< retour

Crémerie

Lait écrémé

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Lait

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 de vache est le plus utilisé, mais le lait de brebis, de chèvre, d'ânesse, de jument, de zébu, de bufflonne et de renne est aussi consommé.

La capacité de digérer le lactose (glucide contenu dans le lait des mammifères) après la première enfance est une adaptation génétique chez les populations qui consomment du lait.

Cette adaptation est plus ou moins réduite chez les Orientaux, les Africains et les Américains de descendance africaine, les Amérindiens et les Inuits. De plus, une grande partie des personnes originaires d'Afrique du Nord et du Moyen-Orient ne digèrent pas ou digèrent mal le lactose.

Cette incapacité à digérer le lactose est causée par une déficience en lactase, un enzyme généralement présent dans le système digestif et qui transforme le lactose en une substance assimilable dans l'intestin.

Ces personnes peuvent souffrir de divers maux moins de deux heures après l'ingestion du lait, notamment de douleurs abdominales, de diarrhée, de flatulence, de ballonnements, de nausées et de crampes. Certaines personnes sont cependant asymptomatiques lorsqu'elles consomment de petites quantités de lait, par exemple 250 ml.

Les malaises apparaissent rarement lors de l'ingestion de yogourt et de fromage affiné, car le lactose est décomposé ou hydrolysé dans le yogourt, et il est presque absent du fromage. Toutefois, les fromages cottage, à la crème et fondus contiennent une certaine quantité de lactose pouvant provoquer des symptômes plus ou moins importants.

Il est préférable d'acheter du lait conditionné dans un contenant opaque pour une meilleure conservation.

COMMENT CHOISIR ?

Le code couleur du lait écrémé est vert, il s'achète partout conditionné en brick ou en bouteille.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui
Il est important de réfrigérer le lait le plus rapidement possible après l'achat ou l'utilisation. Bien refermer le contenant après usage. Ne jamais remettre du lait versé en trop dans le contenant original car il contaminerait le tout.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium

31 kcal	3,28 g	4,32 g	0,15 g	10,60 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
113,00 mg	41,80 mg	0,11 g	2,50 mg	88,80 mg
sucre	zinc	fer	vitamin A	vitamin B1
4,30 g	0,41 mg	0,05 mg	0,50 µg	0,05 mg
vitamin B2				
0,17 mg				

Afficher plus

* 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.

Petites terrines de patate douce et jambon [3]

En savoir plus [3]

Sauce aux saucisses [4]

En savoir plus [4]

Crème brûlée au bailey's [5]

En savoir plus [5]

Tortillas mexicaines [6]

En savoir plus [6]

Ricotta maison [7]

En savoir plus [7]

Pastel de choclo (hachis parmentier chilien) [8]

En savoir plus [8]

Mousse au petit pois et purée de carotte [9]

En savoir plus [9]

Bagna cauda - sauce chaude [10]

En savoir plus [10]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16168

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16168

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

[4] https://www.qooq.com/recipes/sauce-aux-saucisses

[5] https://www.qooq.com/recipes/creme-brulee-au-baileys

[6] https://www.qooq.com/recipes/tortillas-mexicaines

[7] https://www.qooq.com/recipes/ricotta-maison

[8] https://www.qooq.com/recipes/pastel-de-choclo-hachis-parmentier-chilien

[9] https://www.qooq.com/recipes/mousse-au-petit-pois-et-puree-de-carotte

[10] https://www.qooq.com/recipes/bagna-cauda-sauce-chaude