Languedoc-Roussillon

n°9 - mai 2015

LES TOURNEMAINS

Du lait au beurre

Conception : Cathie Barbier, puéricultrice, Conseil Général du Gard. Dominique Dumas, diététicienne libérale pour l'association de coordination des réseaux de santé du Bassin sanitaire alésien (RESEDA). Jean-Marie Chouleur, Adéic-LR.

Objectifs

- Prise de conscience de la nécessité de consommer du lait au cours de l'enfance et pendant toute la vie. Les produits laitiers source majeure de calcium doivent être considérés (sauf en cas d'intolérance) comme **un capital (ou une épargne) indispensable pour notre santé.**
- Faire découvrir différents type de laits et leur qualités nutritionnelles.
- Évoquer les différents moyens de conservation, les dates limites pour éviter le gaspillage.

Niveau : public adulte dans une école maternelle (parents et enfants)

Principes : les interventions de l'Adéic-LR à caractère social auprès d'un public adulte font toujours fondées sur un travail d'équipe à partir d'une demande des travailleurs sociaux et avec le concours du personnel de l'école et des associations de parents. Il s'agit de faire des propositions (nutritionnelles ou éducatives) compatibles avec le niveau économique des familles, mais aussi avec leurs habitudes et leurs croyances. Il n'y a pas d'intervention standard, c'est toujours un travail « sur mesure ». À chaque intervention, les parents sont impliqués par la présence de leurs enfants au moment des dégustations.

Intervention de l'Adéic

Le Plan National nutrition santé (PNNS) recommande la consommation de trois laitages par jour pour les adultes et quatre pour les enfants, les adolescents et les personnes âgées. Les animations se sont déroulées en trois volets : le premier sur le lait et le beurre, le second sur les laitages (yaourts, fromages blancs) et le troisième sur les fromages faits.

À la demande de l'Association Réséda et de l'équipe éducative de l'école maternelle de Tamaris, située dans un secteur sensible de la ville d'Alès (30), il nous a été demandé de parler des techniques alimentaires, de l'étiquetage, des différentes qualités de lait, de la quantité de matières grasses qu'ils comportent. Du lait au beurre est la première de trois interventions. Madame Cathie Barbier, puéricultrice, a fait des interventions sur l'allaitement maternel et un suivi des bébés au Centre Social de Tamaris.

Comme il est d'usage dans ce genre d'initiative, nous nous adressons d'abord aux parents, sans les enfants. Puis les enfants viennent gouter les produits avec leurs parents.

Ingrédients et matériel nécessaires

Les laits

Les laits et dérivés sont présentés sur une table de travail par ordre croissant. Les personnes invitées, mère des élèves, sont invitées à se saisir des produits pour mieux les voir.

Type de lait	Repère	Matières grasses	Mode de conservation
Lait premier âge	Rose		UHT = stérilisé à 115-120° durant 15 à 20 minutes. Conservation non-ouvert : 3 mois. Conservation ouvert : 1 à 3 jours au frais.
Lait écrémé	Vert		
Lait demi-écrémé	Bleu	16 %	
Lait entier	Rouge	32 %	
Lait cru	Jaune		48h après la traite : enceinte réfrigérée à 4°. A la maison : ébullition 5 à 8 minutes. Consommation immédiate.
Lait concentré sucré			Stérilisé. Conservation dans un local autour de 15°. 12 à 18 mois selon DLUO. Ouvert : garder au froid.
Lait concentré non-sucré			
Lait en poudre			Déshydraté. Conserver à l'abri de la chaleur et de l'humidité 12 à 18 mois selon DLUO. Utilisation immédiate après reconstitution. Attention au dosage de l'eau pour éviter une surconsommation.
		Entier	Conservation 10 jours
		Demi-écrémé	Conservation 10 semaines

Les laits infantiles

Lorsque l'allaitement maternel n'est pas ou plus possible, le nourrisson est nourri avec un lait artificiel.

Les aliments lactés diététiques (ALD) infantiles sont des dérivés industriels du lait de vache dont la composition a été modifiée pour se rapprocher du lait de femme qui est le lait de référence.

Les ALD 1er âge ou laits pour nourrissons destinés aux enfants de la naissance jusqu'à 4 mois révolus.

Les ALD 2ème âge ou laits de suite destinés aux enfants de 5 à 12 mois. Ils constituent l'élément liquide principal d'une alimentation progressivement diversifiée.

La dénomination « lait » est réservée aux seuls laits issus d'animaux : *brebis, chèvre, vache*.
Les boissons d'origine végétale (soja, amandes) sont des jus. Ils n'ont pas droit à l'appellation « lait ».

Les crèmes

Crème crue	Mention « crème crue » obligatoire Conservation avant ouverture entre 4 et 6° DLC : 7 jours maximum. Ne l'ouvrir qu'au moment de l'utilisation
Crème stérilisée liquide	Stérilisée à 115° pendant 15 à 20 minutes DLUO 30 jours maximum. Ne l'ouvrir qu'au moment de l'utilisation
Crème UHT liquide	Stérilisée à 150° Conservation en dessous de 18° DLUO 4 mois. Ne l'ouvrir qu'au moment de l'utilisation
Crème Chantilly	30% minimum de matières grasses Commercialisée en bombe sous pression
Crème fouettée	Garder au frais Respecter la DLC Bombe ouverte : 3 jours

Évitons le gaspillage

Le lait est une matière vivante. Après sa date limite, il est encore utilisable. En le faisant bouillir une à deux minutes, il « tourne ». On peut alors l'égoutter dans une passoire à maille fine ou sur un tissu de mousseline, le saler et le consommer en caillé. Un peu de jus de citron le rendra plus épais. Excellent pour lutter contre la gastro !

DLC – date limite de consommation. Si le produit a été gardé au frais et non-ouvert, il est toujours possible gardé de le consommer quelques jours après sa date de DLC.

DLUO – date limite d'utilisation optimale. On peut toujours le consommer après sa date limite DLUO.

Un consommateur citoyen responsable, ne cherche pas dans les magasins les produits aux dates d'utilisation les plus éloignées. **Les magasins ne peuvent laisser en rayonnages les produits à la date dépassée et sont conduits à jeter ces produits encore consommables.**

Fabriquer du beurre à la maison c'est possible, mais très long et peu rentable.

Le beurre est fabriqué à partir de la crème fraîche entière (35 % minimum de matières grasses) issue du lait cru de vache.

Il faut donc commencer par écrémer le lait (retirer la crème qui est à la surface) puis chauffer la crème à 90°C une vingtaine de secondes pour la pasteuriser.

La crème est ensemencée de bactéries lactiques à une température comprise entre 10 et 15 °pour développer l'arôme et la coloration pendant une nuit.

Un moment clé : le barattage. Il s'agit de battre vigoureusement la crème pour amalgamer des morceaux de matière grasse. A défaut de la traditionnelle baratte, on peut se servir d'un robot équipé d'un fouet plat à deux branches (1 à 2 minutes par petits coups) ou utiliser un fouet manuel (20 minutes). A côté des grains de beurre, il reste un liquide blanchâtre, le babeurre ou petit-lait.

Les grains de beurre égouttés sont récupérés et laver à l'eau claire. Rien ne se perd : le babeurre restant sera excellent dans la confection du pain !

On peut ensuite malaxer le beurre pour qu'il soit plus homogène, le saler (ce qui permet une meilleure conservation) et le placer dans un moule pour réaliser de petites plaquettes.

Attention, les conditions d'hygiène doivent être rigoureuses et le beurre fait maison doit être consommé dans les 48 heures.

Moule à beurre traditionnel

Déroulement

Pour les intervenants :
Observations dans les grandes surfaces de la mise en place du lait et de l'étiquetage.

Avec les parents :

- Présentation des laits à partir ceux du premier âge.
- Présentation des qualités nutritionnelles de chaque lait par les diététiciennes.
- Présentation de l'intérêt économique de chaque produit.
- Les techniques de conservation et du lait frais au lait en poudre.
- La «récolte » du lait – l'extraction de la crème fraîche, sa transformation en crème fouettée, puis en beurre.

Avec les enfants :

- Montrer tous les laits, du frais à celui en poudre.
- Demander quel est le lait le plus utilisé à la maison.
- Démonstration de confection de la crème Chantilly.
- Préparation de milk-shakes par les diététiciennes avec trois fruits différents : banane, fraise, abricot.
- Dégustation de la crème Chantilly et des Milk-shakes par les enfants et parents
- Discussion sur les apports nutritionnels et le prix de revient par rapport aux produits dans le commerce.

Proposition de suivi

- **Laisser laits et dérivés pour une étude plus approfondie en classe.**
- Les enfants apportent des emballages (lavés) : briques, bouteilles, pots pour faire un rappel des produits déjà présentés.
- Les emballages sont gardés pour faire des collages sur un tableau ou des objets.
- Apprentissage des sons : une vache fait MEUH – une brebis fait BEE – une chèvre fait MEE.

Histoires : La chèvre de Monsieur Seguin, Perrette et son pot à lait, les deux souris tombées dans un pot de crème.

Quelques expressions

- **Boire du petit lait :** être satisfait, éprouver du bonheur.
- **Faire tourner le lait** : contrarier.
- **Bouillir du lait à quelqu'un :** le flatter, chercher à être agréable.
- On dit de quelqu'un de contrariant **qu'il est soupe au lait.**
- Autrefois, des enfants étaient confiés à une nourrice qui allaitait déjà son propre enfant. Les deux enfants se nourrissant aux mêmes seins **étaient sœurs ou frères de lait**, une parenté fictive mais reconnue.

Association de Défense, d'Éducation et d'Information du Consommateur Languedoc-Roussillon
4, rue Jean Bouin 30000 Nîmes
publications@adeic-lr.fr
www.adeic-lr.fr – 07.82.76.30.48

BY NC SA