

Le lait, un produit, plusieurs choix

Pour classer le lait, on se pose trois questions :

- 1 D'où vient-il ?
- 2 Quelle quantité de matières grasses contient-il ?
- 3 Comment a-t-il été traité ?



Le lait de ferme

Certaines fermes sont équipées pour pasteuriser le lait. Mais, la plupart du temps, le lait qu'on achète à la ferme est cru. Ce lait est particulièrement riche en vitamines, en protéines et en matières grasses, ce qui le rend **onctueux** et lui donne un goût vraiment délicieux. Toutefois, on ne peut le conserver que deux ou trois jours, et toujours au frigo.

Cru ou pas cru ?

Le lait cru n'a pas été traité. Il contient des bactéries qui sont bonnes pour ta santé. Ces bactéries peuvent, par exemple, renforcer ton **système immunitaire**.

Le lait cru contient aussi certains microbes qui l'empêchent de se conserver et d'autres qui peuvent être mauvais pour la santé. Autrefois, les vaches n'étaient pas aussi bien soignées qu'aujourd'hui et le lait provenait parfois d'animaux malades. Il pouvait transmettre la tuberculose, une grave maladie. Il fallait alors absolument le faire bouillir pour pouvoir le consommer.

De nos jours, le lait est surveillé de très près à la ferme. Tout est contrôlé dans les moindres détails : l'herbe que mangent les vaches, la propreté des équipements... Si tu achètes ton lait dans une ferme contrôlée par les services de santé, il n'y a vraiment pas de raison de s'inquiéter !



ET TOI, AS-TU DÉJÀ GOUTÉ AU LAIT DE FERME CRU ?

Le lait de laiterie

Le lait qui arrive de la ferme contient des matières grasses, c'est la crème. À la laiterie, on écrème le lait. En fait, on sépare la crème et le lait. Ensuite, on mélange de nouveau le lait écrémé avec un peu de crème pour obtenir du lait avec le pourcentage de matières grasses souhaité.

On produit ainsi trois sortes de lait :

- 1 le lait entier (le plus gras) ;
- 2 le lait demi-écrémé (le plus populaire) ;
- 3 le lait écrémé (le moins gras).



Le savais-tu ?

Les parents donnent souvent du lait entier à leurs enfants. C'est le lait le plus nourrissant. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, le lait entier n'est pas un aliment gras (un verre de lait contient seulement 7 g de matières grasses).

Les traitements de conservation

Comme tu l'as vu, le lait peut se conserver plus longtemps quand il est traité.

- Le lait pasteurisé se conserve sept jours au frigo.
- Le lait UHT se conserve six mois dans l'armoire.
- Le lait stérilisé se conserve plus d'un an dans l'armoire.



Attention, dès que l'emballage est ouvert, le lait ne se conserve plus que trois ou quatre jours au frigo !

