

LES PRODUITS SUCRÉS ET CÉRÉALIERS

La Confiture De lait

Présentation du produit

La confiture de lait fait partie des spécialités culinaires normandes sucrées. Ce produit typique de Normandie est un mélange crémeux de lait et de sucre. Pour la préparer, on fait cuire ces ingrédients à feu doux pendant plusieurs heures, jusqu'à ce que la pâte s'épaississe et prenne une couleur caramel doré.

La confiture de lait est vendue dans des pots en verre, souvent des pots à confiture. Elle a l'aspect d'une pâte à tartiner et une bonne odeur de lait.

Ce produit peut très bien se déguster seul, mais tu peux aussi l'associer avec du pain, des crêpes encore tièdes... Tu peux également l'incorporer à des recettes : sur une tarte aux pommes, dans un tiramisu...



Nutrition

La confiture de lait est un aliment qu'on mange pour le plaisir. Elle est très riche en sucre, notamment en sucres rapides. Tu peux donc en consommer avant un effort physique, pour faire le plein d'énergie ! Comme elle contient du lait, c'est une source de protéines, qui jouent un rôle important dans la fabrication et le renouvellement des tissus de ton corps, et favorisent ta croissance. La confiture de lait est également riche en calcium qui assure la solidité de tes os. En revanche, elle contient moins de matières grasses que d'autres pâtes à tartiner.

