

LES PRODUITS SUCRÉS ET CÉRÉALIERS

La Confiture De lait

Présentation du produit

La confiture de lait fait partie des symboles de la gastronomie normande. En plein essor depuis quelques années, elle devient un aliment incontournable des tables normandes. Ce produit est facile à réaliser, mais nécessite un temps de cuisson important.

Conditionnée la plupart du temps dans des pots de verre, la confiture de lait est une pâte à tartiner homogène, de couleur caramel doré. Elle s'apprécie seule, à sa juste valeur, en accompagnement ou même comme ingrédient pour agrémenter et sublimer des recettes. Elle se savoure aussi bien sur une tranche de pain que sur de belles crêpes encore tièdes. Elle permet à certains desserts d'être allégés en sucre, comme un tiramisu à la confiture de lait, qui sera moins calorique qu'un tiramisu traditionnel. À noter que la confiture de lait maison sera bien plus savoureuse que celle du commerce, car c'est le fruit d'un travail personnel ! La confiture de lait est appelée dans certains pays « la douceur de lait ». Cette appellation reflète les qualités gustatives du produit une fois en bouche : il fond et la douceur prend le dessus.

Nutrition

La confiture de lait est pauvre en graisses en comparaison avec d'autres pâtes à tartiner présentes sur le marché. En revanche, elle contient des sucres en quantité importante. Ce sont pour la plupart des sucres simples dits rapides. Ils sont absorbés rapidement après ingestion par l'organisme. Il est donc conseillé de consommer ce genre de produit avant ou pendant un effort physique, afin de



permettre à l'organisme de faire le plein d'énergie et de recharger ses batteries tout au long de l'effort. La confiture de lait est également une source de protéines du fait de la présence du lait. Les protéines du lait jouent un rôle important dans la fabrication et le renouvellement des tissus du corps humain, mais aussi pour la croissance. La confiture de lait apporte également du calcium, indispensable pour avoir et garder des os solides, à tous les âges de la vie.

Métier : confiseur

Les confiseurs mettent au point la recette de la confiture de lait et veillent au bon déroulement de la transformation des produits de base, sucre et lait, en un produit de qualité.

Pour préparer de la confiture de lait, il suffit de mélanger un volume de lait pour un demi-volume de sucre. Vient ensuite la

phase critique de la cuisson : il faut faire cuire le mélange pendant deux heures environ, à feu moyen. Il s'agit alors de surveiller le changement de couleur (du clair au caramel doré) et de s'assurer que la pâte n'adhère pas au fond du matériel de cuisson. Puis il faut contrôler la « tartinabilité », en s'assurant que la pâte est homogène et suffisamment fluide pour pouvoir être étalée. Enfin, place au conditionnement, dans des pots stérilisés (plongés dans une eau bouillante 2 minutes et posés tête en bas jusqu'au remplissage).