noix et les graines (voir Théorie de la complémentarité).

Le lactose est presque le seul glucide présent dans le lait (97% des glucides); c'est un disaccharide composé de deux monosaccharides, le glucose et le galactose qu'on trouve uniquement dans le lait. C'est le moins sucré des sucres, son pouvoir sucrant équivaut à 1/16 de celui du sucrose. Il compte pour 30 à 56% des calories, selon les types de lait. De plus, il faciliterait l'absorption du calcium et augmenterait celle du magnésium, du phosphore et du zinc.

Le lait est riche en calcium, en phosphore et en potassium. Le sodium y est présent en quantité moyenne. C'est un des rares aliments à fournir autant de calcium. Le rapport calcium/phosphore ainsi que le lactose du lait favorisent l'absorption intestinale du calcium.

Le lait renferme aussi une bonne quantité de riboflavine, une vitamine du complexe B et est également riche en vitamine B12. Il y a très peu de vitamine D dans le lait. En Amérique du Nord et dans plusieurs pays d'Europe, on ajoute au lait liquide de la vitamine D et de la vitamine A, afin notamment de prévenir le rachitisme. Le lait est également une bonne source de magnésium et de zinc, mais est une faible source de fer.

Le bêta-carotène est le pigment responsable de la coloration jaunâtre du lait, plus notable dans le beurre, car le procédé de fabrication de ce dernier concentre le carotène, accentuant ainsi la couleur.

Le lait de vache a ses partisans et ses opposants. Les partisans affirment qu'il est un aliment indispensable parce qu'abondant, peu coûteux et très nourrissant, étant aussi une excellente source de protéines, de vitamines et de minéraux. Son apport en calcium est particulièrement apprécié, on souligne notamment le fait qu'il assure une bonne formation des dents, favorise la croissance des os et joue un rôle dans la prévention de l'ostéoporose, l'hypertension, et possiblement, du cancer colo-rectal et de l'hypercholestérolémie. De plus, on considère que pour l'ensemble de la population, il y a plus de risque de faibles apports en calcium, riboflavine et vitamine D et vitamine B12 si les produits laitiers ne font pas partie de l'alimentation quotidienne. Il est important de souligner que même si les os cessent de croître au début de la trentaine, les cellules osseuses sont constamment renouvelées tout au long de notre vie. Le calcium agit également sur le fonctionnement des cellules du cœur, des nerfs et des muscles.

Les opposants soutiennent que ce lait est fait pour nourrir les veaux, des animaux qui croissent rapidement et qui atteignent des tailles imposantes (environ 35 kg à la naissance et environ 160 kg à six mois), des caractéristiques qui ne s'appliquent pas aux êtres humains. Ils font remarquer que le lait est prévu pour nourrir les nouveau-nés et que les animaux adultes dans la nature ne se nourrissent pas de lait.

Une autre source d'inquiétude pour les opposants aux produits laitiers est l'utilisation d'une

hormone stimulant la production laitière des vaches de 10 à 20%. Connue scientifiquement sous le nom de sometribove (rb ST), cette hormone est communément appelée somatotropine bovine (BST). La Food and Drug Administration (F.D.A.) des États-Unis a approuvé en novembre 1993 l'utilisation de cette substance controversée.

Aujourd'hui plus de 25 pays autorisent l'utilisation de cette hormone, dont les États-Unis. Selon plusieurs chercheurs, l'hormone somatotropine bovine (BST) ne présenterait aucun danger pour le consommateur, car elle est détruite et rendue biologiquement inactive par le système digestif humain. Il s'agit d'une hormone produite par recombinaison génétique (c'est l'équivalent biologique de l'hormone naturelle qui contrôle la lactation); elle est donc produite naturellement par la vache, il n'y a alors aucune différence entre le lait de vaches traitées ou non traitées; il est impossible de la dépister. De plus, ce traitement n'a aucune influence sur la valeur alimentaire du lait; toutefois, on ne peut affirmer avec certitude qu'il n'y a aucun effet imprévu; il semble que cela soit peu probable à la lumière des nombreux examens qu'a subis cette hormone et des données obtenues jusqu'à maintenant.

En ce qui a trait à l'augmentation de mammite (inflammation du pie) chez les vaches traitées, qui conduirait à une hausse de l'utilisation d'antibiotiques (et donc à la possibilité de résidus dans le lait), l'effet de la somatotropine serait moindre que celui d'autres variables, comme l'âge de l'animal ou la saison. De plus, la loi canadienne sur les aliments et les drogues interdit la présence de résidus médicamenteux vétérinaires dans le lait et autres produits laitiers. Le lait des vaches traitées aux antibiotiques doit être jeté pendant une période variant selon l'antibiotique prescrit. L'utilisation de pesticides organochlorés est également interdite en agriculture.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
330 kcal	7,70 g	55,90 g	8,47 g	25,10 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
290,00 mg	85,20 mg	5,28 g	30,70 mg	225,00 mg
sucre	cuivre	zinc	fer	manganèse
55,90 g	0,01 mg	0,96 mg	0,13 mg	0,01 mg
vitamin A				
142,00				

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

À l'échelle mondiale, seulement 8,6% de la production de lait provient des bufflonnes, chèvres et brebis. À certaines époques, le lait de divers animaux (brebis, zébu, ânesse, bufflonne) fut considéré comme sacré. Aujourd'hui, le terme «lait» sans aucune désignation de l'espèce animale fait référence au lait de vache. La consommation de lait de vache et des produits laitiers est courante dans plusieurs pays, notamment au Canada, aux États-Unis, dans l'ouest et le nord de l'Europe, en Australie et en Nouvelle-Zélande. La consommation de lait est beaucoup moins fréquente en Asie et en Afrique.

Lolly cake [3]

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

Flan coco citron vert [4]

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

Biscuits tararua [5]

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

Brigadeiro - truffes brésiliennes au chocolat [6]

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

Flan au chocolat au piment ancho [7]

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

Glace coco à l'antillaise [8]

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

Flan tahitien [9]

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

Caribbean doodoo - cocktail au citron vert et à la coco [10]

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

Glace framboise et lait concentré [11]

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

Tarte à la confiture de lait [12]

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

1

2

[13]



[13]

dernier »

[13]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15427>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15427>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/lolly-cake>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/flan-coco-citron-vert>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/biscuits-tararua>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/brigadeiro-truffes-bresiliennes-au-chocolat>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/flan-au-chocolat-au-piment-ancho>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/glace-coco-lantillaise>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/flan-tahitien>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/caribbean-doodoo-cocktail-au-citron-vert-et-la-coco>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/glace-framboise-et-lait-concentre>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/tarte-la-confiture-de-lait>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/lait-concentre-sucre-entier?page=1>