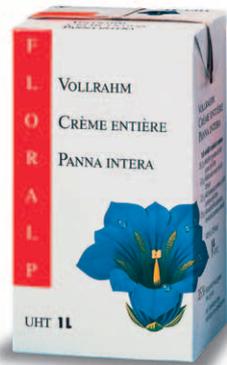




Nom:

La crème



Remarque

Valeurs nutritives pour 100 g de crème

L'ordonnance sur les denrées alimentaires prescrit les teneurs en matière grasse suivantes:

- double crème: au moins 45 g de matière grasse
- crème entière: au moins 35 g de matière grasse
- demi-crème: au moins 15 g de matière grasse

La crème: délicieuse graisse du lait

Il existe de nombreux types de crème. À chaque variété de crème son utilisation culinaire: crème à fouetter, à incorporer dans une sauce, une soupe ou un café. Le nom de chaque crème et son utilisation dépendent du pourcentage de matière grasse. Petit tour d'horizon.

Crème entière et demi-crème

Liquides, elles conviennent pour préparer des sauces, accompagner des fruits rouges ou confectionner des pâtisseries. Fouettées, elles s'utilisent pour des garnitures ou comme ingrédient dans des crèmes, des mousses, des terrines, des sauces et des potages. La crème entière résiste à la cuisson et, dans certains cas, à l'acidité. Par contre, la demi-crème supporte mal la chaleur et l'acidité.

Crème acidulée et demi-crème acidulée (ou crème fraîche)

Elles conviennent pour affiner des sauces et des potages ou préparer des dips. Elles peuvent accompagner des pommes de terre en robe des champs, des fruits ou des baies et s'utilisent également dans des gratins, des tartes, des desserts ou des birchers. La crème acidulée et la demi-crème acidulée résistent à la cuisson et à l'acidité, mais ne se prêtent pas à être fouettées.

Crème pour sauces et demi-crème pour sauces

Elles conviennent pour des sauces, des soupes et des gratins, et peuvent servir d'ingrédient pour la liaison des tartes. La crème et la demi-crème pour sauces résistent à la cuisson et à l'acidité.

Double crème et mascarpone

La double crème est idéale pour les sauces, les potages, les farces et les desserts. Elle peut accompagner des fruits et des baies et remplacer la crème fouettée. La double-crème résiste à la cuisson et à l'acidité, mais ne se prête pas à être fouettée. Sa bonne capacité de liaison rend inutile l'utilisation de farine ou de fécule. Le mascarpone convient aux préparations froides ou chaudes. En raison de sa saveur douce, il est particulièrement adapté à la confection de plats sucrés (tourtes et tiramisu par exemple).

Crème à café

Un café additionné de crème est un pur délice. La crème à café a été développée spécialement à cet effet. Elle ne peut pas être utilisée en cuisine car elle ne supporte ni la chaleur, ni l'acidité et ne se prête pas à être fouettée.



Nom:

La crème

Exercice 1

Quelle crème pour quel plat? Coche ce qui convient. Plusieurs réponses possibles.



Mousse au chocolat

- Demi-crème
- Crème acidulée
- Crème entière



Potage de tomates

- Crème pour sauces
- Demi-crème
- Double crème



Tarte aux légumes

- Double crème
- Crème pour sauces
- Crème acidulée



Tiramisu

- Crème à café
- Crème entière
- Mascarpone



Terrine de carottes

- Crème entière
- Crème acidulée
- Double crème



Nom:

La crème

Exercice 2

Recherche sur le site Internet ci-dessous deux recettes pour chaque type de crème. www.swissmilk.ch/recettes

Crème entière et demi-crème

Recette 1: _____

Recette 2: _____

Crème acidulée et demi-crème acidulée

Recette 1: _____

Recette 2: _____

Crème pour sauces et demi-crème pour sauces

Recette 1: _____

Recette 2: _____

Double-crème et mascarpone

Recette 1: _____

Recette 2: _____



Solution

La crème

Exercice 1

Mousse au chocolat

- Demi-crème
- Crème acidulée
- Crème entière



Potage de tomates

- Crème pour sauces
- Demi-crème
- Double crème



Tarte aux légumes

- Double crème
- Crème pour sauces
- Crème acidulée



Tiramisu

- Crème à café
- Crème entière
- Mascarpone



Terrine de carottes

- Crème entière
- Crème acidulée
- Double crème

