



# Fromage

## Comment fait-on le fromage ?

Le fromage est un aliment simple fabriqué à partir d'ingrédients naturels, en commençant par le lait frais. Pour fabriquer du fromage, il suffit de quatre ingrédients : du lait frais, du sel, de "bonnes" bactéries et de la présure. La fabrication du fromage consiste à retirer l'eau du lait. Cette opération permet de concentrer les protéines, les matières grasses et les autres nutriments du lait et d'augmenter sa durée de conservation.

Pour obtenir un bon fromage, il faut d'abord du lait frais de grande qualité, qui est généralement chauffé lentement. Ensuite, le lait doit être caillé à l'aide d'un acide ou de "bonnes" bactéries. Un coagulant est ensuite mélangé. Le coagulant le plus courant est la présure, une enzyme qui aide à lier les protéines du lait, transformant le lait liquide en caillé solide. À l'aide de diverses méthodes telles que le pétrissage et le brassage, le lactosérum (liquide) est séparé du caillé (solides). Le caillé est ensuite salé, façonné et laissé à mûrir dans un environnement contrôlé. Une pression est appliquée sur le caillé pour éliminer encore plus de lactosérum et obtenir la texture souhaitée.

Les fromages plus durs subissent un pressage plus important afin d'éliminer davantage d'humidité. Les techniques d'affinage impliquant le contrôle de l'humidité et de l'oxygène permettent à chaque fromage d'acquérir une texture et une saveur uniques. Certains fromages, comme les fromages non affinés ou frais, ne nécessitent aucun processus d'affinage.

Regardez cette vidéo de 1,26 minute sur le miracle du lait : La fabrication du fromage par les Producteurs laitiers de l'Ontario <https://www.youtube.com/watch?v=TVVpjVk4Gy8> Anglais ou français

<https://www.youtube.com/watch?v=z3oyGEJ3zPQ&list=PLer2DZtnlTQtEWQPMNmGBiZfC87lj9i3k&index=8>



### Coin des blagues

Q : Savez-vous ce qui s'est passé à la suite de la panne d'électricité à la fromagerie ?  
R : Il y a eu une fusion.

Q : Quel est le fromage le plus dangereux ?  
R : Le cheddar fort

## Saviez-vous?

- Il faut 11 litres de lait pour fabriquer 1 kilogramme de fromage.
- Le Canadien moyen consomme plus de 12 kg de fromage par an.
- « Say cheese » est un dicton anglais utilisé par les photographes qui veulent faire sourire les gens. En disant « cheese », la plupart des gens forment leur bouche en un semblant de sourire.
- Le fromage cheddar a été créé vers 1180 dans le sud de l'Angleterre. Aujourd'hui, ce type de fromage est le plus populaire dans le monde.
- Les types de lait les plus populaires pour le fromage sont la vache, la chèvre et la brebis, mais certains types de lait plus exotiques, tels que l'élan, la bufflonne, cheval, et la chamelle, sont également utilisés.

## Pourquoi le fromage cheddar est-il orange ?

Le cheddar est orange parce que les fromagers ajoutent un colorant orange au cours du processus de fabrication du fromage. C'est le résultat de centaines d'années de tradition, qui remontent à l'époque où, en Angleterre, le cheddar était fabriqué avec le lait de vaches dont l'alimentation riche en bêta-carotène donnait une teinte orangée au lait. Aujourd'hui, le cheddar orange est coloré avec de l'annatto, le fruit de l'achiote, tandis que le cheddar blanc est fabriqué sans ajout de colorant.

## Wrap aux œufs avec légumes recette de Santé Canada



### INGRÉDIENTS

- 1 œuf ou 2 blancs d'œuf
- 30 ml (2 c. à soupe) de poivron rouge en dés
- 30 ml (2 c. à soupe) de courgette ou de carotte râpée
- Pincée de poivre noir moulu
- 1 petite tortilla de farine de grains entiers 15 ml (1 c. à soupe)
- fromage râpé

### PRÉPARATION

1. Dans un petit bol, battre à la fourchette l'œuf, le poivron rouge, la courgette et le poivre.
2. Vaporiser une petite poêle antiadhésive avec un spray de cuisson et la placer sur feu moyen. Verser le mélange d'œufs dans la poêle, en le faisant tourner pour l'enrober uniformément. Laisser cuire pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que le bord soit légèrement doré. À l'aide d'une spatule, soulever les bords, retourner l'œuf et laisser cuire encore 30 secondes ou jusqu'à ce qu'il soit pris et légèrement doré. Version abrégée : Vaporiser une petite assiette à dîner micro-ondable avec de l'huile de cuisson. Verser le mélange d'œufs au centre de l'assiette. Placer au micro-ondes et cuire à puissance élevée par intervalles de 30 secondes jusqu'à ce que le mélange soit pris.
3. Faire glisser l'œuf sur une tortilla à la farine et saupoudrer de fromage. Rouler et déguster !