LE LAIT (1/2)

LE LAIT DE A À Z

Il n'existe pas qu'une seule sorte de lait mais bien une multitude. Au-delà de son origine animale (vache, chèvre, brebis…), c'est un produit qui se définit en fonction du process utilisé pour le transformer, le conditionner et le commercialiser.

Il existe deux principaux critères de classification du lait :

- **La teneur en matière grasse :** pour la moduler, on réincorpore plus ou moins de crème au lait après l'écrémage.
- **Le traitement thermique :** le lait peut être chauffé à différentes températures, ce qui donne des produits finis aux appellations diverses et réglementées.

En combinant ces deux critères on obtient **différents types de laits.**

1 | LE LAIT SELON SON TAUX DE MATIÈRE GRASSE



LAIT ENTIER
3,5 % de MG minimum



LAIT DEMI-ÉCRÉMÉ
1,5 % à 1,8 % de MG



LAIT ÉCRÉMÉ
0,5 % de MG maximum

NOS PRODUITS PHARES



En fonction de l'usage, choisissez le Lait demi-écrémé ou le Lait entier Lactel Professionnel

2 | LE LAIT SELON SON TRAITEMENT THERMIQUE[1]

Lait cru	Lait frais microfiltré	Lait frais pasteurisé	Lait fermenté	Lait stérilisé UHT (Ultra Haute Température)
Aucun traitement de chauffe Réfrigération et emballage dès la traite.	Aucun traitement de chauffe	Chauffé à 72°C pendant 15 secondes	Chauffé à 72°C pendant 15 secondes, et ensemencé avec des ferments lactiques	Chauffé à 135°C pendant au moins 1 seconde.
À consommer dans les 72 h	À consommer dans les 15 jours	À consommer dans les 7 jours	À consommer dans les 15 jours	Peut se conserver plus de 3 mois à température ambiante (sans être ouvert)
Emballage généralement jaune avec mention « lait cru » ou « lait cru frais »	Obtenu par microfiltration : le lait écrémé est filtré à travers une membrane poreuse qui retient les bactéries sans modifier sa composition.	Très peu consommé, 3 % du marché français.	Lait plus épais et onctueux, plus acide, plus facile à digérer. Exemple : le lait ribot.	Qualités gustatives mieux préservées qu'avec la stérilisation simple. Le plus vendu en France (95 % du marché).

(1) Source : spécification technique de l'achat public laits et produits laitiers, groupe d'étude des marchés de restauration collective et de nutrition (GEM RCN), CNIEL.

3 | LA COMPOSITION DU LAIT

- **Les matières grasses** participent à l'onctuosité et au goût du lait.
- **Les protéines** de lait ont une valeur nutritionnellement intéressante, au même titre que la viande, les œufs ou le poisson.
- **Le lactose :** il s'agit du glucide du lait. Certains laits sont délactosés pour les personnes qui ont du mal à le digérer. Ce procédé sépare le lactose en deux ce qui permet d'améliorer sa digestion.
- **Les sels minéraux :** le lait de vache est une excellente source de sels minéraux. Il contient notamment et naturellement du potassium, du calcium, du phosphore et du magnésium.
- Selon le type de lait (vache, chèvre, brebis) les parts des différents composants peuvent varier.

LES USAGES PROFESSIONNELS DU LAIT

Le lait est un ingrédient culinaire extraordinaire ! Il a une place de choix dans la cuisine et la pâtisserie française. Que ce soit pour des préparations simples comme pour des préparations d'excellence, il est indispensable. Source infinie d'inspiration, le lait est toutefois délicat et demande attention et maîtrise pour jouer parfaitement son rôle d'ingrédient incontournable d'une recette.

1 | EN CUISINE

LES MULTIPLES FONCTIONNALITÉS DU LAIT



- **Liant pour les sauces :** plus un lait contient de matière grasse, plus cela augmente son pouvoir de liaison et les saveurs en général, notamment son goût crémeux.



- **Idéal pour les cuissons longues et les cuissons au four**, on obtient une bonne tenue en appareils à crème prise (type quiche ou flan)



- **Alléger un appareil :** pour cela, remplacer la moitié du volume de crème par la même quantité de lait (préférer le lait demi-écrémé).



- **Adoucir le goût des légumes amers (choux fleur, céleri…).** Il donne du moelleux aux légumes difficiles à cuire, grâce à son goût sucré.



- **Dessaler un poisson (haddock par exemple) :** l'opération se fera plus en douceur qu'avec de l'eau, grâce à la composition du lait qui permet de conserver les qualités du poisson.



- **Attendrir un aliment (viande, poisson, crustacés) :** faire mariner ou simplement cuire dans du lait.

2 | EN PÂTISSERIE

En pâtisserie aussi le lait est évidemment un ingrédient incontournable. On le retrouve dans de nombreuses recettes, notamment dans la réalisation de bases de pâtes. **Le lait entier est très apprécié pour sa matière grasse et son rôle d'exhausseur de goûts et de saveurs.**

LES FONCTIONNALITÉS DU LAIT EN PÂTISSERIE



- **Conservateur de fruits secs (amandes fraîches) :** sortir les amandes de leur coque, les effeuiller de leur peau, les placer dans du lait au frais. Il n'y a plus qu'à les égoutter avant de les servir.



- **Foisonnement :** associer lait et pectine pour un mousseux non caoutchouteux et brillant.

LE LAIT (2/2)

3 | EN BOISSONS LAITIÈRES

LE LAIT ET LE CAFÉ

À la maison, au bureau, au restaurant ou on-the-go… le café fait partie intégrante du quotidien des Français : 88% en boivent au moins un au cours d'une semaine habituelle.En CHR (Cafés Hôtels Restaurants), le café représente un véritable outil de développement de chiffre d'affaires, le café étant la 3e boisson la plus consommée dans ce contexte, après l'eau et la bière[1]. Le lait entier est idéal pour réaliser les boissons laitières.

Comment réaliser une mousse de lait ?

Faire monter le lait c'est l'art de produire une mousse fine, veloutée, composée de microbulles. Le lait ne doit pas dépasser les 70°C pour ne pas en altérer la saveur et déstructurer ses protéines.

Deux composants majeurs du lait jouent un rôle important dans la création d'une mousse stable :

- **les matières grasses,** conductrices de saveurs, privilégier ici un lait entier à 3,6% MG
- **les protéines de lait** aux propriétés moussantes qui permettent de stabiliser les bulles d'air.

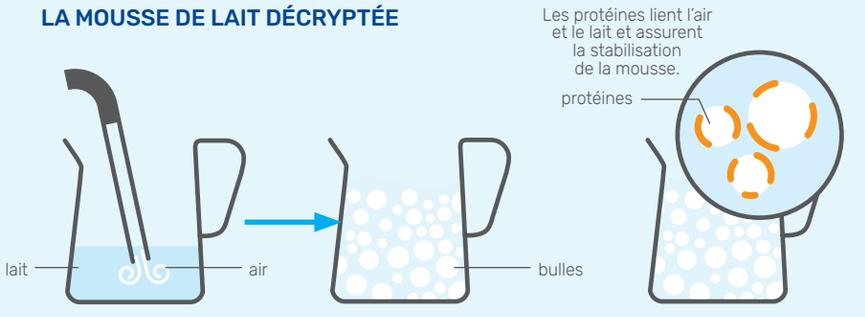
C'est donc la teneur et la qualité des protéines, et non pas les matières grasses, qui garantira la confection d'une mousse onctueuse.

(1) Source: étude CHD expert 2016, Le café en Hors Domicile.

6 DÉCLINAISONS DE CAFÉ AU LAIT



LA MOUSSE DE LAIT DÉCRYPTÉE







LE LAIT ET AUTRES ACCORDS

En dehors du café, le lait s'associe avec de nombreux autres ingrédients ou boissons comme le thé (le Tchaï, le bubble tea, le tea latte), le chocolat mais aussi les fruits (milk shakes, Lassi). Découvrez la roue des accords du lait pour le plaisir des papilles.

