

La Normandie Gourmande

EN
SAVOIR
PLUS

LES PRODUITS LAITIERS

Les Desserts lactés

Présentation du produit

La Normandie, c'est le pays du lait ! Après la traite, le lait est envoyé en laiterie ou dans les fromageries. Il est utilisé pour de nombreux produits laitiers dont les desserts lactés.

Les desserts lactés sont une catégorie de produits laitiers proposant des variétés très diverses, du flan au riz au lait, en passant par les mousses à base de lait. Mais qu'est-ce qu'un dessert lacté ? S'il en existe une multitude, ils doivent cependant tous répondre aux mêmes points communs :

- être composés d'au moins 50 % de lait,
- être sucrés ou parfumés,
- en général ne pas contenir de ferments lactiques, car la préparation est souvent cuite, détruisant ainsi tous les ferments encore présents.

Il existe aujourd'hui 14 catégories de desserts lactés ! Flans, crèmes et autres yaourts sont composés des mêmes ingrédients : au lait viennent ainsi s'ajouter le sucre ou équivalent, la crème



fraîche, les œufs, les gélifiants ou épaississants, mais aussi du chocolat, de la vanille ou d'autres arômes pour le goût. Un dessert lacté est réputé en Normandie : la teurgoule. C'est un dessert lacté composé de riz, de sucre, de cannelle et de bon lait normand. Quant au petit-suisse, il a été inventé... en Normandie !

Nutrition

Les desserts lactés sont riches en calcium, indispensable pour te construire des os solides, et utile aux dents. Ils t'apportent également des protéines qui constituent tes cellules : c'est cela qui te maintient en forme et développe ta vitalité. Ils contiennent aussi des

vitamines A, essentielles à ta santé (croissance, résistance aux infections, vue...). Pour une alimentation équilibrée, il faut manger 3 à 4 produits laitiers par jour, en privilégiant la variété.

