

LES GAMMES DE PRODUITS LAITIERS BIO ET LEURS DECLINAISONS

Il existe une large gamme de produits laitiers bio aux usages multiples en cuisine. Ci-dessous, le détail des produits disponibles, et leurs différents usages, utiles dans la construction de votre approvisionnement et le respect des objectifs EGalim.

Les laits bio de boisson :

La gamme :

Lait entier, demi écrémé, écrémé, cru, pasteurisé, stérilisé, dé lactosé (conseillé pour les personnes intolérantes au lactose).

On trouve également un grand nombre de laits aromatisés, il s'agit cependant d'un procédé facile à réaliser.

Quel(s) que soi(en)t le/les produit(s) choisit(s), il est simple de trouver du lait bio auprès de producteurs locaux, que ce soit du lait de vache, de chèvre ou de brebis.

Les usages en cuisine :

En sauce ou dans le cadre de préparations culinaires. Sauce béchamel, velouté, crêpes et gaufres sont des recettes dans lesquelles il est possible d'intégrer du lait bio.

Les crèmes bio :

La gamme :

Des crèmes entières ou allégées, épaisses ou liquides sont disponibles en bio. À noter que les crèmes pasteurisées ont l'avantage d'offrir une plus longue conservation, permettant ainsi de limiter le gaspillage alimentaire.

Par ailleurs, on trouve facilement ce type de produits laitiers bio dans des contenants aux volumes importants, en cohérence avec les objectifs de limitation des emballages.

Les usages :

La crème est utilisée dans la préparation des sauces traditionnelles, mais également dans des plats, tels que des quiches, la blanquette ou des œufs cocottes. La crème bio pourra également être utilisée dans la préparation d'une chantilly, d'un fontainebleau ou encore d'une panna cotta en la faisant chauffer.

Les beurres bio :

La gamme :

Disponible pasteurisé, cru, doux ou demi-sel. Il existe également du beurre de tourage, utilisé dans la préparation des feuilletés par exemple.

Les usages :

Un produit incontournable en cuisine pour la cuisson et la fixation des arômes des. Le beurre se mélange aussi avec des algues, de la vanille ou des épices (par exemple) de façon à l'aromatiser.

Les laits fermentés bio :

La gamme :

Les yaourts, lait ribot, leben, crèmes et desserts lactés, aux laits de vache, de brebis ou de chèvres, aromatisés ou non.

Les usages :

En dessert pour les yaourts et autres desserts lactés, ou dans des préparations comme les crêpes pour le leben (afin d'obtenir une pâte un peu plus acide mais plus digeste).

Utilisable aussi, pour la préparation d'une sauce au yaourt salé (avec du sel et du vinaigre), ou d'un tzatziki. Ou encore pour préparer des rillettes de poissons, une marinade, ou un lassi (produit indien composé d'eau, de lait et de yaourt) qui peut être aromatisé avec de l'orange ou du l'eau de rose.

Les fromages frais bio :

La gamme :

Disponible au lait de vache, chèvre et brebis et souvent faible en matière grasse, les fromages frais bio peuvent être aromatisés avec des fruits secs, des herbes aromatiques ou de l'ail.

Les fromages blancs bio entrent dans cette catégorie, et sont aussi disponibles dans de grands contenants.

Les usages :

La cervelle de canut (spécialité lyonnaise) et le bibeleskaes (spécialité alsacienne), sont des préparations faciles, à base de fromage blanc agrémenté de persil, d'échalotte, et de ciboulette, et sont idéales pour accompagner une pomme de terre au four par exemple.

Les fromages frais permettent également de donner de la texture, en remplaçant le beurre dans un club sandwich, ou dans la préparation de tartines gourmandes par exemple.

Les fromages affinés bio :

Des produits laitiers bio, qui viennent traditionnellement après le plat principal, avant, ou en remplacement du dessert, mais qui sont également utilisés en cuisine.

Les croûtes fleuries : camembert, brie, coulommiers sont disponibles en bio et offrent une grande palette de saveurs.

Les croûtes lavées : On trouve le maroilles ou le pont l'évêque en bio.

Les pâtes pressées non cuites, ou tommes : tomme de Savoie, morbier, cantal ou osso iraty existent en bio. Ces fromages se conservent très bien ce qui permet de les acheter entiers et de les portionner sur place. Ces fromages sont souvent utilisés dans la préparation de raclettes.

Les pâtes persillées : fourme d'Ambert, bleu du Vercors, bleu d'Auvergne. Facile à utiliser en gratin ou en salade.

Les pâtes pressées cuites : emmental, comté, parmigiano reggiano sont disponibles en bio ; et sont parfait en conclusion d'un repas.

Ces fromages sont pour la plupart disponibles en portion individuelle, ou en sachet, sous forme râpée, utile en cuisine.