

QUESTION DIET

Qu'est-ce qu'un fromage frais ?

La famille des fromages frais regroupe les fromages blancs, les petits-suisseurs, les faisselles, le demi-sel, et toute une gamme de fromages frais salés et aromatisés. Ils sont faits à partir de lait de vache, de chèvre ou de brebis. Ce lait peut être écrémé partiellement ou totalement, entier ou enrichi en crème. La fabrication comprend deux étapes : le caillage par fermentation lactique et l'égouttage. Les fromages peuvent ensuite être moulés, aromatisés ou salés. Les fromages frais sont généralement riches en eau, donc fragiles, c'est pourquoi leur durée de vie est courte. Ils apportent des protéines et du calcium. Leur saveur douce et acidulée permet de les utiliser dans des préparations telles que des gratins au chèvre frais ou des sauces au fromage blanc. (*Nutrinews hebdo*)