

NATURALIA

LES INGREDIENTS DE LA VIE

La lettre d'avril 2005

Lait et fromages de chèvre et de brebis

Parents pauvres des produits laitiers, les laits et fromages de chèvre et de brebis ? Pas du tout ! Pour leurs qualités nutritionnelles, leur bon goût et la place essentielle qu'ils tiennent depuis la nuit des temps dans l'histoire de l'humanité, ils sont plus qu'à l'honneur dans nos rayons...



Il y a eu la célèbre chèvre Amalthée, **nourrice de Zeus**. Il y a eu Homère, qui célébra dans l'Iliade les propriétés reconstituantes du fromage de chèvre.

Et de tous temps, chez les Hébreux et les Grecs, à la Renaissance ou dans les Antilles du siècle dernier, il y a eu des chèvres pour allaiter les enfants. C'est dire l'importance de cet animal dans l'histoire de l'homme... Appréciés pour les **fromages** dont ils sont à l'origine, les laits

de chèvre et de brebis sont aussi réputés pour être des alternatives possibles **en cas d'allergie aux protéines de lait de vache**. Mais ce ne sont pas leurs seules qualités. Riche en acides gras essentiels, en **calcium** (8% de plus que dans le lait de vache), en potassium, en sélénium et en vitamine A, le lait de chèvre contient des **protéines faciles à digérer**, comparables à celles du lait maternel. Quant au lait de brebis, il contient plus de calcium, de protéines, de phosphore et de vitamines D, C, B2 et B6 que le lait de vache.



Photo : Biochamps

Le saviez-vous ?

Premier ruminant domestiqué par l'homme, la chèvre est aussi réputée pour sa viande que pour son lait, auquel on a de tous temps attribué de saines vertus. Né en Asie mineure, l'élevage de cet animal intelligent au fort caractère s'est répandu en Asie et en Afrique avant d'atteindre l'Europe centrale au 11^e siècle avant notre ère. Compagne de l'homme aux périodes difficiles, la "vache des petites gens" a vu son élevage se raréfier partout où le niveau de vie s'est amélioré au cours des siècles.

À l'échelle mondiale, de chèvre est supérieure à



Photo : Triballat

La production bio, au rythme de l'animal

Chèvres et brebis sont des animaux rustiques qui résistent bien au froid, supportent l'élevage en extérieur aussi bien qu'en bergerie mais craignent humidité et courants d'air. Avec ses **1000 litres de lait par lactation**, la chèvre (de 60 kg environ) est une véritable championne (en comparaison, une vache de 900 kg peut produire jusqu'à 8 000 litres de lait par lactation). Au contraire de la vache, la chèvre et la brebis ont la particularité d'avoir des chaleurs saisonnalisées. Ce qui induit des saillies et des naissances simultanées et un troupeau entier qui ne donne pas de lait en janvier-février. En plus du fait de nourrir les animaux avec une **alimentation issue à 100% de l'agriculture biologique**, de les laisser dehors de mai à septembre au minimum et de les soigner à l'homéopathie, **la filière de production bio interdit l'utilisation d'hormones visant à maîtriser les cycles de production** pour obtenir plus de lait. Pour ne jamais manquer de lait, on peut utiliser des méthodes naturelles, comme celle qui consiste à présenter le bouc à une moitié du troupeau en septembre et à l'autre moitié en octobre pour décaler les naissances...



Lait de chèvre frais

Gaborit - 1L.

Feta 100 % brebis La Bergerie 200 g.



Yaourt de brebis citron Biochamps - 2x125 g.



Lait de chèvre Andechser - 1L.



Tomme de brebis Fromagerie de Fontenille

la consommation de lait celle de lait de vache...



Le saviez-vous ?

On compte environ un milliard de moutons dans le monde. C'est l'espèce de mammifère domestiqué la plus répandue. En France, où l'on compte plus d'une trentaine de races de moutons pour environ 6 millions de têtes, c'est la seule production agricole possible dans certaines régions. Elevée par l'homme depuis des millénaires, la brebis tient une place importante dans les textes mythologiques, religieux et littéraires. Pour son lait (roquefort), sa viande (gigot) et sa laine, cet animal sociable et docile nous est indispensable.



Yaourt de brebis
Le Petit Basque
2x125 g.

Nouveau

Allergie ou intolérance ?

Parce que la confusion règne, il est bon de le préciser. **L'allergie au lait n'a rien à voir avec l'intolérance au lactose.** L'intolérance signifie l'absence partielle ou totale de l'enzyme (lactase) permettant de digérer et de métaboliser le lait (par assimilation du lactose). Il n'y a pas alors de réaction du système immunitaire mais des problèmes de digestion, ballonnement... Contrairement à **l'allergie aux protéines de lait de vache** qui peut engendrer des manifestations cutanées, des rhino-pharyngites et des troubles gastriques et du sommeil. Vous présentez une intolérance ? Sachez que les yaourts et laits caillés sont plus pauvres en lactose et que les fromages n'en contiennent pas du tout !

Bleu de Mijoule
Lou Cassou - 270 g.



Yaourt de chèvre à la vanille
Gaborit - 2x125 g.



Roquefort
Papillon - 100 g.



Chèvre cendré
Fromagerie de Fontenille - 150g.



Qu'est-ce que ça veut dire ?

- **Lait bio :**

Vache ou chèvre, l'animal a été nourri avec une alimentation provenant de l'agriculture biologique et a été soigné sans antibiotiques.

- **Lait cru :**

Lait que l'on a juste laissé refroidir après la traite.
Se conserve environ 4 jours.

- **Lait pasteurisé, dit lait frais :**

Lait chauffé à 75°C, pendant 15 secondes.
Se conserve environ 21 jours.

- **Lait UHT (ultra-haute température) :**

Lait chauffé ultra rapidement jusqu'à 130°C à 150°C.
Se conserve 3 mois.

- **Lait écrémé ou demi-écrémé :**

Lait dont on a retiré tout ou partie de la crème.

- **Lait entier :**

Lait non écrémé.

- **Lait homogénéisé :**

Tous les laits sauf le lait cru sont homogénéisés, ce qui signifie que leurs molécules de gras ont été cassées sous pression pour éviter la formation de crème.



Yaourt de brebis
Le Petit Basque
300 g.

Nouveau

Le saviez-vous ?



Trois formes sont exclusivement réservées au fromage de chèvre. Le cylindre de 60 mm de diamètre et de 10 à 20 cm de longueur, le cylindre de 65 mm de diamètre et de 5 à 7 cm de hauteur et la pyramide ou le tronc de pyramide. Il est interdit de fabriquer un fromage issu d'un autre lait, ou d'un mélange de laits, ayant cette forme-là.

Retrouvez tous nos magasins sur www.naturalia.fr



Pérail de brebis
Lou Cassou - 150 g.



Yaourt de brebis au miel
Bergerie de Lozère
2x150 g.

Yaourt de brebis nature
Biochamps - 2x125 g.



Lait de chèvre en poudre
Andechser - 350 g.