

A la découverte du Lait

Atelier 1

Petite histoire du lait

Consommé depuis 12 000 ans, le lait est un aliment universel, présent dans toutes les civilisations.

C'est l'aliment vital par excellence, à la fois ressource alimentaire et symbole de pureté, synonyme de richesse et d'abondance. Il a traversé les siècles et reste aujourd'hui un des aliments les plus ancrés dans notre consommation, les plus présents dans notre quotidien.

La consommation de lait date de la domestication de certains mammifères il y a près de 12 000 ans et reste tout au long des siècles intimement mêlé à l'histoire de l'homme et à son évolution.

Premières traces de lait

Les plus anciennes traces d'élevage laitier jamais découvertes se trouvent au **Moyen Orient**. Elles datent d'il y a 12 000 ans. Dans l'Antiquité, **les Grecs et les Romains** consomment le lait sous forme de fromage. Ils en boivent peu, le considérant comme un breuvage barbare, tout juste bon pour les peuples qui vivent en dehors de leurs frontières.

Néanmoins, **chez les Grecs et les Romains, on trouve du lait dans de nombreuses recettes de cuisine** et notamment celles d'Apicius, comme l'omelette au lait (œufs battus avec lait et huile, cuits à la poêle et assaisonnés de miel et de poivre). Le célèbre cuisinier préconise aussi de faire dessaler les viandes dans un mélange de lait et d'eau miellée.

Les Gaulois possèdent des troupeaux de vaches dont ils boivent le lait. Ils apprécient également les laits fermentés. Ils l'utilisent dans les bouillies, essentiel de leur alimentation, et le goûtent mélangé de sang. Chez eux, à la suite des invasions, de nouvelles races de bovins apparaissent, dont l'ancêtre de la race normande.

En France, du Moyen Age au XVIIIe siècle, le lait est un **privilège des paysans**. On ne sait pas le conserver plus d'une journée et il reste un produit rare et cher dans les villes.

Le lait est l'un des tout premiers aliments à accéder à l'ère industrielle. Le **chemin de fer et la réfrigération** vont résoudre le problème du transport; l'invention de la stérilisation puis de sa **pasteurisation**, celui de la conservation.

Quel s'ont les laits utilisés par les humains :

Les Laits d'animaux :

- **Lait de vache**
- **Lait de brebis**
- **Lait de chèvre**
- **Lait d'ânesse**
- **Lait de jument**
- **Lait de chamelle**
- **Lait de zébu**
- **Lait de bufflonne**

Les jus végétaux ou substitués :



Le jus de soja n'est pas du lait, même s'il en a la couleur et l'aspect. Toute utilisation du terme "lait" pour désigner un aliment qui n'est pas du lait est impropre (et illégale !). Le jus de soja ou tonyu provient de graines de soja broyées et mélangées avec de l'eau. Ses propriétés nutritives sont très différentes de celles du lait. Son taux naturel de calcium est 8 fois moins important que celui du lait.

- **Lait de coco**
- **Lait de soya**
- **Lait d'amandes**

Dégustation de produits au lait : Quiche aux poireaux Espuma de chèvre

Atelier 2

Quelle sont les différentes catégories de lait :

- **Lait cru & frais pasteurisé (fait à la ferme)**
 1. dlc 72h, refroidie a 4°C et livré aussitôt
 2. dlc 7jours, pasteurisation de 20s entre 72-85°C (entier ou écrémé)
- **Les laits liquides de longue conservation**
 1. le lait stérilisé 15-20min a 115°C
 2. le lait stérilisé UHT quelques seconde 140-150°C
- **Les laits entiers ou écrémés**
 1. lait ½ écrémé (étiquette bleu)
 2. lait entier (étiquette rouge) 30-40%MG
 3. lait écrémé (étiquette vert)
- **Les autres laits**
 1. Lait en poudre
 2. Lait concentré

La sortie du pis de la vache, le lait est naturellement plus ou moins riche en crème : de 30 à plus de 40 g par litre.

Pour fournir au consommateur des laits à teneur précise en matière grasse (c'est obligatoire et réglementé), l'industrie laitière utilise l'écrémeuse centrifugeuse.

Dans l'appareil, la force centrifuge sépare le lait et la crème ; les deux éléments sont ensuite mélangés à nouveau dans les proportions voulues. C'est ce que l'on appelle la standardisation en matière grasse, elle se fait dans les usines laitières mais pas dans les fermes.

Il n'est donc pas indiqué de teneur en matière grasse sur le lait cru, car il provient directement d'une ferme. Tous les autres laits, quelle que soit la technique de conservation, sont standardisés en matière grasse.



Entier, demi écrémé, écrémé : seul le taux de matière grasse et la teneur en vitamines liposolubles sont modifiés. Les autres composantes nutritionnelles sont strictement identiques.

Dégustation de produits au lait

- ***pain au lait***
- ***confiture de lait***

Atelier 3

- **beurre**

Déjà en tablettes... chez les sumériens

Sa plus ancienne trace "écrite" date de 4500 ans : sa fabrication est illustrée sur une tablette sumérienne découverte près de l'ancienne cité mésopotamienne d'Ur. La scène représentée montre avec précision des hommes trayant des vaches, puis fabriquant du beurre dans une jarre servant de baratte.

- **Crème**

Née avec le lait, la crème a longtemps vécu dans l'ombre du beurre. C'est seulement à partir du XVIIe siècle qu'elle commence à intéresser les chefs des cuisines royales et nobles. Les sauces "acides" de la cuisine médiévale passent de mode au profit des sauces "grasses".

La crème est alors utilisée comme liaison, au même titre que la farine. Elle prend progressivement toute sa place comme ingrédient culinaire et son usage se généralise. Appréciée pour son onctuosité, elle accommode les légumes, sert à la préparation de sauces sophistiquées ou de farces, accompagne viandes et volailles et fait merveille dans les omelettes et les desserts.

Elle reste un mets de privilégiés. Dans son "Cuisinier français", Varenne la propose pour accommoder les légumes, et notamment les asperges et les champignons.

Au XVIIIe siècle, la crème devient le support d'une innovation majeure attribuée au célèbre intendant Vatel : la crème fine battue, connue plus tard sous le nom de crème chantilly. Louis XIV en fera ses délices.

- **Yaourt**

Venu des profondeurs de l'Asie Centrale, le yaourt est un mélange de lait et de ferments qui, tout au long de l'histoire, a été apprécié pour sa fraîcheur.

Issu de la fermentation du lait, le yaourt relève d'un procédé qui remonte bien avant l'Antiquité et dont l'usage a été répandu par les nomades Mongols. Successivement adopté puis oublié au fil de l'histoire, on lui découvre au début du XXe siècle les bienfaits et les qualités nutritionnelles qui font son succès aujourd'hui.

Il était une fois dans l'Est

Il aurait pris naissance en Eurasie, chez les Buschirs, les Tartares, les Kirghizes, les Kalmoucks, amateurs de lait de jument fermenté.

Une légende née au XIIIe siècle, à l'époque du fondateur de l'empire mongol Gengis Khan, raconte comment son usage s'est répandu dans toute l'Europe.

Un cavalier du grand conquérant s'arrête un jour dans un village à l'entrée du désert. Les habitants remplissent sa gourde de lait, convaincus qu'il ne résistera pas aux conditions extrêmes du désert. Ballotté par le galop du cheval et chauffé par le soleil, le lait se transforme en substance blanche dont le cavalier se régale. Le "yogurut" ou yoghurt est né et s'étendra progressivement dans les Balkans au rythme de la progression des invasions mongoles. Aliment culturel, le yoghurt devient l'un des produits clés de l'aire turco-mongole.

- **fromage**

L'invention du fromage est contemporaine des débuts de l'élevage, 10 000 ans avant notre ère.

L'homme s'est rapidement aperçu que le lait laissé à l'air libre caille spontanément, et que le caillé ainsi obtenu peut être égoutté et séché. Véritable aubaine, cette transformation naturelle a tout de suite constitué un moyen simple... et agréable de conserver le lait, cet aliment aussi précieux que périssable.

Dégustation de produits au lait

- **riz au lait de coco**
- **crème brûlée**

Atelier 4

LES DESSERTS LACTE

Leurs points communs

Bien que regroupant des produits très divers, les desserts lactés ont des points communs :

- Ce sont des produits laitiers car ils sont composés au minimum de 50% de lait (en fait, ils en comportent en moyenne 75%). Ils sont fabriqués à partir de lait entier, partiellement ou totalement écrémé.
- Ils sont généralement sucrés et parfumés.
- Ils ne contiennent en général pas de ferments lactiques, car la préparation a été cuite, pasteurisée, voire stérilisée.

Pas moins de 14 catégories de desserts lactés à l'heure actuelle !

- *crêpes*
- *gaufres*
- *gâteaux*
- *mousses*
- *sauces*
- *court bouillon pour légumes, poisson, volailles, abats*
- *crème brûlée*
- *riz au lait*
- *chocolat chaud*
- *œufs au lait*
- *îles flottantes*
- *les flans aux œufs*
- *les gâteaux de riz*
- *les crèmes caramel*

Dégustation de produits au lait

- *gaufres fraîches*
- *sauce caramel*
- *sauce chocolat*
- *chocolat glacé*

Quel est le pourcentage minimal de lait dans un dessert pour qu'il soit lacté ?

Citez au moins 6 desserts lactés

Et quel est votre dessert préféré ?

Atelier 5

Rejoignez les pâturages du Radisson, profitez-en pour découvrir notre piscine et admirez notre panorama sur le vieux port et quel est le clin d'œil du jour ?