

# le lait

NE PASSEZ PAS  
À CÔTÉ DE L'ESSENTIEL

LIVRE BLANC



## /POUR L'AMOUR DU LAIT

Symbole d'abondance et même de sagesse, le lait environne les hommes depuis plus de 10 000 ans. Consommé et travaillé depuis ces milliers d'années, ce n'est donc pas un hasard s'il incarne aujourd'hui un pilier de l'économie française.

Aliment fragile à la conservation délicate, le lait s'accorde idéalement aux boissons gourmandes telles que le chocolat chaud ou le café. Dans une béchamel ou une crème anglaise, il devient un ingrédient culinaire gourmand. Décliné sous forme de plats, de boissons ou de desserts, le lait a autant de facettes que de rôles à jouer auprès des professionnels de la gastronomie.

C'est toute cette richesse, synonyme de plaisir et de générosité, que nous vous invitons à découvrir ou redécouvrir dans ce Livre Blanc. Parce que, sous ses airs familiers, le lait de vache parvient encore à surprendre. Parce qu'au travers de la cuisine et de la pâtisserie, le lait retrouve chaque jour un peu plus ses lettres de noblesse.



LE LAIT: RICHESSE D'UNE  
MATIÈRE PREMIÈRE  
P.4



LA GOURMANDISE  
DES BOISSONS LACTÉES  
P.18



L'OR BLANC DES CHEFS  
P.26



TOUR DU MONDE  
CULINAIRE DU LAIT  
P.32





# 1 PETITE HISTOIRE DU LAIT

Vers 9.000 ans avant J.C., l'Homme n'est déjà plus un mammifère comme les autres. Il maîtrise le feu, est omnivore et de chasseur-cueilleur, devient agriculteur-éleveur. En domestiquant les animaux, il apprend à exploiter le lait. Pour des raisons de conservation, ce dernier est rapidement consommé sous sa forme fermentée : les aïeux de nos yaourts et fromages sont nés.

C'est alors que se produit, chez nos ancêtres, un phénomène singulier : le maintien chez certains individus de la capacité à digérer le lactose à l'âge adulte : la lacto-persistence. Une capacité génétique nouvelle qui s'est rapidement propagée à de nombreuses régions du globe. Cette diffusion remarquable reste encore en partie un mystère et les chercheurs tentent de comprendre ce qui a pu, à un moment, faire de cette aptitude physiologique un marqueur ou un avantage nutritionnel pour l'homme.

Au XIX<sup>e</sup> siècle, les découvertes telles que la pasteurisation et les nouveaux procédés industriels améliorent la conservation et le transport du lait. Ils permettent en outre de garantir sa qualité. Forts de ces nouveaux avantages, les volumes se développent, notamment en Europe ou encore en Inde.

Si elle concerne aujourd'hui la quasi-totalité du globe, la production de lait est indissociable de l'histoire et de la culture françaises. Elle est une part essentielle de notre patrimoine.



## LE LAIT RICHESSE D'UNE MATIÈRE PREMIÈRE

### LES GRANDES ZONES LAITIÈRES DANS LE MONDE



**N°1 / ASIE**  
1<sup>er</sup> producteur de lait  
notamment grâce à l'Inde

**N°2 / EUROPE**  
Allemagne et France en tête

**N°3 / AMÉRIQUE**  
Les États-Unis assurant plus des trois quarts  
de la production

# 2 PRODUCTION DE LAIT EN FRANCE

## /LA FRANCE : TERRE DE LAIT

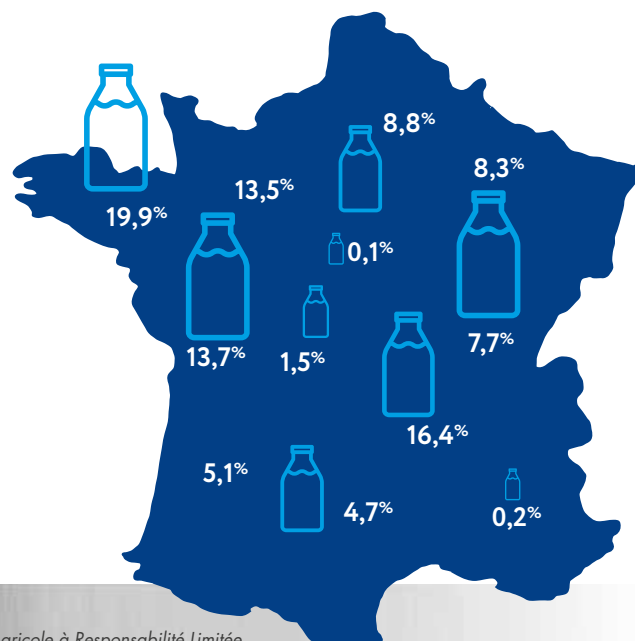
L'Hexagone est le 2<sup>e</sup> producteur européen de lait après l'Allemagne. En France, 70 % des fermes conservent une dimension familiale avec un statut individuel ou EARL<sup>(1)</sup>. Et si le pays compte plus de 57 000 exploitations laitières, le cheptel moyen reste à taille humaine et est de 62 vaches laitières par exploitation<sup>(2)</sup>.

Les régions de l'Ouest, du Nord et une partie de l'Est de la France se démarquent par une production de lait plus importante, ainsi que les massifs montagneux à travers leurs AOP, dessinant de ce fait le fameux « croissant laitier » français.

### LA FERME FRANÇAISE TYPE <sup>(2)</sup>

-  **62** vaches laitières
-  **420 000** litres de lait produits/an
-  **92** hectares, dont 32 hectares de prairies
-  **30%** sous forme sociétaire

### RÉPARTITION DES EXPLOITATIONS LIVRANT DU LAIT DE VACHE PAR RÉGION <sup>(3)</sup>



### 3 PRINCIPALES RACES EN FRANCE <sup>(2)</sup>



#### LA PRIM'HOLSTEIN

**67%**  
des vaches laitières



#### LA MONTBÉLIARDE

**17%**  
des vaches laitières



#### LA NORMANDE

**8,5%**  
des vaches laitières

## /VACHES LAITIÈRES

La lactation de la vache débute après le vêlage, lequel déclenche la production de lait dans le pis ou mamelle. Durant sa vie, la vache aura en moyenne 3 à 4 lactations. Si les méthodes d'élevage ont peu évolué dans le temps, elles se sont en revanche beaucoup affinées.

En effet, au fil des ans, les vaches laitières ont été sélectionnées pour orienter les caractéristiques de leur lait en termes de matière grasse ou de teneur en protéines.



**100%** de l'alimentation des vaches est végétale et minérale.



**50 kg à 80 kg de fourrage**, c'est ce que consomme une vache chaque jour.



**50 à 100 litres** d'eau sont consommés par une vache chaque jour.



**93%** de l'alimentation des vaches françaises vient directement de leur ferme.



**98%** de l'alimentation des vaches laitières françaises est produite dans l'Hexagone.<sup>(4)</sup>

(1) EARL : il s'agit d'une Exploitation Agricole à Responsabilité Limitée, soit une société civile exerçant une activité agricole.  
 (2) Source : enquête Annuelle Laitière 2017.  
 (3) Source : Eurostat/Agreste.  
 (4) Source : CNIEL Infographie Alimentation vaches laitières françaises.



# [ QUAND LE LAIT SE FAIT BIO ]

## POINTS ESSENTIELS DE LA PRODUCTION LAITIÈRE BIO <sup>(1)</sup>



### 1 Alimentation

- ✓ Interdiction des OGM.
- ✓ Pâturage dès que les conditions climatiques le permettent.
- ✓ Complémentation 100% biologique.
- ✓ Au moins 60% de la matière sèche composant la ration journalière provient de fourrages grossiers, frais, séchés ou ensilés.
- ✓ Autonomie alimentaire maximale ou achats de proximité.



### 3 Santé du troupeau

- ✓ Prévention des maladies par la sélection des races et des souches.
- ✓ Interdiction des traitements médicaux vétérinaires préventifs.
- ✓ Interdiction des stimulateurs de croissance ou de production.
- ✓ Interdiction, pour la reproduction, des traitements hormonaux ou analogues.



### 2 Environnement

- ✓ Limitation de la densité de peuplement, ne dépassant pas 170 kg d'azote/ha, soit l'équivalent de 2 VL/an/ha.
- ✓ Interdiction des engrais minéraux azotés.



### 4 Bien-être animal

- ✓ Accès permanent des animaux à des espaces de plein air.
- ✓ Surface minimum de 6 m<sup>2</sup>/vache en bâtiment, et 4,5 m<sup>2</sup> en aire d'exercice plein air.
- ✓ Evitement des caillebotis en bâtiment.
- ✓ Interdiction de l'attache, et logement en case collective des veaux après la première semaine.
- ✓ Ecornage par du personnel formé, et prise en charge de la douleur.

## LA FILIÈRE LAIT BIO EN CHIFFRES EN FRANCE <sup>(2)</sup>

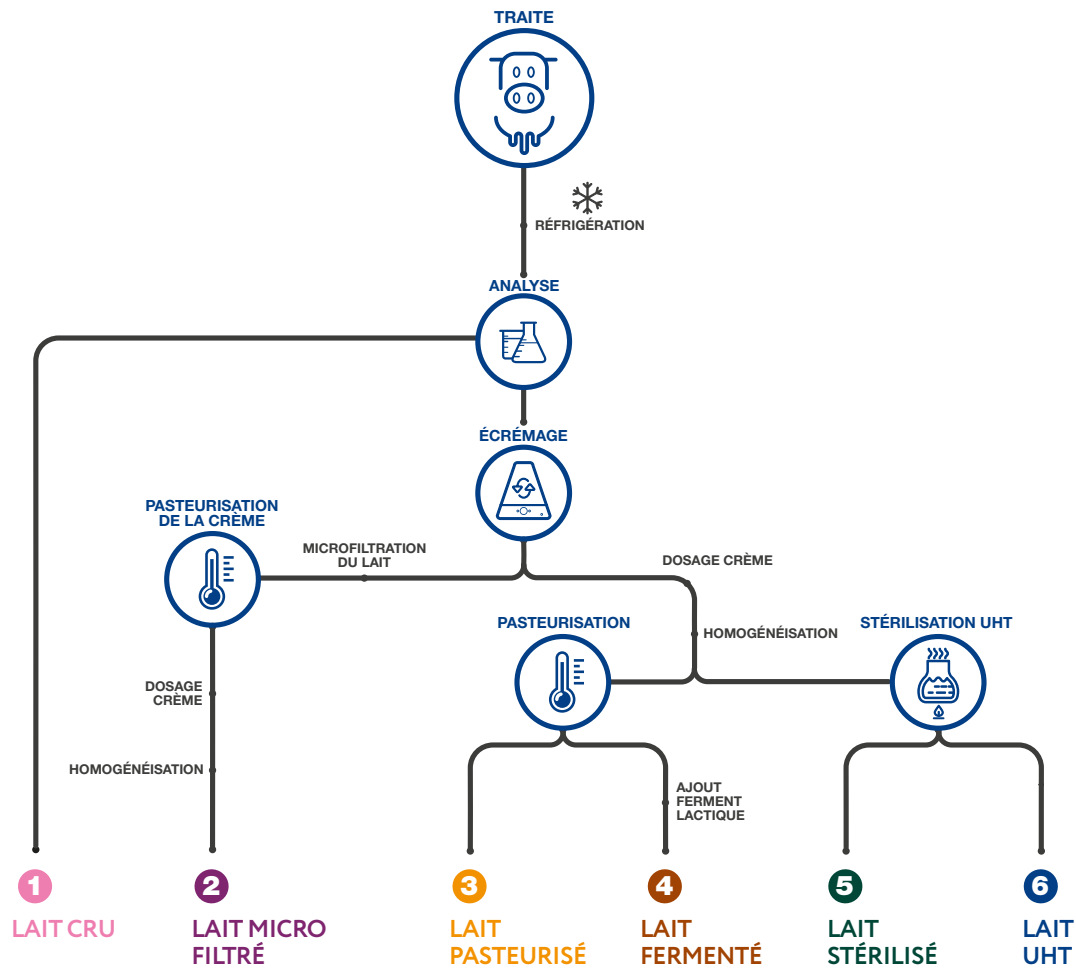


(1) Source : règlement (ce) no 889/2008 de la commission du 5 septembre 2008, consolidé le 1<sup>er</sup> janvier 2018. règlement (CE) n° 834/2007 du conseil du 28 juin 2007 relatif à la production biologique et à l'étiquetage des produits biologiques et abrogeant le règlement (CEE) n° 2092/91.

(2) Source : FranceAgriMer/SSP - conjoncture BIO CNIEL, Agence BIO pour 2017. Enquête conversions bio CNIEL 1<sup>er</sup> semestre 2018.

# 3 DE LA VACHE AUX LAITS

Qu'il provienne d'une petite ou d'une grande laiterie, le chemin du lait est essentiellement le même. Ce sont bien les traitements thermiques (cru, micro-filtré, pasteurisé, stérilisé) et le taux de matière grasse qui définiront les différents types de lait.



## LES 3 TYPES DE MATIÈRE GRASSE DU LAIT



**LE LAIT ENTIER**  
3,5 % DE MG MINIMUM

Il peut être normalisé en taux de MG ou non normalisé, (non normalisé = la teneur en MG ne sera pas modifiée après la traite.)



**LE LAIT DEMI-ÉCRÉMÉ**  
1,5 % À 1,8 % DE MG

Pour obtenir du lait demi-écrémé, il faut écrémer totalement le lait puis lui rajouter cette même crème en quantité définie.



**LE LAIT ÉCRÉMÉ**  
0,5 % DE MG MAXIMUM

Le lait est ici totalement écrémé et peut conserver 0,5 % de MG maximum.

1

### LE LAIT CRU

C'est un lait qui n'a pas été chauffé, ni soumis à un quelconque traitement d'effet équivalent, mais simplement réfrigéré. Il se conserve 72 heures au réfrigérateur. Inutile de le bouillir, sauf si on souhaite le conserver un peu plus longtemps. Les autorités sanitaires recommandent néanmoins de le faire bouillir pour les personnes sensibles (femmes enceintes, jeunes enfants...).

2

### LE LAIT MICRO FILTRÉ

Le lait micro filtré n'est pas chauffé et s'obtient par microfiltration : on filtre le lait à travers de très fines membranes qui retiennent les bactéries. Il se conserve ensuite une quinzaine de jours dans le réfrigérateur. Son goût est assez proche de celui du lait cru.

3

### LE LAIT PASTEURISÉ

La dénomination « lait pasteurisé » est réservée au lait obtenu par un traitement mettant en œuvre une température élevée pendant un court laps de temps : au moins à 72 °C pendant 15 secondes (ou couple temps/T° équivalent). Immédiatement refroidi après pasteurisation, il se conserve environ 7 jours au réfrigérateur.

4

### LE LAIT FERMENTÉ

Dans la plupart des cas il s'agit d'un lait pasteurisé ensemencé avec des ferments lactiques. Ces derniers sont des micro-organismes qui procureront au lait une texture plus épaisse et onctueuse ainsi qu'un goût plus acide. En France, le plus répandu est le lait ribot ; on le reconnaîtra par sa consistance liquide, sa saveur acidulée et son arôme caractéristique.

5

### LE LAIT STÉRILISÉ

Le lait stérilisé est un lait préalablement conditionné dans un emballage hermétique, puis chauffé pendant plusieurs minutes à une température d'au moins 115 °C. La stérilisation détruit 100 % des germes et permet une conservation longue du lait à température ambiante tant que l'emballage n'a pas été ouvert.

6

### LE LAIT UHT

Le procédé de "ultra-haute température" est une technique de longue conservation qui permet d'écourter le temps de chauffage : les qualités gustatives du lait sont mieux préservées qu'avec la stérilisation simple. Il s'agit de porter rapidement le lait à la température d'au moins 135 °C pendant au moins 1 seconde (ou couple temps/T° équivalent).

Puis de le conditionner dans une ambiance stérile. Il peut se conserver à température ambiante pendant plusieurs mois, tant qu'il n'a pas été ouvert. Le lait UHT est le lait le plus consommé en France.<sup>(1)</sup>

(1) Source : spécification technique de l'achat public laits et produits laitiers, groupe d'étude des marchés de restauration collective et de nutrition (GEM RCN).

## /LES LAITS DE CONSERVE <sup>(1)</sup>

Ce sont les laits obtenus soit par concentration, soit par déshydratation. Grâce à ces deux procédés, leur transport, leur stockage et bien entendu, leur conservation, sont grandement facilités pendant plusieurs mois.

### LAIT CONCENTRÉ

Il s'agit d'un lait pasteurisé à température élevée, puis concentré par ébullition dans des évaporateurs. Il est ensuite homogénéisé, refroidi, mis en boîte et stérilisé. Il contient au moins 7,5 % de matière grasse et au moins 25 % d'extrait sec total provenant du lait. Il existe différents laits concentrés : écrémés, partiellement écrémés, riches en matière grasse.

#### • Lait concentré sucré

Pour le lait concentré sucré, le lait est pasteurisé à température élevée et sucré avec un sirop de sucre. Il est ensuite concentré (par suppression d'une partie de l'eau), refroidi et mis en boîte. La différence avec le premier ? Il n'est pas stérilisé car le sucre est un conservateur naturel. Il faut 2,2 litres de lait liquide pour obtenir 1 kg de lait concentré sucré.

### LAIT EN POUDRE

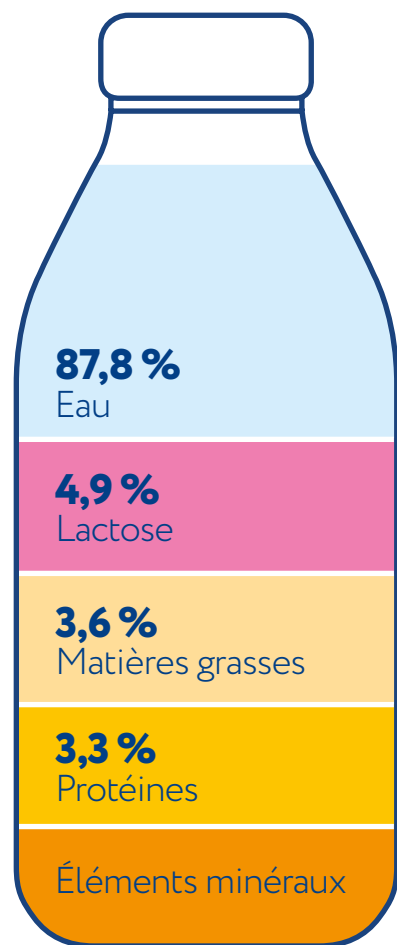
Le lait en poudre est un produit solide obtenu par élimination de l'eau du lait, de la crème ou d'un mélange de ces produits. La teneur en eau n'excède pas 5 % du produit fini. Le lait en poudre peut être entier, partiellement écrémé ou écrémé. Un kilo de poudre permet de reconstituer de 6 à 7 kg de liquide. Pratique, ce produit est particulièrement utilisé en boulangerie.



(1) Source : spécification technique de l'achat public laits et produits laitiers.  
Groupe d'étude des marchés de restauration collective  
et de Nutrition (GEM RCN) - <https://www.produits-laitiers.com/>

# 4 COMPOSITION ET VALEUR NUTRITIONNELLE

Le lait n'est pas un ingrédient comme les autres, il possède une richesse remarquable. Un litre de lait de vache est composé de 13 % d'extrait sec en proportion variable.



## /COMPOSITION D'UN LITRE DE LAIT ENTIER UHT <sup>(1)</sup>

### LE LACTOSE

Le lactose est le glucide du lait de vache, et plus généralement de tous les laits de mammifères. Il représente environ 5% de sa composition. Aujourd'hui, il existe toutefois des laits dé lactosés, spécialement adaptés aux personnes qui ont du mal à digérer le lactose.

### LES MATIÈRES GRASSES

Le lait contient une diversité unique d'acides gras saturés : les lipides laitiers. Ces derniers, plus couramment appelés matière grasse laitière, contribuent aussi à nos apports en vitamines liposolubles tout en participant à l'onctuosité et au goût du lait.

### LES PROTÉINES

Le lait est aussi une bonne source de protéines contenant des acides aminés essentiels. Les protéines du lait ont une valeur nutritionnellement intéressante au même titre que celles de la viande, du poisson ou des œufs.

### LES ÉLÉMENTS MINÉRAUX

Le lait de vache est une excellente source de sels minéraux. Il contient notamment et naturellement du potassium et du calcium, et constitue aussi la première source d'apport en phosphore et magnésium en France.

#### Le Calcium

Le lait est naturellement source de calcium. À ce titre, il joue un rôle essentiel dans nos apports calciques et dans le maintien de notre ossature <sup>(2)</sup>. Durant l'enfance et l'adolescence, le calcium des produits laitiers participe à la construction du squelette<sup>(3)</sup>. Passé 25 ans et tout au long de la vie, il permet d'assurer son maintien. L'apport de référence en Calcium est de 800 mg/jour <sup>(4)</sup>.

#### Les vitamines

Le lait contient également des vitamines du groupe B, dont la vitamine B2. Par ailleurs, certains laits sont enrichis en vitamine D, laquelle aide à absorber le calcium et contribue ainsi au maintien de notre ossature.

## [ LAIT SANS LACTOSE ]

**53 %** des Français déclarent avoir des difficultés à bien digérer le lactose du lait. De la simple sensation de lourdeur aux éventuelles nausées, chaque personne réagit différemment à la consommation d'un verre de lait : le lactose peut en être la cause. Alors pour répondre aux besoins des personnes qui ont du mal à absorber ce sucre, le lait sans lactose a été développé. Il s'agit d'un lait dont le lactose a été « pré digéré » par une enzyme : la lactase. En effet les personnes intolérantes ont souvent un déficit de cette enzyme à des degrés divers.

En plus d'être efficace, ce procédé n'altère en rien la qualité nutritionnelle du lait classique.

(1) Source : <https://ciqual.anses.fr/#/aliments/19023/lait-entier-ugt>

(2) Allégation officielle : le calcium contribue au maintien d'une ossature normale.

(3) Allégation officielle : le calcium est nécessaire à la croissance et au développement normal de l'ossature de l'enfant.

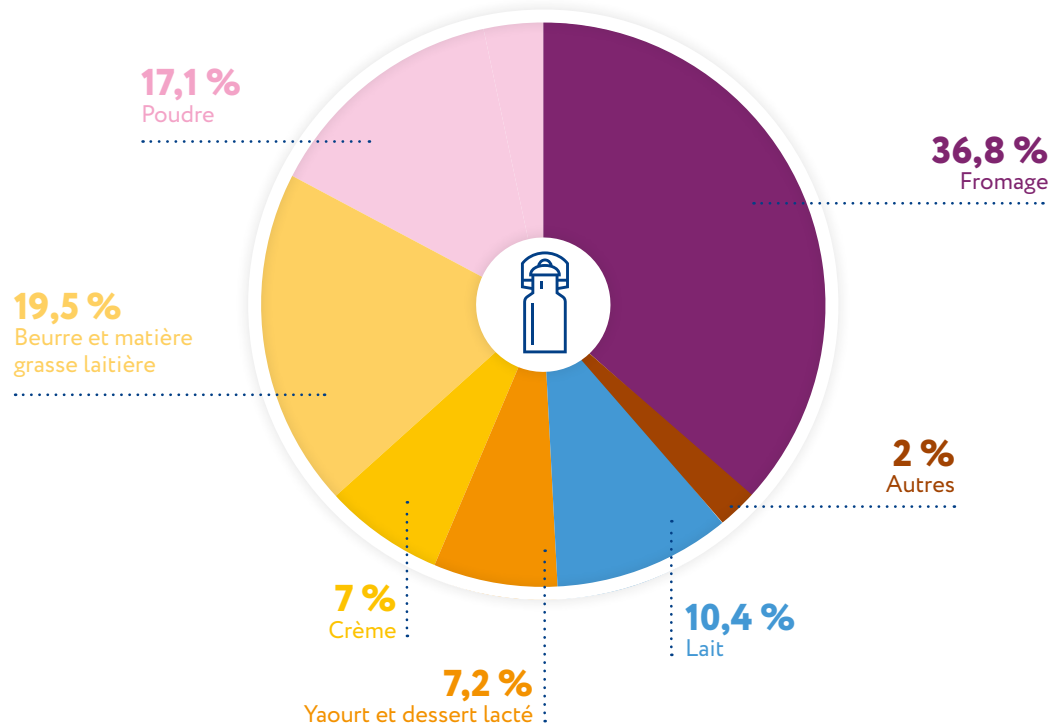
(4) Source : annexe XIII - Reg. 1169/2011 EU.



# 5 LE LAIT DANS TOUS SES ÉTATS

Le lait a bien d'autres vocations que d'être consommé en l'état. En France, seulement 10 % du lait collecté sera conditionné en lait de consommation. Le lait est donc une matière première essentielle à l'origine d'une très grande variété de produits.

## UTILISATION DU LAIT EN FRANCE <sup>(1)</sup>



## QUELLE QUANTITÉ DE LAIT ENTIER FAUT-IL POUR FABRIQUER...



## [ N'EST PAS LAIT QUI VEUT <sup>(2)</sup> ]

Par abus de langage, certains opérateurs n'hésitent pas à parler de « laits » végétaux ou d'alternatives au lait pour désigner les boissons à base de soja, riz, avoine... Bien que visuellement très proches du lait de vache, il s'agit en réalité de boissons formulées à partir de végétaux et additionnés à de l'eau, et parfois enrichis en calcium.

• 1 Français sur 2 pense que les boissons végétales apportent les mêmes nutriments que le lait.

[ FAUX ] le lait est notamment premier sur l'apport en calcium. Les jus végétaux sont enrichis en calcium et en sont donc naturellement moins riches. Et à noter que leur teneur en protéines est très fluctuante d'une variété à l'autre.

• Le jus végétal peut remplacer le lait dans l'élaboration de recettes.

[ VRAI ] pour apporter une autre consistance ou un parfum différent par exemple.

• Les jus végétaux sont déconseillés chez les nourrissons.

[ VRAI ] Rappelons tout d'abord que le lait maternel est parfaitement adapté aux besoins du nourrisson et doit être privilégié tant que c'est possible. Les jus végétaux, quant à eux, ne sont pas adaptés aux nourrissons et ne doivent pas être confondus avec les préparations infantiles à base de soja ou de riz respectant une législation précise.

INGRÉDIENT :  
Lait demi-écrémé



VS



INGRÉDIENT :  
Jus de soja (eau, fèves de soja sans OGM décortiquées 8%), sucre, carbonate de calcium, correcteur d'acidité : phosphate de potassium, stabilisant : carraghénanes, Arôme, sel marin

(1) Source : CNIEL : France Agrimer.

(2) Source : étude "Perception du consommateur des produits végétaux". AUDIREP CNIEL octobre 2017.



# LA GOURMANDISE DES BOISSONS LACTÉES

\*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

## 1 DES ACCORDS INFINIS

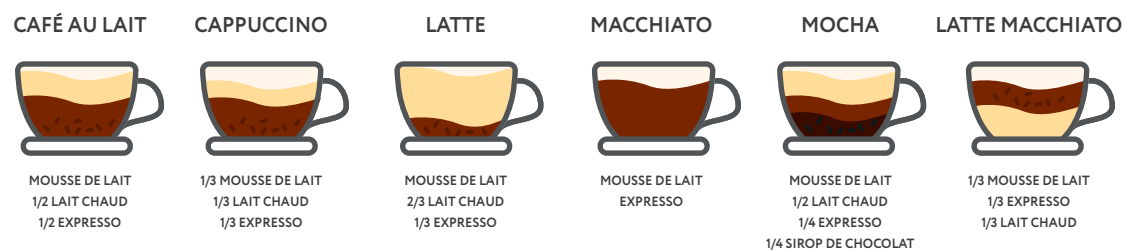
Le lait peut être bu seul ou alors associé à d'autres ingrédients, voire même d'autres boissons. C'était déjà le cas au XIX<sup>e</sup> siècle, avec un petit déjeuner français qui s'articulait autour de trois boissons chaudes agrémentées de plus ou moins de lait : café, chocolat et thé. Au fil du temps, ces trois boissons se sont démocratisées et ont été consommées tout au long de la journée. En parallèle, les associations de boissons à base de lait se sont multipliées, des plus classiques aux plus originales : épices, fruits, alcool... pour le plus grand plaisir des gourmands.



# 2 LAIT & CAFÉ

À la maison, au bureau, au restaurant ou on-the-go... le café fait partie intégrante du quotidien des Français : 88% en boivent au moins un au cours d'une semaine habituelle. Il est notamment consommé hors domicile à de multiples occasions. En CHR (Cafés Hôtels Restaurants), il représente pour les exploitants un véritable outil pour développer leur chiffre d'affaires, le café étant la 3<sup>e</sup> boisson la plus consommée dans ce contexte, après l'eau et la bière.<sup>(1)</sup>

## 6 DÉCLINAISONS DE CAFÉ AU LAIT



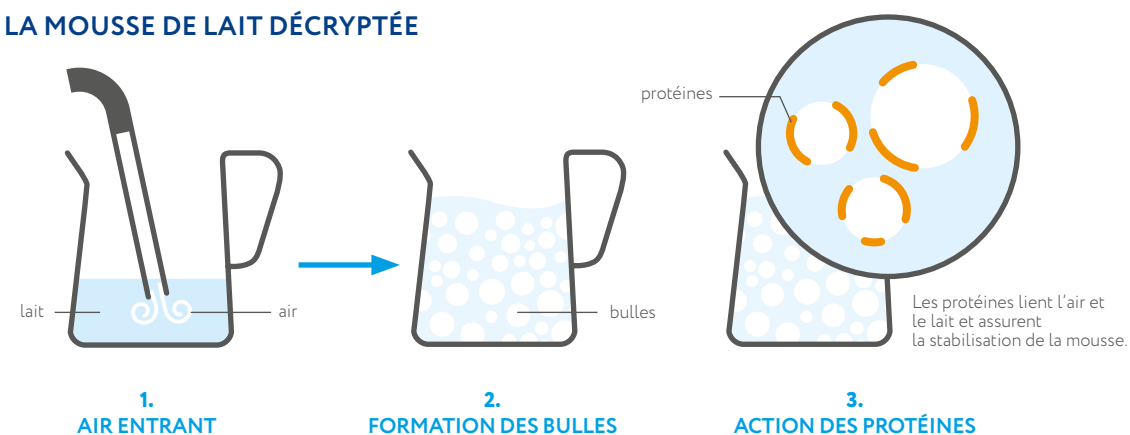
## LE CAFÉ AU LAIT

En 1688, le célèbre médecin de Grenoble, Docteur Monin, eut l'idée d'ajouter au café du sucre et du lait. Le café au lait traditionnel est depuis entré dans les mœurs et s'est vu réinventé au travers des cappuccinos et macchiatos. Quelle que soit la version de cette boisson, le lait sera toujours préalablement chauffé à la vapeur puis versé dans un café. Le choix du café est évidemment une étape primordiale. Selon Rudy Dupuy, double Champion de France de Latte Art 2009 et 2011, il convient, pour marier lait et café, de privilégier des blends (mélanges de cafés) car on recherche avant tout le goût.

## LA MOUSSE DE LAIT OU TOUT L'ART DE FAIRE MOUSSER LE LAIT

Faire monter le lait c'est l'art de produire une mousse fine, veloutée, composée de microbulles. Le rituel est immuable : une fois l'expresso préparé, le lait froid est versé dans un pot métallique dans lequel on plonge la buse vapeur. On entend alors le bouillonnement de la mousse qui, après quelques secondes, se change en un ronronnement sourd. Le lait ne doit pas dépasser les 70 °C pour ne pas en altérer la saveur et déstructurer ses protéines. La vapeur va néanmoins modifier la composition physique du lait, créant une saveur différente en parfaite harmonie avec l'expresso original.

## LA MOUSSE DE LAIT DÉCRYPTÉE



Il est vraiment aisé de distinguer une bonne mousse de lait :

- une densité et une texture homogènes, comparables à une émulsion.
- des bulles d'air bien denses et si petites qu'elles peuvent à peine être discernées à l'œil nu.

Une mousse correctement réalisée augmentera non seulement la saveur du café, mais donnera en bouche une sensation veloutée et onctueuse, parfaitement complémentaire à celle du café.

(1) Source : étude CHD expert 2016, Le café en Hors Domicile.

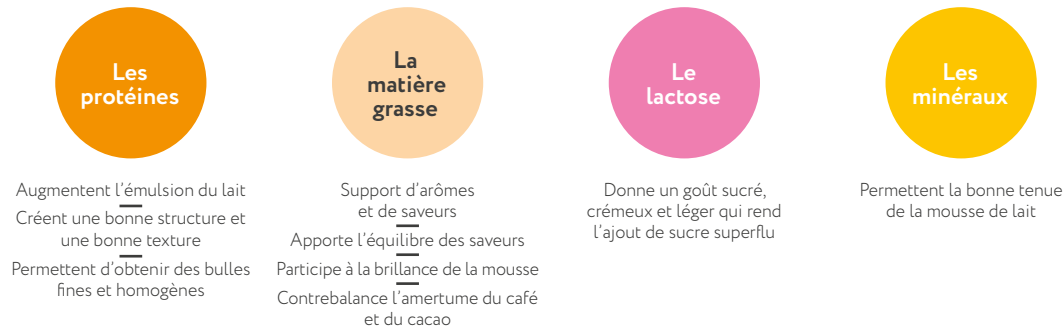


Deux composants majeurs du lait jouent un rôle important dans la création d'une mousse stable :

- les matières grasses, conductrices de saveurs.
- les protéines de lait aux propriétés moussantes qui permettent de stabiliser les bulles d'air.

C'est donc la teneur et la qualité des protéines, et non pas les matières grasses, qui garantira la confection d'une mousse onctueuse.

### LE JUSTE ÉQUILIBRE POUR UNE MOUSSE RÉUSSIE :



### LE LATTE ART

Aujourd'hui, le latte art est une technique de réalisation de dessins ou de motifs – cœur, rosetta, tulipe, dragon, cygne... – sur la mousse de lait d'un café latte. La texture blanche de la mousse de lait est ici utilisée comme une feuille de papier. Après avoir fait couler un espresso, il s'agit de faire mousser du lait avec une buse vapeur et de le verser délicatement dans le café. L'action combinée du versement de la mousse de lait et de l'inclinaison de la tasse permettront au barista de réaliser ses créations. C'est une discipline de haut niveau qui nécessite un véritable savoir-faire. Les meilleurs baristas de France et du monde disputent d'ailleurs chaque année le concours du WORLD LATTE ART, organisé par la SCA (Specialty Coffee Association).



# 3 CHOCOLAT, THÉ... ET GLAÇONS !

## /LAIT & CHOCOLAT

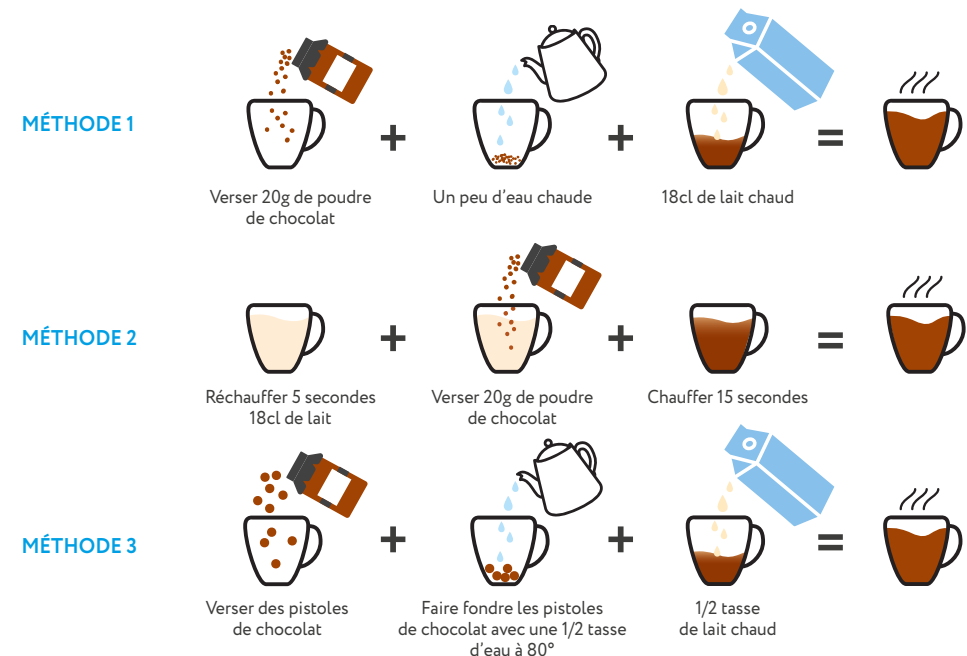
Au XVIII<sup>e</sup> siècle, le chocolat chaud commence à s'imposer au petit déjeuner, au point même que le terme chocolat faillit désigner l'ensemble de ce repas matinal. Puis, suit une longue période où le chocolat est réservé aux adultes et plus spécifiquement à la noblesse européenne et française. Mais fort d'un nouveau mode de consommation, le chocolat s'invite à la table des enfants à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, dissous dans le lait. Cette boisson gourmande reste encore aujourd'hui l'apanage des enfants, hormis en Espagne où les adultes en sont adeptes.



### Quel lait pour le chocolat chaud ?

Utiliser du lait écrémé est bien entendu possible, mais pour réaliser un chocolat chaud gourmand dans la pure tradition, rien ne vaut un lait entier.

### 3 MISES EN ŒUVRE DU CHOCOLAT CHAUD



## /LAIT & THÉ



### LE TCHAI, TEH-HARIK ET TEA LATTE

En Inde, le tchai ou thé au lait est consommé quotidiennement. À l'origine, cette boisson se prépare avec du thé noir épicé infusé avec 50 % d'eau chaude et 50 % de lait chaud. On y ajoute des épices : cannelle, gingembre, cardamome, clou de girofle, poivre blanc ou noir. L'infusion est une étape cruciale, le mélange devant bouillir 2-3 minutes et pas une de plus, sous peine de trop développer les tanins. En Malaisie et à Singapour, le teh-tarik est préparé avec du lait concentré. De nos jours, les thés au lait deviennent tendance dans les grandes villes nord-américaines et européennes. Ainsi, le tea latte, mélange de thé noir, de lait chauffé à la vapeur, de sucre et de sirop aromatisé à la vanille ou aux amandes, remporte un franc succès chez les citadins.



### LE BUBBLE TEA

Le bubble tea, inventé à Taiwan dans les années 1980, se confectionne avec du lait, du thé noir ou vert, un parfum au choix et des perles du Japon (tapioca), ces dernières faisant office de bulles (bubble). Le bubble tea se boit chaud ou froid, avec une paille très large pour aspirer les perles. Cette boisson aussi ludique qu'exotique a su conquérir la population de grandes métropoles comme Paris.

## /LAIT & BOISSONS FRAPPÉES

### LE CAFÉ OU LE CHOCOLAT FRAPPÉ

On prépare la boisson chaude, on la verse dans un verre rempli de glaçons, puis on ajoute, selon l'envie, du lait ou de la mousse de lait. Afin de réaliser ces boissons frappées, on peut choisir du lait 1/2 écrémé pour la légèreté.

### LES MILK-SHAKES

Appelés également laits frappés au Québec, les milk-shakes se réalisent en mélangeant du lait, du sirop de fruits et des fruits frais. Les premiers milk-shakes, nés vers la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, contenaient du whisky et des œufs. Dans les années 1920, l'alcool\* et les œufs furent remplacés par de la crème glacée. À noter que les fruits acides, tels que les agrumes, doivent s'associer à froid.

### LE LASSI

Le lassi est une boisson indienne traditionnelle réalisée avec du yaourt et du lait fermenté. Qu'il soit salé ou sucré, on y ajoutera toujours des fruits. Le lait demi-écrémé permet d'obtenir un lassi particulièrement frais et désaltérant.



### LES COCKTAILS AU LAIT

Le lait est de plus en plus présent dans les cocktails (avec ou sans alcool\*) où sa douceur et son onctuosité font merveille. Il est possible de varier et revisiter vos boissons avec un shaker, quelques glaçons et du lait. Les laits entiers, riches en matière grasse, auront pour effet de contrebalancer et adoucir l'alcool.

*\*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.  
À consommer avec modération.*

## [ IDÉE COCKTAIL : LA PÊCHE MELBA ]

**Le pêche melba** Créée en 1893 par Auguste Escoffier en l'honneur de la cantatrice virtuose Nellie Melba, cette recette a rejoint les grands classiques de desserts aux fruits. Pour le réaliser, vous aurez besoin de : 1cl de sirop de groseille, 5cl de lait, 2cl de crème de pêche et 4cl de Grand Marnier.





## LE LAIT : INGRÉDIENT CULINAIRE EXTRAORDINAIRE

Depuis longtemps, le lait a fait ses preuves dans le monde exigeant de la cuisine française. C'est un ingrédient indispensable pour les cuisiniers et pâtisseries qui le travaillent au quotidien. Particulièrement délicat, sa cuisson doit faire l'objet de la plus grande attention : chauffé à feu très lent, il conserve de façon optimale sa saveur, sa texture et tous ses nutriments.

Si le lait a sa place dans les grands classiques de notre gastronomie, il est une véritable source d'inspirations pour qui souhaite sortir des sentiers battus. L'utiliser nature ou le parfumer avec des arômes subtils ou prononcés, le sublimer dans des recettes salées, sucrées ou les deux... Avec lui, tout est possible et c'est bien ce qui le rend précieux derrière les fourneaux.

Sans compter qu'avec les différents types de lait (crus, pasteurisés, bio ou UHT...) aux qualités gustatives et culinaires spécifiques, chaque chef pourra alors exprimer le meilleur de sa cuisine.

L'OR BLANC DES CHEFS



# 1 EN CUISINE

Les bases de sauces blanches se composent de 4 types de mouillements avec un liant commun : le fond de veau blanc, le fond de volaille blanc, le fumet de poisson et le lait.

**C'est ce qui fait du lait, le seul fond blanc naturel du cuisinier.**

Le lait est un ingrédient de prédilection pour les chefs, cette matière à tout faire est présente dans l'ensemble des cuisines françaises à l'instar du couteau d'office.

## /SUBLIMER LE LAIT EN CUISINE

Ingrédient simple et riche à la fois, le lait permet de mettre en valeur tout type de recettes. Dans les plats qu'il sublime, il se veut à la fois discret et plein de surprises.

- **Peau de lait** : faire bouillir le lait, le laisser refroidir, puis récupérer la pellicule de crème qui se décante naturellement à la surface (coagulation de la caséine), et enfin la faire sécher. Cette étape peut être reproduite plusieurs fois avec la même casserole.
- **Écume ou mousse de lait** : nature ou aromatisée (au curry, persil, bacon...) pour agrémenter vos plats.



## /FONCTIONNALITÉS

- **Liant pour les sauces** : plus un lait contient de matière grasse, plus cela augmentera son pouvoir de liaison et les saveurs en général, notamment le goût crémeux.
- **Alléger un appareil** : remplacer la moitié du volume de crème par la même quantité de lait permettra d'alléger vos appareils. Le lait demi-écrémé est ici particulièrement adapté.
- **Adoucir le goût des légumes amers** tels le chou fleur ou le céleri. Grâce à son goût naturellement sucré le lait permet de donner du moelleux aux légumes difficiles à cuire.
- **Dessaler un poisson** (comme le haddock) : la composition unique du lait permet de dessaler un produit en douceur tout en conservant ses qualités organoleptiques d'origine (par rapport à de l'eau notamment).
- **Attendrir** : faire mariner ou cuire une viande ou un poisson/ des crustacés dans du lait.

## /USAGES MAJEURS

- **Sauces** : notamment la sauce Mornay, béchamel, Nantua, Soubise
- **Appareil à crème prise** : quiches, gratins ...
- **Purée**
- **Polenta**



Haddock, pommes de terre confites et écume de lait.

## [CHEF]



**David Gremillet**, Chef exécutif,  
Lauréat du Meilleur Apprenti de France 2010,  
Espoir de la fondation Paul Bocuse 2011,  
Lauréat du Trophée Bernard Loiseau 2016 a choisi de sublimer le lait dans sa recette :  
**Haddock, pommes de terre confites et écume de lait.**  
Le lait est ici utilisé de deux manières :  
- pour dessaler le haddock (dans 300ml de lait entier)  
- pour la sauce présentée sous forme d'écume : mélanger le lait du dessalage avec de la crème et des aromates, puis émulsionner le tout.

# 2 EN PÂTISSERIE

Le lait entre dans la recette de nombreux desserts et appareils pour les bases de pâtes, surtout les plus fluides. On peut également le transformer en confiture de lait ou dulce de leche pour remplacer un caramel traditionnel.

**En pâtisserie le lait entier est roi : il apporte de la matière grasse et exhausse les goûts et saveurs.** Il s'utilise principalement de deux manières :

- comme unique produit laitier présent.
- ou en complément de la crème pour « alléger » la recette.

## /SUBLIMER LE LAIT EN PÂTISSERIE

Le lait se sublime et permet de mettre en valeur toutes sortes de pâtisseries, pour la gourmandise des papilles comme des yeux.

- **Décor de lait** : lait + agar-agar pour la réalisation de décors sucrés.
- **Tuile de lait** : lait + farine + huile d'arachide.
- **Lait parfumé** : pour donner un goût original aux desserts, faire infuser dans du lait des épices (cannelle, vanille, anis...), du thé, ou encore ajouter une goutte de fleur d'oranger.



## /FONCTIONNALITÉS

- **Conservateur de fruits secs, notamment des amandes fraîches** : les amandes une fois sorties de leur coque et effeuillées de leur peau, sont conservées dans du lait au frais. Il n'y a plus qu'à les égoutter avant de les servir.
- **Foisonnement** : l'association lait et pectine pour un moussueux non caoutchouteux, brillant.

## /USAGES MAJEURS



- **Gâteaux et entremets** : flan, crémeux, blanc manger, ou encore un soufflé sucré (au Grand Marnier), un classique.
- **Crèmes** : pâtissière, anglaise, ou encore crème d'amande pour tarte Bourdaloue, riz au lait, turgoule.
- **Pâtes liquides** : à crêpe, choux, gaufre, beignet.
- **Glaces et confiture de lait**



## [ CHEF ]



**Fabrice Pottier**, Pâtissier de la Maison Pottier, Vainqueur de la Coupe de France de la Pâtisserie, Vice-Champion d'Europe des Arts du Sucre a choisi de sublimer le lait dans une recette emblématique : **Le Blanc Manger**.

Faire chauffer le lait entier, le sucre puis incorporer la pâte d'amande. Mixer le tout. Ajouter les feuilles de gélatine préalablement ramollies, puis refroidir à 28°C. Enfin, verser la préparation dans un moule, puis réserver au frais. Pour plus de fraîcheur, le Chef propose d'accompagner sa recette d'un coulis de fruits exotiques (fruits de la passion, mangue, ...).



## TOUR DU MONDE CULINAIRE DU LAIT

### UN ALIMENT UNIVERSEL

---

Le lait est un aliment universel à la richesse incomparable. Produit, consommé et cuisiné bien au-delà de l'Hexagone, il marque de son empreinte les cuisines du monde entier. Selon la culture, les ingrédients locaux et les traditions culinaires propres à chaque pays, il se révèle sans cesse sous un nouveau jour. S'il connaît une croissance plutôt récente dans certaines régions du globe comme en Chine, il occupe depuis longtemps une place de choix au Moyen-Orient, ou encore aux États-Unis. D'où un grand nombre de spécialités lactées issues de ces régions et autant de voyages pour nos papilles... Morceaux choisis de quelques recettes du monde.





## /USA

### BUTTERMILK

Un ingrédient revient régulièrement dans les livres de recettes américaines : le buttermilk. Ce terme a pour équivalent français le babeurre. Le buttermilk est un lait de vache, pasteurisé, puisensemencé avec un ferment lactique : le lait caillé et sa texture devient plus épaisse. Son goût rappelle celui d'un yaourt doté d'une pointe d'acidité. Le buttermilk peut être consommé comme boisson, ou incorporé dans les pâtisseries (muffins, scones, pancakes,...). Dans ce cas, il aura un effet levant et rendra les préparations plus moelleuses et aériennes.



### EGGNOG OU « LAIT DE POULE »

Boisson chaude à base de lait entier, le « lait de poule », est depuis le XVIII<sup>e</sup> siècle considéré comme un breuvage fortifiant, idéal en saison hivernale. Il est ainsi devenu, outre-Atlantique, la boisson des fêtes de fin d'année par excellence. Mélange de lait, crème, sucre et jaune d'œufs, il peut être parfumé selon les envies par de la noix de muscade, cannelle, orange et souvent une pointe d'alcool : whisky, rhum, bourbon... pour une recette chaleureuse à consommer avec modération.



### DONUTS

D'origine nord-américaine, ce beignet sucré à la forme toroïdale distinctive, est souvent nappé d'un glaçage.



## /ITALIE

### LA PASTA AL FORNO (GRATIN DE PÂTES À L'ITALIENNE)

Les pâtes gratinées à la sauce tomate sont toujours agrémentées de fromage et souvent enrichies de viande, de champignons, de charcuteries ou autres produits de saison. En bonus, le plat est arrosé d'un verre de lait entier juste avant le passage au four afin que les pâtes restent bien moelleuses.



## /UK

### PORRIDGE

Le porridge le plus connu, à savoir celui à base d'avoine, est originaire d'Europe du Nord. Spécialité incontestée des petits déjeuners anglo-saxons, cette bouillie de céréales est actuellement modernisée et réinventée un peu partout dans le monde. Mais la recette traditionnelle, d'origine écossaise, est aussi simple à réaliser qu'incontournable pour les adeptes de la gastronomie d'Outre-Manche.



## /MOYEN-ORIENT

### KÉFIR DE LAIT

Boisson née dans le Caucase, à la confluence de l'Europe et de l'Asie, le kéfir est obtenu grâce à la fermentation de grains de kéfir dans du lait. Ces derniers, composés de nombreux micro-organismes vivants, agissent en coagulant la caséine et en transformant le lactose en acide lactique, gaz carbonique et une quantité infime d'alcool. Le résultat est une boisson rafraîchissante au petit goût suret de lait battu. Le kéfir, en plus d'être adapté aux personnes intolérantes au lactose, est reconnu pour son apport en vitamine B, acide folique et protéines.



## /BRÉSIL

### CANJICA

C'est une sorte de riz au lait version brésilienne, où le maïs remplace le riz. Cette crème dessert est en effet réalisée avec du maïs blanc cuit dans le lait, associé à des épices dont une dominante de cannelle.



## /AFRIQUE DU SUD

### MELKTERT

Melktert signifie « tarte au lait » en Afrikaans. C'est l'un des desserts phares d'Afrique du Sud, apprécié notamment à l'heure du thé ou après le dîner, mais aussi pour les fêtes d'anniversaire. Dotée d'un délicat parfum de cannelle et d'un bon goût de lait, cette tarte joue sur les textures en associant garniture onctueuse et croûte de pâte sucrée.

# le lait

## UHT

LAIT DEMI-ÉCRÉMÉ  
UHT - OUTRE 10L



LAIT ENTIER  
UHT - OUTRE 10L



LAIT DEMI-ÉCRÉMÉ  
UHT - BRIQUE 1L



LAIT ENTIER  
UHT - BRIQUE 1L

LAIT BARISTA  
UHT - BRIQUE 1L



LAIT ENTIER  
COUPELLE 9,7 ML

LAIT DEMI-ÉCRÉMÉ  
BIO UHT - BRIQUE 1L



LAIT DEMI-ÉCRÉMÉ  
BIO UHT - 1L



LAIT ENTIER  
BIO UHT - 1L



LAIT ÉCRÉMÉ  
BIO UHT - 1L

# le lait

## PASTEURISÉ

LAIT DEMI-ÉCRÉMÉ  
PASTEURISÉ - 1L



LAIT ENTIER  
PASTEURISÉ - 1L



LAIT DEMI-ÉCRÉMÉ  
BIO PASTEURISÉ - 1L

## DÉCOUVREZ LA GAMME DE LAITS LACTEL PROFESSIONNEL AU SERVICE DE VOTRE SAVOIR-FAIRE

Entier, demi-écrémé, écrémé ou barista ; pasteurisé ou UHT ; bio ou conventionnel : le lait connaît de nombreuses variantes et reste avant tout essentiel.

LACTEL PROFESSIONNEL, 1<sup>ère</sup> marque professionnelle dans l'univers du lait, met tout son savoir-faire laitier et son amour du lait au service des professionnels pour leur proposer des laits adaptés à leurs besoins et à leurs usages : restauration traditionnelle, collective, pâtisseries ou baristas ; afin que chacun puisse exprimer le meilleur de sa cuisine et de son art.

### Le lait Barista de Lactel Professionnel

Le lait Barista, la combinaison unique de protéines et de matières grasses du lait pour obtenir une mousse de qualité : lisse, brillante et ferme, avec une bonne élasticité. Le tout en préservant l'équilibre des saveurs. Son taux de protéines permet d'obtenir une émulsion rapide et régulière et ses 2,7% de matières grasses en font un lait moins gras qu'un lait entier. Aussi, le lait Barista est un véritable allié des professionnels. Il permet d'offrir aux convives de la restauration toutes les déclinaisons possibles de boissons lactées chaudes ou froides. Enfin, il est idéal pour réaliser différents motifs de latte art.



LA GAMME DE  
LAITS PROFESSIONNEL



# conclusion

**RIZ AU LAIT, FLAN, GLACE, SOUFLÉ, SAUCES BÉCHAMEL OU MORNAY, MILKSHAKE, BLANC MANGER, PANCAKE, CAPPUCCINO...** : aucun autre ingrédient ne peut remplacer le lait dans ces recettes, les textures et saveurs ainsi obtenues sont inégalables.

Le lait aura toujours une place privilégiée dans les métiers de la restauration et de la boulangerie-pâtisserie. C'est pourquoi, Lactel Professionnel met chaque jour son savoir-faire laitier à votre service. Pour contribuer à l'amour de cet or blanc et vous aider à varier les plaisirs et les techniques. Pour vous offrir la qualité que vous attendez. En un mot, pour ne plus passer à côté de l'essentiel....

# lexique

## CONCENTRATION

Lait de conserve, partiellement déshydraté, contenant en poids au moins 7,5 % de matières grasses et au moins 25 % d'extrait sec total provenant du lait.

## DÉSHYDRATATION

Élimination de l'eau du lait (ou de la crème) afin d'obtenir une poudre n'excédant pas 5 % du poids en eau.

## ÉCRÉMAGE

Fait de retirer la crème du lait après sa pasteurisation. La température idéale d'écémage du lait est de 60 °C.

## FOND BLANC

Le fond blanc, qui se distingue du fond brun, est réalisé avec des éléments mis directement dans le liquide de cuisson (en général des viandes blanches). Il servira à la préparation d'une sauce blanche : Allemande, Aurore, Suprême... ou d'un velouté.

## HOMOGENÉISATION

Émulsionner la matière grasse au liquide du lait afin de la répartir de façon uniforme et d'éviter ainsi leur séparation (quand le lait va « crêmer »).

## LACTOSE

Formé d'une molécule de glucose liée à une molécule de galactose. Il est présent dans le lait de tous les mammifères et considéré comme le « sucre du lait ». Lors de son passage dans l'intestin grêle, les deux molécules se séparent, sous l'action de la lactase.

## LACTASE

Enzyme intestinale chargée de dégrader le lactose. Son absence conduit à l'hypolactasie, l'intolérance au lactose.

## PASTEURISATION

Traitement par lequel le lait est chauffé à une température élevée (au moins 72 °C) pendant un court laps de temps (une quinzaine de secondes) puis refroidi immédiatement pour redescendre à une température de 6 °C maximum.

## STÉRILISATION

Le lait conditionné dans un emballage hermétique est chauffé pendant 15 à 20 minutes à 115/120 °C afin de détruire tous les germes qui pourraient s'y développer.

## UHT

Ultra Haute Température. Procédé de stérilisation, inventé en 1951, qui consiste à porter rapidement le lait à la température de 135 °C minimum pendant 2 à 4 secondes avant son conditionnement, ce qui permet une conservation plus longue.



Retrouvez toute la gamme sur :  
**WWW.LACTALISFOODSERVICE.FR**

LACTALIS CONSOMMATION HORS FOYER

Les Placis 35230 Bourbarré Cedex  
Tél. 02 99 26 64 79 - Fax. 02 99 26 63 63

