

# La Normandie Gourmande

EN  
SAVOIR  
PLUS

## 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 n'en est que meilleure. Chaque jour, une vache y 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, du lactose 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



3,6 % de matières grasses, le lait demi-écrémé avec 1,6 % de matières grasses et le lait écrémé avec seulement 0,3 % 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 élaboré 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.

