



# Lait

## L'histoire du lait au Canada

La production laitière a débuté au Canada au début des années 1600, lorsque les colons français ont introduit des vaches laitières. À l'époque, les produits laitiers étaient fournis aux villes par les agriculteurs locaux. En 1850, la méthode moderne de fabrication du fromage en usine a été introduite et les premières fromageries ont été construites au Canada en 1864 (Ontario) et en 1865 (Québec). Le lait et la production laitière ont radicalement changé au fil des ans ! Autrefois, le lait était conditionné dans des récipients en verre consignés et livré de porte à porte. Aujourd'hui, la plupart des produits sont conditionnés dans des emballages en plastique et sont vendus dans les épiceries.

## Lait : de la ferme à la table



Tout le monde sait que le lait provient des vaches. Mais il y a des étapes importantes entre la ferme et votre réfrigérateur. Voici comment cela se passe.

La journée d'un agriculteur commence par l'alimentation des vaches laitières avec un mélange de fourrage (pâturage, ensilage ou foin sec), d'orge, de maïs ou de graines de soja, ainsi que des suppléments de vitamines et de minéraux. Au Canada, les vaches ne reçoivent ni antibiotiques ni hormones de croissance. Pour protéger les vaches, chaque ferme est soumise à une réglementation stricte afin d'empêcher les mauvaises bactéries d'entrer et de maintenir les normes de qualité du lait. Les agriculteurs s'efforcent également d'être aussi durables que possible pour contribuer à la protection de l'environnement.

Le lait est inspecté avant d'être pompé dans des camions-citernes isolés en acier inoxydable et expédié vers une usine de transformation. S'il ne passe pas l'inspection, il est rejeté et mis en décharge.

Dans l'usine de transformation, le lait est à nouveau testé pour en garantir la qualité. Toutes les variétés de lait partent du même réservoir de lait cru.

La première étape consiste à séparer la matière grasse naturelle et à la réintégrer en quantité appropriée pour chaque variété. Le lait doit ensuite être pasteurisé et homogénéisé pour garantir l'absence de bactéries.

Le lait est alors prêt à être conditionné dans des cartons et des sacs. Une fois les récipients scellés, ils sont empilés dans des chambres froides, prêts à être livrés aux magasins dans des camions frigorifiques. Bien que le processus comporte de nombreuses étapes, il prend généralement moins d'une journée du début à la fin.

Les Producteurs laitiers du Canada ont créé une courte vidéo (3.30 minutes) pour montrer le mouvement du lait depuis la vache dans une ferme canadienne jusqu'à l'épicerie. Visitez le site <https://www.youtube.com/watch?v=5fEnWkCF6bg>.

## Saviez-vous?

- Les fermes laitières de l'Ontario produisent 2.5 milliards de litres de lait chaque année. C'est assez pour remplir 1000 piscines olympiques.
- Le lait est un produit naturel et pur. L'utilisation d'hormones de croissance est illégale au Canada. Rien n'est ajouté au lait, à l'exception des vitamines A et D.
- Une vache laitière moyenne pèse 1200 livres ou 545 kilogrammes.
- Une tasse de lait de vache à 2 % contient 15 nutriments essentiels à la santé, dont du calcium (302 mg), de la vitamine D (2.8 mcg) et des protéines (9 g).

## Coin des blagues

Q : Qu'est-ce qui est aussi grand qu'une vache mais ne pèse rien ?

R : Son ombre

Q : Qu'est-ce qui donne du lait et qui a un klaxon ?

R : Un camion à lait

## Activité scientifique

Consultez cette expérience de changement de couleur du lait de l'Association des professeurs de sciences de l'Ontario : <https://stao.ca/colour-changing-milk-experiments-steve-spangler-science/> ou regardez la vidéo de cette expérience ici : <https://science-u.org/experiments/magic-milk.html>

## Recette de smoothie crémeux de Santé Canada

### INGRÉDIENTS

- 500 ml (2 tasses) d'épinards non tassés ou d'autres légumes verts à feuilles
- 1 banane mûre
- 500 ml (2 tasses) de fruits frais ou congelés (bleuets, fraises, pêches, prunes, mangues ou toute autre combinaison)
- 375 ml (1 ½ tasse) de lait ou de boisson végétale enrichie non sucrée
- 250 ml (1 tasse) de yogourt grec nature
- 20 ml (1 ½ c. à soupe) de flocons d'avoine ou de son d'avoine

### DIRECTIONS

1. Dans un mélangeur, mettre tous les ingrédients et mélanger jusqu'à consistance lisse.
2. Verser dans un verre et servir froid !

<https://food-guide.canada.ca/en/recipes/creamy-smoothie/>

