

Le babeurre et le petit-lait

Le babeurre et le petit-lait sont des boissons à la fois rafraîchissantes, pauvres en matière grasse et hypocaloriques. Elles désaltèrent durant les grandes chaleurs estivales, lorsqu'on a surtout très soif, mais elles apaisent également les petites faims. Ce sont aussi des ingrédients que l'on utilise par exemple dans les soupes, les plats mijotés, les pot-au-feu, certains desserts et pâtisseries et dans le pain.

De par leur teneur en vitamines, en sels minéraux et en oligoéléments, le babeurre, le petit-lait et le sérum lactique couvrent une bonne part de nos besoins quotidiens en substances nutritives. Raison de plus pour en consommer davantage et les recommander autour de soi.

Le **babeurre** est, comme son nom l'indique, un sous-produit de la beurrerie. En fouettant mécaniquement la crème – procédé appelé barattage – on en extrait la matière grasse qui s'agglomère en grains de beurre. La fraction liquide que l'on recueille après le barattage est appelée babeurre.

Il existe deux techniques de fabrication du beurre:

- Avant d'être travaillée, la crème est acidifiée au moyen de lactobacilles. Cette méthode permet d'obtenir du beurre de crème acidifiée et du babeurre acide.
- La crème n'est pas acidifiée avant d'être transformée en beurre. On obtient alors du beurre de crème douce et du babeurre doux.

Le babeurre doux n'est généralement pas proposé tel quel sur le marché, mais utilisé pour la fabrication d'autres denrées alimentaires. Soit on l'ajoute à d'autres produits laitiers, soit il est acidifié ultérieurement. L'acidification confère au babeurre son goût caractéristique et permet de le conserver plus longtemps. Pour terminer, on lui ajoute des extraits de fruits et on le pasteurise. De nos jours, une bonne partie du babeurre est obtenu de cette manière.

Un aliment diététique

La saveur acide rafraîchissante du babeurre et sa faible valeur énergétique en font une boisson idéale, qui nous apporte en plus des protéines essentielles, du lactose, des vitamines et des minéraux hydrosolubles tout en restant une source de matière grasse modeste.

Le babeurre est par ailleurs riche en lécithine, un phospholipide que la membrane des globules de graisse libère au cours du barattage. C'est pourquoi le babeurre contient trois à quatre fois plus de lécithine que le lait entier et huit fois plus que le lait écrémé. La lécithine fortifie le système nerveux et stimule la faculté de concentration.



Particulièrement riche en vitamine B₂, le babeurre est également une bonne source de calcium. 500 ml de babeurre suffisent déjà à couvrir plus de 60 pour cent des besoins journaliers en vitamine B₂ et entre 50 et 75 % (selon l'âge) des besoins journaliers en calcium.

Le **petit-lait** est produit en grandes quantités lors de la fabrication du fromage. En fonction de la méthode de fabrication, on obtient du petit-lait acide ou doux. Pour la fabrication des fromages frais (p. ex. Limburger, Harzer), la caséine est coagulée par acidification et l'on obtient du petit-lait acide. Par contre, pour la fabrication des fromages à pâte dure ou mi-dure, la caséine coagule sous l'effet de la présure et l'on obtient du petit-lait présure doux. Vu que la Suisse produit davantage de fromages présure, le petit-lait présure est quantitativement le plus important.

Sain et bon

Le petit-lait est une boisson hypoénergétique à faible pouvoir saturant. Pauvre en matière grasse, sa fraction protéique ne contient plus de caséines puisque celles-ci sont passées dans le fromage. Les protéines restant dans le petit-lait, dites séroprotéines, sont de haute valeur biologique. Autrement dit, notre organisme peut facilement les utiliser pour la formation des protéines endogènes.

La couleur jaune-verdâtre du petit-lait est due à sa teneur élevée en vitamine B₂. A part cela, il contient encore des substances minérales sous forme de calcium, de phosphore, de magnésium et de potassium ainsi que des oligoéléments (fer et zinc). Le petit-lait acide contient plus de calcium que le petit-lait présure, car lors de l'acidification du lait, le calcium passe dans la phase liquide, c'est-à-dire le petit-lait.

Variantes de petit-lait

Le petit-lait a un goût prononcé, raison pour laquelle on préfère le consommer sous forme aromatisée. Le petit-lait aux fruits, boisson délicieuse, saine et désaltérante, existe également sous forme de concentré, en plusieurs variantes à diluer avec de l'eau.

Pour de plus amples informations

Fédération des Producteurs Suisses de Lait PSL
Swissmilk
Relations publiques /Centre de compétences «lait»
Susann Wittenberg
Nutritionniste B.Sc.
Weststrasse 10
3000 Berne 6

Téléphone 031 359 57 57
factsandnews@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

