

Les produits laitiers



Le Guide alimentaire canadien recommande de boire chaque jour du lait et de choisir des substituts de lait comme du yogourt et fromage.



Valeur nutritive pour 250 ml de lait

Catégories :	Écrémé	1 % M.G.	2 % M.G.	3.25% M.G.
Calories	88	108	129	155
Protéines	8.7	8.7	8.5	8.3
Glucides	12.8	12.9	12.1	11.7
Lipides	0.2	2.5	5.1	8.4
Fibres alimentaires	0.0	0.0	0.0	0.0

Achat :

- ★ Lait liquide à 1%,2%,3.25% de matières grasses ou écrémé;
- ★ Le babeurre (souvent pour cuisiner);
- ★ Lait concentré (évaporation de 60% de l'eau contenue dans le lait);
- ★ Lait concentré sucré (lait évaporé auquel on rajoute du sucre);
- ★ Lait en poudre (lait complètement déshydraté);
- ★ Lait U.H.T.=lait pasteurisé (destruction de toutes les bactéries) à une température très élevée.



Conservation :

La chaleur, l'air ambiant (oxygène) et la lumière vont faire diminuer les valeurs nutritives du lait et le rendre plus périssable.

- Réfrigérer le lait le plus rapidement possible, l'acheter préférablement dans un contenant opaque (qui n'est pas transparent) et toujours bien fermer le contenant après usage.

Le lait se conserve une dizaine de jours une fois ouvert au réfrigérateur. Ne pas le laisser sur la table pendant les repas trop longtemps.



Conseils pratiques

- ★ Toujours vérifier la date de péremption sur l'emballage (« meilleur avant »), et ce, pour tous les produits laitiers.

Produits dérivés du lait :

- ★ Boissons lactiques aromatisées;
- ★ Desserts glacés;
- ★ Yogourts;
- ★ Fromages;
- ★ Crème fouettée, à cuisson, à café, etc.;
- ★ Poudings;
- ★ Sauces au fromage;
- ★ etc.

Coin Recettes



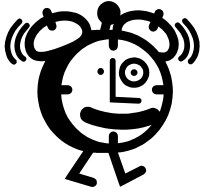
**Essayez ces délicieux smoothies aux fruits.
C'est si bon!**

Mode de préparation semblable pour tous les mélanges qui suivent :
*passer tous les ingrédients au mélangeur pour obtenir un mélange homogène.

Fiesta fraises et ananas

Donne 3 tasses (750 ml)

- 1tasse (250 ml) de lait
- $\frac{3}{4}$ tasse de yogourt à la vanille
- 1tasse (250 ml) de fraises
- 1/2 tasses (125 ml) d'ananas



Douceur matinale

Donne 3 tasses (750 ml)

- 1tasse (250 ml) de lait
- 1/3 tasses (75 ml) de yogourt nature ou aromatisé
- $\frac{1}{4}$ tasse (60 ml) de bleuets surgelés
- $\frac{1}{4}$ tasse (60 ml) de fraises surgelées
- 1/2 bananes
- 1 c. à soupe (15 ml) de poudre de graines de lin



Paradis aux pêches

Donne 2 tasses (500 ml)

- 1tasse (250 ml) de lait
- $\frac{3}{4}$ tasse de yogourt à la vanille
- 1tasse (250 ml) de pêches
- 1 c. à soupe (15 ml) de sirop d'érable



Caramel-o-banane

Donne 2 tasses (500 ml)

- 1tasse (250 ml) de lait
- 1/2 tasse (125 ml) de crème glacée à la vanille
- 1/2 bananes
- 2 c. à soupe (30 ml) de sirop de caramel.



Tapioca

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 10 min

Portions : 2

- 1 oeuf, légèrement battu
- 1/4 de tasse (65 ml) de sucre
- Une pincée de sel
- 2 3/4 tasse de lait
- 1/4 (65 ml) tasse de tapioca
- 3/4 c.à thé (3 ml) de vanille

1-Battre l'œuf légèrement.

2-Ajouter le sucre, le sel, le lait et le tapioca.

3-Laisser reposer 5 minutes.

4-Cuire à découvert 4 minutes à 100% [HIGH].

5-Remuer et cuire 6 autres minutes à 100% [HIGH] ou jusqu'à ce que le mélange gonfle.

6-Ajouter la vanille. Remuer 1 fois après 20 minutes.



Lait frappé

Framboise tropicale

Temps préparation : 5 minutes

Portions : 2

1 1/2 tasse (375 ml) de yogourt nature 2 %, divisé

1 tasse (250 ml) de petits fruits surgelés (bleuets, mûres, framboises ou fraises)

1/4 tasse (50 ml) de son de blé naturel

2 c. à table (30 ml) d'amandes tranchées (facultatif)

2 c. à table (30 ml) de miel liquide

Instructions : Au mélangeur, réduire en purée la moitié du yogourt, les petits fruits, les amandes (facultatif) et le miel jusqu'à consistance lisse; ajouter le reste du yogourt et mélanger par impulsions, jusqu'à consistance homogène. Verser dans des verres refroidis ou des tasses à emporter et servir immédiatement.



Pouding au riz à l'érable et aux petits fruits

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Donne 4 portions

- 1 c. à table (15 ml) de farine tout usage**
- 2 tasses (500 ml) de lait**
- 1/3 tasse (75 ml) de riz à grains courts (de marque Arborio)**
- 2 c. à table (30 ml) de sirop d'érable pur**
- 1/2 c. à thé (2 ml) d'extrait de vanille**
- 2 tasses (500 ml) de bleuets ou de framboises ou un mélange décongelé**

Instructions :

Dans une casserole à fond épais, fouetter la farine dans le lait. Incorporer le riz et chauffer sans bouillir à feu moyen, en remuant souvent. Réduire à feu doux; couvrir et mijoter, en remuant à l'occasion, de 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que le riz soit très tendre. Retirer du feu et incorporer le sirop d'érable et l'extrait de vanille. Laisser refroidir légèrement (le pouding épaissira durant ce temps). Incorporer les petits fruits. Répartir la préparation dans 4 petits bols. Servir chaud ou froid.

Conseils :Une fois refroidi, si le pouding est trop épais, incorporer davantage de lait pour diluer, tel que désiré Si vous utilisez des petits fruits surgelés décongelés, vous obtiendrez un pouding coloré et amusant mauve ou rose.



Gâteau au fromage et citron sans cuisson

15 min préparation

3 minutes de cuisson

1h de réfrigération

4 portions

- 1 c. à thé (5 ml) de gélatine sans saveur
- 2 c. à table (30 ml) d'eau
- 1/3 tasses (75 ml) de sucre granulé
- 4 c. à thé (20 ml) de zeste de citron râpé, divisé
- 1 tasse (250 ml) de Ricotta canadienne
- 3/4 tasses (175 ml) de yogourt nature 2 %
- 1/4 c. à thé (1 ml) d'extrait de vanille
- 3 c. à table (45 ml) de pacanes hachées, grillées

Instructions :

1-Dans une casserole, saupoudrer la gélatine sur l'eau; laisser reposer 5 minutes pour ramollir. Chauffer à feu doux, en remuant, 1 minute, juste assez pour dissoudre la gélatine. Ajouter le sucre et 1 c. à table (15 ml)

du zeste de citron et chauffer, en remuant, environ 2 minutes, ou jusqu'à dissolution du sucre. Retirer du feu.

2-Au robot culinaire, réduire en purée la Ricotta canadienne jusqu'à consistance lisse. En laissant le moteur allumé, ajouter le mélange de gélatine par l'ouverture du couvercle du robot culinaire et mélanger jusqu'à consistance homogène. Ajouter le yogourt et la vanille; mélanger par impulsions.

3-Parsemer la moitié des pacanes au fond de 4 grands verres ou plats à dessert; verser la préparation de Ricotta, puis parsemer le reste des pacanes et du zeste de citron. Couvrir et réfrigérer au moins 1 heure, jusqu'à fermeté, ou jusqu'à 2 jours.

Conseils :

Vous aurez besoin d'environ 2 gros citrons pour obtenir la quantité de zeste requise pour cette recette.

Utilisez le côté fin d'une râpe à fromage ou une râpe à zeste et râper finement seulement la partie jaune et pleine de saveur du zeste, en évitant la partie blanche et amère.

Après avoir récupéré le zeste, presser le citron pour obtenir le jus et réfrigérer dans un contenant hermétique, jusqu'à 3 jours, ou congelé jusqu'à 6 mois.

Pour griller les pacanes, utiliser une petite poêle sèche et griller les pacanes hachées à feu moyen, en remuant constamment, environ 3 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et qu'elles dégagent leur arôme.

Transférer immédiatement dans un bol et laisser refroidir.



Macaroni au fromage 2 façons

Préparation :5 minutes

Cuisson :10 minutes

Portions :3

Préparation des pâtes:

Pendant la préparation de la sauce au fromage, cuire les pâtes selon la directive de l'emballage. Les égoutter et les remettre dans la casserole. Incorporer la sauce.



Sauce #1 à base de béchamel

Ingrédients :

- 500 ml (2 tasses) de macaronis ou autres pâtes courtes
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- 30 ml (2 c. à soupe) de farine blanche tout-usage
- 2 oignons verts émincés
- 500 ml (2 tasses) de lait
- 500 ml (2 tasses) de cheddar jaune râpé (mi- fort de préférence)
- poivre au goût

Étapes : dans un grand poêlon, faire fondre le beurre à feu moyen.

Ajouter la farine et les oignons verts et remuer 1 minute.

Verser le lait .Brasser doucement jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Ajouter le fromage et mélanger jusqu'à ce qu'il soit fondu. Poivre au goût.

Exemples d'utilisation : pour la sauce béchamel: ajouter dans les pâtes(ex :lasagnes),ajout dans les pâtés au poulet, garniture à pizza etc.

Sauce #2 à base de crème épaisse

Préparation :5 minutes

Cuisson :10 minutes

Portions :3

Ingrédients :

- 310 ml($1 \frac{1}{4}$ tasse) crème à cuisson 15 %
- 15 ml(1 c. à soupe) ciboulette séchée
- 500 ml(2 tasses) de cheddar jaune râpé(mi- fort de préférence)
- poivre au goût

Étapes :

Dans une petite casserole, faire chauffer la crème à feu moyen avec la ciboulette. Ajouter le fromage et poursuivre la cuisson en remuant jusqu'à ce qu'il ait fondu. Ajouter le poivre.



Crème de légumes

Préparation : 35 minutes

Cuisson : 35 minutes

Portions : 8

Ingrédients :

- 2 c .à soupe (30 ml) de beurre
- 1/2 tasses (125 ml) de carottes, en dés
- 1/2 tasses (125 ml) de navets, en dés
- 1/2 tasses (125 ml) de céleris, en dés
- 1/4 tasses (65 ml) de pommes de terre, en dés
- 1/2 tasses (125 ml) d'oignons, haché
- 1/2 tasses (125 ml) de poireaux, haché
- 1 tasse (250 ml) de tomate, en dés
- 3 tasses (750 ml) de bouillon de bœuf
- Sel, au goût
- Poivre, au goût
- 1/2 tasses (125 ml) de crème

Étapes :

- 1-Faire suer les légumes et les tomates dans le beurre pendant 5 min.
- 2-Ajouter le bouillon. Saler et poivrer. Amener à ébullition et laisser mijoter 30 minutes à feu doux.
- 3-Passer au mélangeur. Ajouter la crème.

Note : La crème peut être 15% ou 35%

Travaux réalisés par Sonia Labelle et Katrine Dal Molin, stagiaires chez Moisson
Laurentides pour le projet "S'entraider et outiller pour mieux manger"

