



< retour

Crèmerie

Lait entier



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.

On peut remplacer des produits laitiers riches en matières grasses par des produits écrémés dans la plupart des recettes.

VARIÉTÉS

Le lait entier contient généralement 3,5% de matières grasses. S'il n'est pas homogénéisé, les matières grasses remontent à la surface et forment une couche de crème. Cette couche de crème est absente dans le lait homogénéisé, car la matière grasse est en suspension dans le lait. Ce lait est enrichi de vitamine D.

On distingue le lait entier, le lait demi-écrémé et le lait écrémé (maigre). Cette distinction est fondée sur la teneur en graisses. Le lait entier contient au moins 3,5 % de graisses. Le lait demi-écrémé en contient au moins 1,5 % et au plus 1,8 % et le lait maigre ne peut contenir plus de 0,3 % de graisses.

Lait entier pasteurisé : C'est un lait chauffé à une température inférieure à 100°C afin d'éliminer toutes les germes.

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.

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

La chaleur, l'oxygène et la lumière altèrent la valeur nutritive du lait. Leurs effets combinés détruisent grandement les vitamines. La riboflavine est très sensible à la lumière: jusqu'à 90% de la vitamine peut être détruit en deux heures. Après une heure d'exposition à la lumière, 20 à 30% de la vitamine A sera détruit. Il faut donc voir à réfrigérer le lait le plus rapidement possible, l'acheter préférablement dans un contenant opaque, et bien refermer

le contenant après usage.

Ne jamais remettre du lait versé en trop dans le contenant original car il contaminerait le tout; le conserver à part dans un récipient fermé. Le lait se conserve une dizaine de jours au réfrigérateur, mais sa conservation sera plus courte s'il séjourne pendant de longues périodes à la température de la pièce, comme durant les repas.

Le lait en poudre reconstitué devient aussi périssable que le lait frais et se conserve également au réfrigérateur. La poudre de lait se conserve environ 6 mois à la température de la pièce lorsque l'emballage est scellé. Même s'il est considéré comme étant stable, il peut subir des changements de goût, d'apparence et de valeur nutritive s'il est entreposé à des températures supérieures à 20 °C.

Ces remarques s'appliquent également au lait UHT.

Conserver la poudre de lait au frais et à l'abri de l'air et de la lumière lorsque le contenant est ouvert, car laissée à l'air libre elle absorbe facilement l'humidité, devient grumeleuse et moins savoureuse.

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 somatotrope (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. En 1994, la Communauté économique européenne en a banni l'utilisation jusqu'en 1999, le temps de pousser plus avant les recherches sur ses effets.

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 pis) 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.

calories	protéines	glucide	lipide	magnésium
64 kcal	3,20 g	4,67 g	3,71 g	11,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
112,00 mg	42,20 mg	2,30 g	14,00 mg	87,00 mg
cuivre	zinc	fer	vitamin A	vitamin B1
0,01 mg	0,38 mg	0,05 mg	47,00 µg	0,04 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.

Pâte à crêpes au curry [3]

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

Tasse à quiche [4]

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

Far breton [5]

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

Crème au café [6]

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

Riz au lait de william lamagnère [7]

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

Cuajada [8]

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

Zuppa inglese - dessert italien à la crème pâtissière [9]

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

Riz au lait exotique au fruit de la passion et à la mangue, crumble aux épices [10]

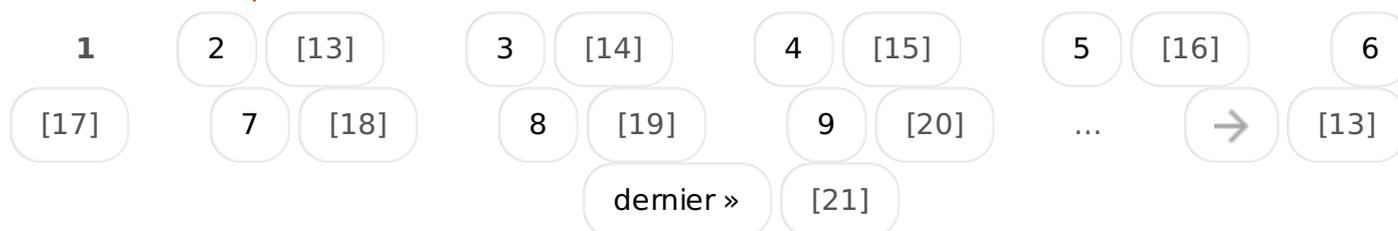
[En savoir plus \[10\]](#)

Yaourt à la compote de kiwi fraise [11]

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

Flan au chocolat [12]

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



Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15415>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15415>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/pate-crepes-au-curry>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/tasse-quiche>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/far-breton-0>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/creme-au-cafe>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/riz-au-lait-de-william-lamagnere>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/cuajada>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/zuppa-inglese-dessert-italien-la-creme-patisserie>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/riz-au-lait-exotique-au-fruit-de-la-passion-et-la-mangue-crumble-aux-epices>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/yaourt-la-compote-de-kiwi-fraise>

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

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

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

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

- [16] <https://www.qooq.com/ingredients/lait-entier?page=4>
- [17] <https://www.qooq.com/ingredients/lait-entier?page=5>
- [18] <https://www.qooq.com/ingredients/lait-entier?page=6>
- [19] <https://www.qooq.com/ingredients/lait-entier?page=7>
- [20] <https://www.qooq.com/ingredients/lait-entier?page=8>
- [21] <https://www.qooq.com/ingredients/lait-entier?page=14>