



< retour

Crèmerie

# Crème allégée



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Lait

La crème est la matière grasse du lait qui remonte à la surface du lait non homogénéisé obtenue lors de la première étape de fabrication du beurre. Il faut 9 litres de lait pour obtenir 1 litre de crème. Pour être fouettée, la crème doit contenir au moins 30% de matières grasses; les minuscules bulles d'air produites lors du battage rendent la crème légère, elle double de volume et forme des pics fermes. Lorsqu'on ajoute du sucre et de la vanille à la

crème fouettée, on obtient la crème Chantilly, du nom du château, en France, où cette crème fut inventée par le célèbre chef Vatel. La crème est commercialisée sous divers noms selon sa teneur en matières grasses. La concentration en matières grasses est variable puisque chaque pays édicte ses normes.

## VARIÉTÉS

La crème plus légère, appelée aussi «crème de table» est plus liquide que la crème épaisse et contient entre 15 et 18% de matières grasses. En Europe, cette crème s'appelle «crème fleurette» et contient entre 12 et 30% de matières grasses.

**Crème allongée à 15%** :Elle n'est riche que de 165 Kcal pour 100 grammes.

**Crème à 25% mg** :Crème composée de 25% de matière grasse.

## COMMENT CHOISIR ?

La crème doit être homogénéisée afin de prévenir la séparation du sérum et de la matière grasse, et d'augmenter la viscosité. Seules les crèmes légères et de table sont homogénéisées. Vérifier la date de péremption écrite sur l'emballage.

## QUE FAIRE AVEC ?

La crème est très utilisée en cuisine, car elle confère aux aliments une saveur et une texture difficilement égalables. Elle est incorporée notamment dans le café, la vinaigrette, les potages, les sauces, les omelettes, les terrines, les desserts, la confiserie et les digestifs. La crème cède souvent la place au yogourt et au lait depuis que le consommateur se préoccupe de diminuer son absorption en matières grasses et en calories. Toutefois, il est intéressant de savoir que, à volume égal, la crème à 35% de m.g. ou moins fournit moins de calories que le beurre, la margarine ou l'huile.

## COMMENT PRÉPARER ?

Dans les potages et les plats mijotés, il vaut mieux ajouter la crème en fin de cuisson seulement pour éviter l'apparition de grumeaux indésirables; il ne faut pas non plus que la préparation bouillonne par la suite.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

La crème fraîche est un aliment très périssable, sauf lorsqu'elle est dans un emballage stérile et qu'elle a été pasteurisée et stérilisée ou traitée à haute température (UHT). Comme le lait, elle constitue un milieu privilégié au développement de bactéries et elle s'altère quand elle est exposée à la chaleur et à la lumière. La conserver au réfrigérateur, il s'agit alors de la

consommer avant la date de péremption. La crème UHT non entamée se conserve jusqu'à 45 jours à la température de la pièce. Entamée, elle est aussi périssable que les autres produits laitiers et doit être réfrigérée. Conserver la crème fouettée au réfrigérateur. elle gardera sa consistance quelques heures. Il n'est pas recommandé de congeler la crème car sa texture a tendance alors à devenir granuleuse et sa saveur se modifie. De plus, il est impossible de la fouetter par la suite.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

La crème à fouetter (35% de m.g.) contient de la vitamine A. La crème est énergétique car elle est plutôt riche en matières grasses. Ses matières grasses sont composées à 62% d'acides gras saturés; étant d'origine animale elles renferment du cholestérol. Selon sa teneur en gras, la crème contient de 10 à 38 mg de cholestérol/30 ml.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
192 kcal	2,90 g	4,25 g	18,00 g	9,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
94,50 mg	43,50 mg	12,80 g	60,50 mg	74,50 mg
sucre	zinc	fer	vitamin A	vitamin B1
4,25 g	0,50 mg	0,16 mg	271,00 µg	0,04 mg
vitamin B2				
0,20 mg				

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

En Europe, le terme «crème» est réservé au produit obtenu à partir de lait de vache contenant au moins 30% de matières grasses. Jusqu'à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, on obtenait la crème en laissant reposer le lait pendant 24 heures dans un endroit frais; on recueillait à la louche le gras concentré à la surface. De couleur blanc jaunâtre et de consistance onctueuse, la crème est maintenant obtenue par centrifugation.

## œufs cocottes façon carbonara [3]

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

## Waterzooï de lieu noir [4]

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

## Champ irlandais [5]

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

## Glaçage vanille [6]

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

## Glaçage multicolore [7]

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

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15505>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15505>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/oeufs-cocottes-facon-carbonara>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/waterzooi-de-lieu-noir>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/champ-irlandais>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/glacage-vanille>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/glacage-multicolore>