

LE LAIT DE CHÈVRE

❖ Une valeur nutritionnelle intéressante



Le lait de chèvre constitue une source importante de protéines d'excellente qualité, contenant tous les acides aminés essentiels en proportion satisfaisante pour une bonne utilisation par l'organisme.

Sa fraction lipidique, composée de 98 % de triglycérides, constitue une source importante d'acides gras. Elle est caractérisée par sa richesse en acides gras à chaîne moyenne qui représentent un intérêt digestif incontestable.

Le lait de chèvre est aussi une très bonne source de minéraux et d'oligo-éléments indispensables à l'organisme ; sa composition minérale est proche de celle du lait de vache, avec des teneurs en phosphore et en calcium légèrement supérieures et surtout des teneurs en potassium et magnésium nettement plus élevées.

Enfin, au niveau vitaminique, si le lait de chèvre se caractérise par de faibles teneurs en acide folique et en vitamine E qui peuvent être facilement corrigées par une supplémentation adéquate, il constitue en revanche une excellente source de vitamines du groupe B, et notamment de vitamines B3. Le Lait de chèvre peut présenter un intérêt particulier pour l'alimentation des enfants intolérants aux protéines du lait de vache.

Aujourd'hui, le lait de chèvre est présent dans la distribution sous forme de lait UHT. De plus en plus apprécié, il constitue un marché annuel estimé à un peu plus d'un million de litres dans la seule grande distribution. L'essentiel du lait produit en France est transformé en fromages, la fabrication de yaourt et de beurre au lait de chèvre restant très marginale.

❖ La grande famille des fromages de chèvre

Les fromages de chèvre forment une famille à part entière composée principalement de fromages frais et de pâtes molles affinées. Il existe aussi des chèvres à pâte persillée et à pâte pressée non cuite, mais ils sont très rares.

▪ Fromages fermiers et fromages laitiers

La réglementation française définit strictement l'emploi du terme fermier pour les fromages. Le décret du 30 décembre 1988 indique que l'étiquetage des fromages peut comporter le terme fermier ou toute autre indication laissant entendre une origine fermière lorsque le fromage est fabriqué selon des techniques traditionnelles par un producteur ne traitant que le lait



de sa propre exploitation sur le lieu même de celle-ci. La plupart des fromages fermiers est fabriquée à partir de lait cru. Les fromages laitiers sont fabriqués en laiteries, selon des méthodes artisanales ou industrielles. Ils sont produits à partir de lait cru ou de lait pasteurisé. En Ile de France, la spécialité est le petit Chèvre d'Ile-de-France, marque régionale reconnue pour ses qualités organoleptiques.

▪ Une grande diversité de goûts

Les fromages de chèvre ont des formes multiples. Les formes traditionnelles sont celles d'un disque plat, d'un cylindre, d'une pyramide tronquée ou non. A la coupe, la pâte blanche, fine et nette dégage une odeur « caprine », de champignon ou de foin humide. Sa texture est équilibrée par un collant doux, une grande finesse ; la pâte est sèche et onctueuse à la fois. Ceux qui préfèrent les fromages aux saveurs douces opteront pour le fromage de chèvre frais ou peu affiné, reconnaissable à sa couleur très blanche.



▪ Comment reconnaître un pur chèvre d'un mi-chèvre ?

Difficile de différencier les fromages au pur lait de chèvre de ceux qui ne le sont pas. Ont naturellement droit à l'appellation « pur chèvre » les fromages exclusivement fabriqués avec du lait de chèvre. Ils représentent l'essentiel des fabrications. Les fromages ne contenant pas la proportion légale (7% de la production en France) ne peuvent être présentés que sous la dénomination de « fromage mi-chèvre » (mélange de lait de vache et au minimum de 50 % de lait de chèvre) ou de « fromages au lait de mélange » (fabriqués à partir de laits provenant de deux ou plusieurs espèces animales).

Fabriquer du fromage en 5 étapes

1. Faire cailler le lait : on y ajoute des ferments et de la présure, des substances qui font coaguler le lait 24 h.
2. Mouler le caillé : le lait caillé est déposé à la louche dans des faisselles, moules percés de trous par lesquels s'échappe le petit lait. Le caillé s'égoutte et prend la forme du moule en se tassant. L'égouttage dure de 24 à 48 h selon la taille et la forme du moule.
3. Démouler et saler : les futurs fromages démoulés sont assaisonnés avec du sel, ou avec un mélange de sel et de charbon de bois pour leur donner un aspect cendré
4. Faire sécher : les fromages sont laissés de 1 à 3 jours dans une pièce très ventilée où le courant d'air fait évaporer leur eau de surface.
5. Affiner : les fromages sont déposés sur des grilles appelées claies dans des caves où ils vont murir durant 1 à 5 semaines, selon la consistance et le goût souhaités. Durant l'affinage, les fromages sont retournés régulièrement.