



< retour

*Fromagerie*

# Feta



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Au lait de brebis

**Origine :** Grèce

**Famille :**

**Poids moyen :** 1000g

Dans quelques temps, la fêta ne pourra bénéficier d'une appellation A.O.C. que si elle est confectionnée en Grèce avec du lait de brebis grec. On en trouve aujourd'hui au lait de vache et parfois au lait de chèvre. C'est un ingrédient essentiel dans de nombreuses salades estivales.

La feta est blanche et elle se dessèche rapidement une fois retirée de sa saumure.

## VARIÉTÉS

La fêta fait partie des fromages à pâte fraîche qui ne développe pas de croûte. Les pays producteurs de feta, hors Union Européenne, sont, par exemple, l'Australie, le Canada ou les États-Unis.

## COMMENT CHOISIR ?

Selon l'affinage, sa consistance varie du doux au demi-dur (développant alors une saveur forte et piquante).

## QUE FAIRE AVEC ?

La feta est, avec la tomate, le concombre, les oignons et l'huile d'olive, un des ingrédients de la salade grecque (Horiatiki). On la retrouve également dans de nombreux autres plats traditionnels grecs.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Bien emballés dans du papier d'aluminium ou dans une pellicule plastique, la feta conservera toutes ses qualités, et ce pendant plusieurs jours. Règle générale, s'assurer que l'emballage adhère bien au fromage pour éviter qu'il ne s'assèche. On la trouve également dans la saumure où elle se conserve plus longtemps.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

La feta, plongée dans la saumure, est riche en sodium. Il faut en tenir compte en cas de rétention d'eau.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
272 kcal	15,50 g	1,40 g	22,40 g	20,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
318,00 mg	1 240,00 mg	13,70 g	70,00 mg	244,00 mg
sucre	cuivre	zinc	fer	vitamin A
1,40 g	0,07 mg	0,90 mg	0,20 mg	220,00 µg



[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

La fêta est une variété de fromage blanc en saumure. Ce type de fromage est produit depuis des millénaires dans la zone des Balkans. Dans l’Odyssée, Homère explique comment le cyclope Polyphème trait ses brebis et place leur lait dans des outres en peau de bête et réalise peu après que le lait est devenu une masse solide, comestible et conservable. Le terme « fêta » vient paradoxalement de l’italien fetta signifiant « tranche » est qui est probablement dû à la façon de couper le fromage en tranches. De nos jours la fêta est produite dans le monde entier mais seule feta grec au lait de brebis bénéficie d’une A.O.C..

### Chicken bowl à la grecque [3]

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

### Boulettes de riz, poivron et feta [4]

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

### Crevettes saganaki [5]

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

### Boulgour au potimarron, feta, raisin et figues [6]

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

### Croustillants de courgettes et carottes à la fêta [7]

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

## Feta sautée aux herbes [8]

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

## Tarte feuilletée épinards feta [9]

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

## Petits chaussons fourrés à la feta [10]

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

## Crumble d'épinards et fêta [11]

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

## Moussaka végétarienne [12]

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

1

2

[13]



[13]

dernier »

[13]

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15633>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15633>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/chicken-bowl-la-grecque>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/boulettes-de-riz-poivron-et-feta>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/crevettes-saganaki>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/boulgour-au-potimarron-feta-raisin-et-figues>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/croustillants-de-courgettes-et-carottes-la-feta>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/feta-sautee-aux-herbes>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/tarte-feuilletee-epinards-feta>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/petits-chaussons-fourres-la-feta>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/crumble-depinards-et-feta>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/moussaka-vegetarienne>

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