

## Le lait

Le lait est l'aliment le plus complet, la boisson la plus riche. Il est riche en vitamines A (vitamine de la croissance et de la vue) et en vitamines du groupe B. Il contient en outre du calcium et du lactose ; ce dernier favorise le développement de la flore intestinale.

C'est un aliment riche en protéines: autant dans 1/2 litre de lait que dans 100 g de viande.

Si vous avez peur de grossir en consommant du lait entier, optez pour un lait allégé (demi-écrémé ou écrémé). Les protéines et le calcium ne subissent en effet aucune altération par le fait des procédés d'allégement.

C'est une denrée particulièrement fragile. C'est pourquoi des mesures rigoureuses d'hygiène régissent sa commercialisation.

Il ne contient aucun conservateur. Il subit seulement des traitements physiques de chauffage qui lui assurent sa qualité bactériologique et sa conservation.

Il est susceptible d'être souillé avant la consommation par deux sortes de germes :

- les bacilles lactiques. Inoffensifs, ils transforment le lactose en acide lactique. La caséine caille et... le lait tourne.
- des germes pathogènes (bacille tuberculeux, staphylocoques, streptocoques). C'est pourquoi on applique divers traitements au lait pour lui donner toute sécurité sur le plan bactériologique.

L'ébullition.

C'est le traitement ménager à partir du lait cru que l'on achète en vrac à la ferme (et qu'il ne faut jamais consommer cru). Elle doit continuer durant 5 minutes après la «montée» du lait; et être suivie d'un refroidissement rapide dans le récipient ayant servi à l'ébullition, et qui sera soigneusement couvert.

La pasteurisation.

Elle consiste le plus souvent en un chauffage du lait, soit à 72°, soit à 95°. Cette opération ne dure que quelques secondes.

La stérilisation.

Elle élimine la totalité des germes pathogènes et permet une longue conservation. Il existe deux procédés de stérilisation. Le lait peut être placé dans une bouteille fermée et porté à une température de 120° pendant 20 minutes.

Le procédé U.H.T. (Ultra Haute température).

Le lait est stérilisé par le passage de vapeur d'eau surchauffée pendant une ou deux secondes. Il est ensuite conditionné aseptiquement.

Le conditionnement du lait est très important en ce qui concerne sa valeur nutritive. La vitamine B2, notamment, est photo-sensible (elle est détruite par la lumière). Le lait doit donc être conditionné, dans la mesure du possible, dans des récipients opaques ou maintenus à l'obscurité.

L'homogénéisation (à ne pas confondre avec un procédé de conservation du lait) consiste à pulvériser la matière grasse en fines particules. Elle est ainsi mieux répartie dans la masse du lait. La crème ne se localise plus en surface pour former bouchon.

Les différentes sortes de lait sont :

- Le lait cru. Il n'a subi aucun traitement. Il est vendu, en vrac, à la ferme, dans les 24 heures suivant la traite. L'ébullition est, indispensable et doit se faire aussitôt possible après l'achat.
- Le lait frais pasteurisé. Il est débarrassé des microbes pathogènes. Il est conditionné dans des emballages aseptiques sur lesquels figurent les dates limites de vente et de consommation. Il peut être entier ou allégé. Il se conserve durant 2 ou 3 jours en réfrigérateur.
- Le lait stérilisé. Toute la flore initiale est détruite. Il est présenté en bouteilles de verre ou de plastique ou en emballages de carton. Il est vendu «entier», «demi-écrémé» ou «écrémé». Il peut se conserver durant plusieurs mois (dans un endroit frais et obscur) si la bouteille n'a pas été ouverte.
- Le lait U.H.T. Il est présenté essentiellement en emballages de carton. Il est vendu entier, allégé ou demi-écrémé. Il se conserve deux mois dans un emballage non ouvert. Tant que les emballages du lait restent fermés, sa conservation demeure assurée. Mais dès l'ouverture, le lait redevient une denrée périssable et doit être consommé dans les deux ou trois jours qui suivent.
- Le lait en poudre. C'est un lait qui a subi une dessiccation, c'est-à-dire, dont l'eau a été évaporée. Il se présente en poudre ou en granulés. Il est reconstitué dès qu'on lui ajoute une certaine proportion de liquide.
- Le lait concentré. C'est un lait auquel on a enlevé l'eau. On le trouve en boîtes ou en tubes portant la dénomination: «lait concentré sucré» ou «lait concentré non sucré».

Si vous faites bouillir votre lait vous-même, souvenez-vous que :

- Il faut toujours utiliser un récipient parfaitement propre et respecter le temps d'ébullition recommandé;
- Il est préférable d'utiliser un système anti-monte-lait;

- Après l'ébullition, il faut laisser refroidir le lait dans un récipient couvert et le placer aussitôt après dans le réfrigérateur.

### **De l'entrée au dessert : quelques recettes.**

La crème de petits pois.

Faites cuire 300 g de petits pois écossés dans de l'eau bouillante légèrement salée (il faut juste assez de liquide pour recouvrir les pois ; suivant leur grosseur, ils doivent cuire de 15 à 20 minutes). Passez-les à la moulinette fine et ajoutez l'eau de cuisson. Incorporez un demi-litre de sauce béchamel. Ajoutez quelques petits pois conservés pour la garniture et quelques croûtons frits au beurre.

Le velouté aux crevettes.

Epluchez et coupez en petits dés 200 g de carottes et 200 g de pommes de terre. Faites-les étuver dans 30 g de beurre blond. Ajoutez 250 g de crevettes décortiquées en en réservant une vingtaine pour la décoration. Ajoutez une cuillerée à soupe de cognac et faites flamber. Ajoutez alors 4 verres de vin blanc sec. Faites cuire à feu doux durant 5 minutes. Pendant ce temps, préparez un roux avec 3 cuillerées à soupe de farine et 30 g de beurre. Mouillez, petit à petit, avec un litre de lait chaud. Assaisonnez et ajoutez à la préparation précédente. Faites cuire doucement pendant 25 minutes et passez à la moulinette. Décorez avec les crevettes réservées.

Le haddock à l'écossaise.

Placez 400 g de haddock dans une casserole à fond épais et versez-y un demi-litre de lait froid. Faites bouillir en surveillant et maintenez ensuite frémissant pendant une dizaine de minutes. Retirez alors le poisson et dressez-le sur le plat de service et maintenez au chaud. Malaxez ensemble 30 g de beurre et 30 g de farine. Ajoutez ce mélange, petit à petit, au lait. Faites cuire durant 5 minutes et ajoutez un jus de citron. Parfumez avec un peu de noix de muscade râpée et ajoutez 2 cuillerées à soupe de fines herbes hachées. Servez la sauce en saucière et accompagnez de riz cuit à la créole.

Le riz au lait.

Plongez 4 cuillerées à soupe de riz dans une grande quantité d'eau bouillante légèrement salée. Faites cuire durant 3 minutes. Egouttez et jetez en pluie dans un demi-litre de lait bouillant parfumé à la vanille. Faites cuire, à petit feu, dans une casserole couverte pendant 30 minutes environ. Retirez du feu et sucrez avec 4 cuillerées à soupe de sucre semoule. Mélangez délicatement à la fourchette. Vous pouvez ajouter à ce dessert un jaune d'œuf ainsi qu'un ou deux blancs d'œufs battus fermement en neige.

Les œufs au lait.

Cassez 2 œufs dans une terrine et battez-les en omelette. Faites bouillir un demi-litre de lait. Sucrez-le avec 90 g de sucre et un sachet de sucre vanillé. Versez le lait chaud sur les œufs en tournant vivement. Versez le mélange dans un plat allant au four et faites cuire à four très doux durant 35 minutes environ. Servez tiède ou froid dans le plat de cuisson. Vous pouvez accompagner de sauce caramel ou de fruits au sirop.

Retour : cliquez sur « Page précédente » de votre navigateur

Proposé par



[Toque Blanche - Logiciel](#)

La plupart des sujets de la rubrique "Connaître" proviennent d'une collection de recettes de cuisine des années 1950 aux années 1990 de magazines féminins d'éditeurs français et belges.