



Secondaire 1/économie familiale

Nom: _____

Lait contre boissons végétales

Exercice

Introduis dans le texte les guillemets qui manquent pour signaler le discours direct.



Lait contre boissons végétales

Eva lit et entend régulièrement que les boissons végétales sont une alternative équivalente au lait, et que celles-ci seraient même plus saines et meilleures pour l'environnement. Qu'en est-il?

Un matin, dans la colocation: J'adore mon verre de lait du matin! Mais est-ce qu'une boisson végétale ne serait pas mieux pour moi et pour la nature?, demande Eva, apprentie de commerce et soucieuse de sa santé, à Aline, future ingénieure en sciences alimentaires. Il y a plein de sites Internet qui l'affirment.

Concentré d'énergie

Ma santé me tient à cœur, explique Eva. Regarde, sur ce site, ils disent que si on ne supporte pas le lait, on peut le remplacer par des boissons végétales. Et que ce serait même plus sain. Aline s'empresse de la contredire: Fais attention. Nous avons bel et bien la chance de pouvoir acheter aujourd'hui tout ce que nous voulons. Mais opter pour les imitations du lait n'est pas meilleur pour la santé. Ces dernières fournissent nettement moins de vitamines, de minéraux, de protéines et de graisses à l'organisme. Les imitations du lait contiennent surtout beaucoup d'eau et de calories vides, pour un coût considérablement plus élevé que le lait. Même en cas d'intolérance ou d'allergie, elles ne constituent pas un produit de remplacement équivalent, car elles ne fournissent pas les mêmes nutriments que le lait. En plus de cela, les produits à base de soja peuvent déclencher une allergie et les produits à base de riz contiennent souvent de l'arsenic.



Nom: _____

Lait contre boissons végétales

Vraiment naturel?

Beaucoup ne le savent pas, mais il est faux de croire que les boissons végétales sont plus saines et plus respectueuses de l'environnement. Ce sont des produits artificiels, insiste Aline. Quel sens cela a-t-il de transporter des plantes de l'autre bout du monde et de les modifier jusqu'à obtenir des produits qui n'ont presque plus rien à voir avec la matière première?

Broyage, trempage, cuisson, fermentation, tamisage, filtrage, émulsionnage et chauffage à ultra-haute température: telles sont les étapes par lesquelles passent le riz, les amandes, le soja et l'avoine pour être transformés en boissons végétales. Il faut donc beaucoup d'énergie et d'additifs pour obtenir la saveur et la consistance voulues. Un leurre écologique, voilà ce que c'est, estime Aline. Tu as avantage à boire du lait suisse, Eva. C'est un produit naturel issu d'exploitations familiales, qui nécessite peu d'étapes de transformation et de courts trajets de transports.

Avant de partir en cours, Aline se retourne dans le couloir: Ne t'inquiète pas, tu as tout juste avec le lait. Il est bon et sain de consommer des denrées alimentaires de base indigènes et de saison. Eva sourit et reprend son verre de lait.



Secondaire 1/économie familiale

Nom: _____

Recette pour la fiche de travail



Yogourt à boire aux petits fruits

Pour 10 portions

Préparation: env. 25 min

Ustensiles

grand saladier
cuillère à soupe
petite râpe
presse-citron
planche à découper
couteau
fourchette
10 verres de 3 dl

Ingrédients

1,25 kg de yogourt nature
500 g de séré ($\frac{3}{4}$ gras)
4 cs de sucre
1 citron vert, zeste râpé et 2 cs de jus
 $\frac{1}{2}$ cs de menthe finement ciselée (facultatif)
1 kg de fraises coupées en morceaux ou de framboises
menthe pour décorer

Préparation

1 Dans un saladier, mélanger le yogourt, le séré, le sucre, le zeste et le jus de citron et la menthe (facultatif).
2 Réserver quelques morceaux de fraises ou quelques framboises pour décorer. Écraser le reste de fraises ou de framboises à la fourchette et incorporer à la crème.
3 Répartir dans les verres, décorer. Réserver au frais jusqu'au moment de servir.



Solution

Lait contre boissons végétales

Eva lit et entend régulièrement que les boissons végétales sont une alternative équivalente au lait, et que celles-ci seraient même plus saines et meilleures pour l'environnement. Qu'en est-il?

Un matin, dans la colocation: «J'adore mon verre de lait du matin! Mais est-ce qu'une boisson végétale ne serait pas mieux pour moi et pour la nature?», demande Eva, apprentie de commerce et soucieuse de sa santé, à Aline, future ingénieure en sciences alimentaires. «Il y a plein de sites Internet qui l'affirment.»

Concentré d'énergie

«Ma santé me tient à cœur», explique Eva. «Regarde, sur ce site, ils disent que si on ne supporte pas le lait, on peut le remplacer par des boissons végétales. Et que ce serait même plus sain.» Aline s'empresse de la contredire: «Fais attention. Nous avons bel et bien la chance de pouvoir acheter aujourd'hui tout ce que nous voulons. Mais opter pour les imitations du lait n'est pas meilleur pour la santé. Ces dernières fournissent nettement moins de vitamines, de minéraux, de protéines et de graisses à l'organisme.» Les imitations du lait contiennent surtout beaucoup d'eau et de calories vides, pour un coût considérablement plus élevé que le lait. Même en cas d'intolérance ou d'allergie, elles ne constituent pas un produit de remplacement équivalent, car elles ne fournissent pas les mêmes nutriments que le lait. En plus de cela, les produits à base de soja peuvent déclencher une allergie et les produits à base de riz contiennent souvent de l'arsenic.



Solution

Lait contre boissons végétales

Vraiment naturel?

«Beaucoup ne le savent pas, mais il est faux de croire que les boissons végétales sont plus saines et plus respectueuses de l'environnement. Ce sont des produits artificiels», insiste Aline. «Quel sens cela a-t-il de transporter des plantes de l'autre bout du monde et de les modifier jusqu'à obtenir des produits qui n'ont presque plus rien à voir avec la matière première?»

Broyage, trempage, cuisson, fermentation, tamisage, filtrage, émulsionnage et chauffage à ultra-haute température: telles sont les étapes par lesquelles passent le riz, les amandes, le soja et l'avoine pour être transformés en boissons végétales. «Il faut donc beaucoup d'énergie et d'additifs pour obtenir la saveur et la consistance voulues. Un leurre écologique, voilà ce que c'est», estime Aline. «Tu as avantage à boire du lait suisse, Eva.» C'est un produit naturel issu d'exploitations familiales, qui nécessite peu d'étapes de transformation et de courts trajets de transports.

Avant de partir en cours, Aline se retourne dans le couloir: «Ne t'inquiète pas, tu as tout juste avec le lait. Il est bon et sain de consommer des denrées alimentaires de base indigènes et de saison.» Eva sourit et reprend son verre de lait.