

LES PRODUITS LAITIERS

Le lait**Présentation du produit**

La Normandie, c'est le pays du lait ! L'herbe y est si riche que c'est un régal pour les vaches et la qualité du lait s'en ressent. Chaque jour, la vache Normande produit entre 20 et 30 litres de lait d'excellente qualité.

Après la traite, le lait est envoyé à la laiterie ou dans les fromageries. Avec ce lait, les Normands fabriquent de délicieux produits laitiers : le beurre, la crème, les fromages, les yaourts, les desserts lactés, etc.

Nutrition

Le lait de Normandie est un aliment très complet. Il t'apporte des protéines qui construisent tes cellules : c'est cela qui te maintient en forme et développe ta vitalité. Il contient aussi du sucre et le meilleur du calcium pour te construire des os solides à tous les âges de la vie. La matière grasse du lait fournit de la vitamine A, essentielle à ta santé (croissance, résistance aux infections, vue...). On distingue le lait entier avec 36 % de matières grasses, le



lait demi-écrémé avec 16 % de matières grasses et le lait écrémé avec seulement 3 % de matières grasses. Pour une alimentation équilibrée, il faut manger 3 à 4 produits laitiers par jour, en privilégiant la variété et les fromages les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés.

Qualité

Certains produits fabriqués à partir du lait de Normandie bénéficient d'une AOP, un signe de qualité qui signifie « Appellation d'Origine Protégée », certifiant que le produit est fabriqué en Normandie par des hommes qui ont un savoir-faire reconnu et transmis depuis des

générations. C'est le cas du Camembert de Normandie, du Pont-l'Évêque, du Livarot, du Neufchâtel, du Beurre d'Isigny et de la Crème d'Isigny.

