

SYNDIFRAIS

TOUT SAVOIR SUR  
la Crème  
fraîche



# SOMMAIRE

- p.06\_ HISTOIRE*
- p.08\_ FABRICATION*
- p.12\_ ATOUTS NUTRITIONNELS  
ET SANTÉ*
- p.18\_ RÉGLEMENTATION*
- p.22\_ VRAI / FAUX*





# LA CRÈME

**EST UNE ÉMULSION (SUSPENSION) DE MATIÈRE GRASSE LAITIÈRE DANS L'EAU :** les particules de matière grasse sont dispersées en gouttelettes dans la phase aqueuse.

**C'EST À PARTIR DE LA CRÈME FRAÎCHE LIQUIDE QUE L'ON OBTIENT LA CRÈME FRAÎCHE ÉPAISSE,** en l'ensemencant avec des ferments qui provoquent la précipitation des protéines et l'épaississent.

La crème est particulièrement appréciée pour son onctuosité.

*La crème fraîche*

# HISTOIRE

*La crème fut appréciée très tôt par de nombreux peuples, tant par les populations nomades d'Asie que les celtes ou les vikings.*

## **La crème fraîche, spécialité française au Moyen-Âge**

En Europe, ce fut d'abord une spécialité française, elle était servie sur les tables médiévales notamment pour accompagner les fromages frais. Elle fut ensuite utilisée pour accommoder les légumes et les féculents.

## **De la crème fraîche à la crème chantilly**

Au XVII<sup>ème</sup> siècle, sous le règne de Louis XIV, la crème donna lieu à une innovation majeure attribuée au célèbre cuisinier Vatel. Il fut l'intendant de Fouquet à Vaux-le-Vicomte puis du grand Condé au château de Chantilly. La légende raconte qu'il y inventa la crème chantilly. La crème fraîche liquide est d'abord mélangée délicatement au sucre et à la vanille. Elle est ensuite battue énergiquement, avec un fouet, cette opération augmente la surface de contact entre la crème et l'air et crée des bulles d'air.

## **La crème fraîche, ingrédient majeur d'accompagnement depuis le XVIII<sup>ème</sup> siècle**

Il faut attendre le XVIII<sup>ème</sup> siècle pour voir son usage se généraliser. La crème est un ingrédient clé pour la préparation de sauces, de farces, d'omelettes et de desserts. Elle est également servie en accompagnement des viandes et volailles.

La crème fraîche s'impose définitivement en cuisine au XIX<sup>ème</sup> siècle, grâce, entre autres, au grand cuisinier Antonin Carême, surnommé « le cuisinier des rois et le roi des cuisiniers », qui en a fait la base de nouvelles sauces et l'a associée en particulier aux pommes de terre.

De nos jours, il existe une offre étendue de crèmes fraîches, selon leur teneur en matière grasse (crème entière, légère...) et leur texture (épaisse, liquide...).

## La crème fraîche

# FABRICATION

Le lait entier est le seul ingrédient nécessaire à la fabrication de la crème fraîche. Seul du lait écrémé et des ferments peuvent y être ajoutés.

La fabrication de la crème comprend deux premières étapes essentielles : l'écémage du lait et la pasteurisation.

**L'écémage** est le procédé par lequel on sépare la crème des autres composants du lait. Le lait, chauffé à environ 60°C, alimente en continu la cuve de l'écémeuse-centrifugeuse qui le soumet à une rotation très rapide. La force centrifuge accélère la séparation des composants du lait : les plus denses gagnent les parois extérieures tandis que les plus légers, les corps gras, se rassemblent au centre. C'est la crème.

**La pasteurisation** est appliquée à toutes les crèmes, sauf à la crème dite « crue ». Elle consiste à éliminer les germes pathogènes éventuellement présents par chauffage contrôlé à une température de 80°C à 100°C pendant 10 à 50 secondes. On est ainsi assuré de la destruction des germes pathogènes, tout en préservant les qualités organoleptiques et nutritionnelles (vitamines...) de la crème.

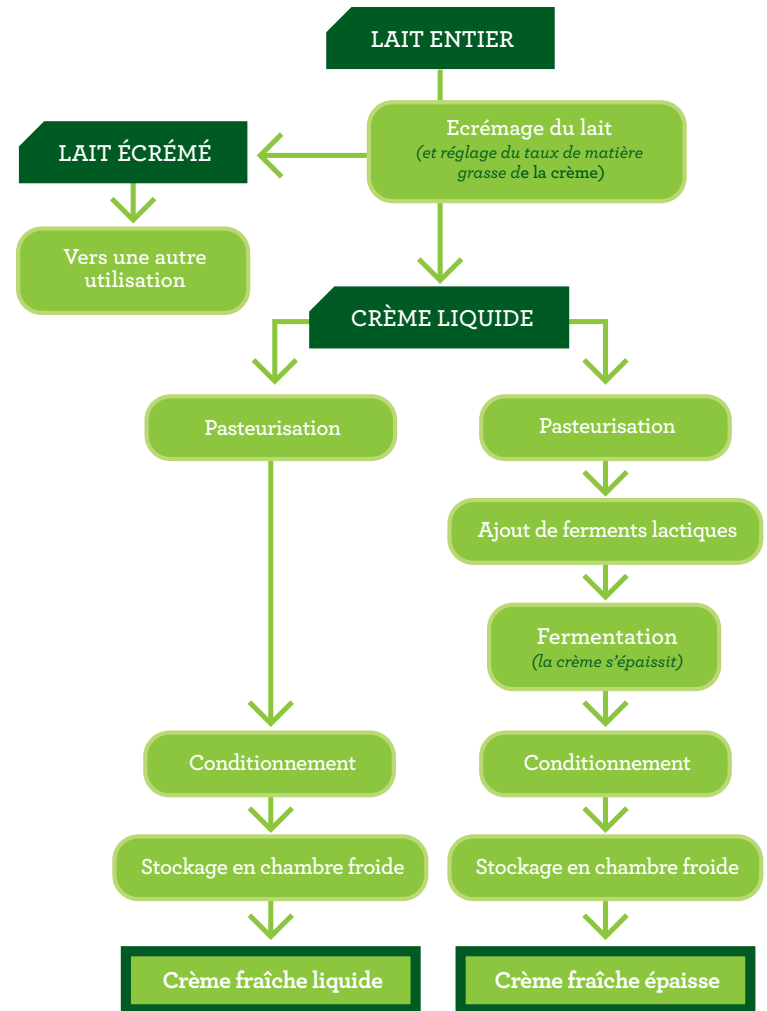
## Les différents types de crème :

- Pour être qualifiée de « fraîche », la crème ne doit subir qu'une seule pasteurisation et être conditionnée sur le lieu de production dans les 24h00.
- La crème peut également avoir subi une stérilisation en étant portée à très haute température pendant seulement quelques secondes. Tous les micro-organismes sont alors détruits. Cela permet de conserver la crème plus longtemps à température ambiante tant que le conditionnement n'est pas ouvert. Ces crèmes stérilisées n'ont évidemment pas droit à l'appellation "crème fraîche".
- Pour obtenir une crème fraîche épaisse, après pasteurisation, la crème estensemencée avec des ferments, micro-organismes sélectionnés de type *Lactococcus*, *Streptococcus* ou *Leuconostoc*. Cette étape de maturation dure entre 16 et 20 heures et s'effectue entre 12 et 23°C. L'action des ferments épaissit la crème, augmente légèrement son acidité et agit sur son goût.
- La crème liquide est tout simplement une crème qui n'a pas fermenté.

Les crèmes fraîches sont réfrigérées et stockées en chambre froide. Les modalités de stockage et de conservation (durée et température) sont bien encadrées (la température doit toujours se situer en dessous de 6°C et la date limite de consommation est courte pour que le produit garde toute sa fraîcheur). **La crème fraîche est un Produit Laitier Frais.**



## LA FABRICATION DE LA CRÈME FRAÎCHE



## La crème fraîche

# ATOUS NUTRITIONNELS ET SANTÉ

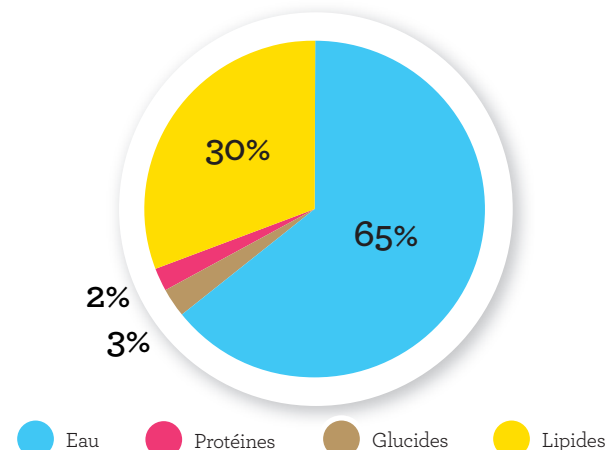
### La crème est le moins gras des corps gras

La crème est le corps gras le plus riche en eau : sa teneur hydrique moyenne s'élève à 65%. Il en découle une plus faible teneur en matière grasse de la crème fraîche en comparaison aux autres aliments de la catégorie des corps gras (huile, margarine, beurre,...). Sa teneur énergétique (239 kcal/100g) est, par conséquent, inférieure à celle des autres corps gras (900 kcal/100g pour l'huile ; 748 kcal/100g pour le beurre). Se reporter aux graphiques ci-contre.

Malgré ces qualités nutritionnelles factuelles évidentes (apport en énergie et en matière grasse relativement modéré), certains a priori perdurent sur la crème. Ainsi, 61% des Français interrogés lors d'une étude CSA 2010 pensent que la crème « fait grossir » et 63% qu'elle « est à supprimer ou à réduire en cas de régime ». En réalité, il est toujours possible d'ajouter au moins une cuillère à soupe de crème à un plat (soupe, légumes, féculents, plat en sauce...) sans craindre pour sa ligne.

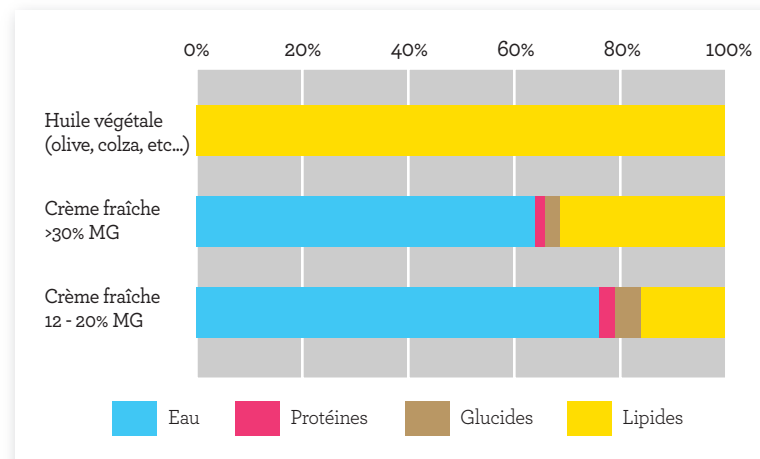
### COMPOSITION EN MACRONUTRIMENTS D'UNE CRÈME FRAÎCHE ÉPAISSE À 30% DE MG

(Source : Table Ciquel 2008)



### COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE QUELQUES ALIMENTS RICHES EN MG

(Source : Table Ciquel 2008)

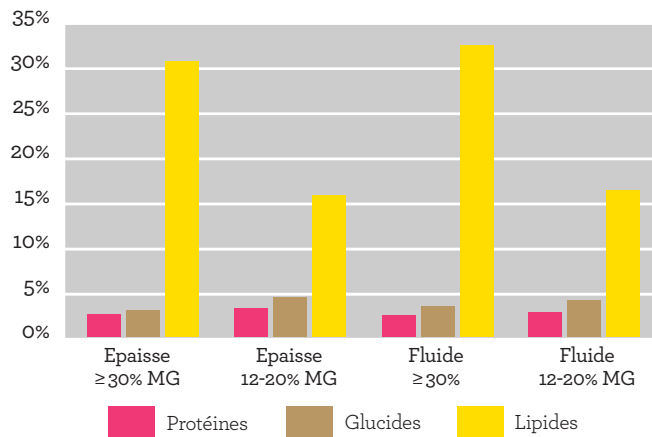


## Les apports en lipides de la crème

Après l'eau, la crème fraîche entière est constituée principalement de lipides. 63% de ses acides gras sont saturés, 27% mono insaturés et 3% polyinsaturés. Les acides gras saturés (AGS) de la crème ne sont pas un groupe homogène, on y retrouve une variété d'acides gras à chaîne courte, moyenne et longue, chacun pouvant avoir des intérêts nutritionnels ou physiologiques différents. La crème apporte aussi de petites quantités de protéines et de glucides. La nature des acides gras ainsi que la proportion de chacun ne varie pas en fonction de la teneur lipidique.

## COMPOSITION EN MACRONUTRIMENTS DES CRÈMES

(Source : Table Ciqual 2008)



## La crème comporte des acides gras saturés d'intérêt

Les études scientifiques récentes montrent que les AGS ne doivent pas être considérés d'un seul bloc, comme ce fut longtemps le cas, mais individuellement, chacun d'eux ayant des effets différents des autres. La crème comporte une variété d'AGS dont la longueur des chaînes varie : courte, moyenne ou longue. Certains auraient des effets positifs sur l'organisme. De nouvelles recherches explorent actuellement leurs propriétés.

- Parmi les AGS à chaîne longue, certains sont impliqués dans le développement des maladies cardiovasculaires mais uniquement s'ils sont consommés en excès. Un acide gras tel que l'acide myristique intervient aussi dans des mécanismes cellulaires importants (activation de protéines essentielles, formation de dérivés d'oméga 3)<sup>1</sup>.
- Les AGS à chaîne courte et à chaîne moyenne ont l'avantage d'être facilement assimilables. Ils sont rapidement oxydés au niveau hépatique. L'acide butyrique pourrait jouer un rôle dans la prévention du cancer colorectal.

100g de crème apportent également 200 mg de CLA<sup>2</sup>, dont de l'acide ruménique, majoritaire. Des travaux in vivo ont montré qu'il pourrait avoir des propriétés intéressantes pour le cœur, le diabète et le cancer. Le cholestérol ne représente que 100mg/100g d'une crème à 30% de matière grasse.

**Consommée quotidiennement en quantité raisonnée par une personne en bonne santé, la crème ne déséquilibre pas la ration alimentaire, ne fait pas grossir et ne représente pas un facteur de risque de maladie cardiovasculaire.**

1. « Intérêt nutritionnel des principaux acides gras des lipides du lait » Pr Philippe Legrand, Agrocampus/INRA Rennes, France et Cholé-Doc numéro 105 Janvier-Février 2008, Centre de Recherche et d'Information Nutritionnelles

2. CLA : isomères conjugués de l'acide linoléique (oméga 6)



## La crème est une source intéressante de micronutriments

Comme le montre le tableau 1 ci-contre, la crème apporte une variété de minéraux et de vitamines, en particulier de la vitamine A. La consommation de 30g d'une crème fraîche épaisse (qu'elle soit légère avec 12-20% MG ou à plus de 30% MG) couvre 8 à 12% des apports nutritionnels conseillés pour un enfant (de 7 à 9 ans) ou pour un adulte.

## La crème : une matière grasse à mettre en valeur

Sa richesse en eau, son apport énergétique modéré et sa contribution aux apports en vitamine A font de la crème une matière grasse très intéressante sur le plan nutritionnel. Une qualité qui se cumule avec son intérêt gustatif et culinaire. La crème fraîche devrait occuper une plus grande place dans nos habitudes alimentaires quotidiennes.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Les Français pensent que la crème fraîche entière contient 49% de matière grasse et les professionnels de santé lui en attribuent 55% (Enquête CSA, Baromètre d'image des Produits Laitiers 2010).

En réalité, la crème fraîche entière contient seulement 30% de matière grasse et la crème légère vendue en France en contient de 12 à 20%.

## COUVERTURE DES APPORTS NUTRITIONNELS CONSEILLÉS (ANC) PAR 30g DE CRÈME FRAÎCHE ÉPAISSE<sup>3</sup>

TABLEAU 1 (Source : Table Ciqual 2008)

	Apport pour 30g de crème fraîche (équivalent d'une cuillère à soupe)		% ANC d'un homme 18-65 ans	
	30% MG ou plus	12-20% MG	30% MG ou plus	12-20% MG
Calcium	28,4 mg	30,9 mg	3%	3%
Phosphore	27,0 mg	22,2 mg	4%	3%
Iode	3,3 µg	3,2 µg	2%	2%
<b>Vitamine A</b>	<b>62,2 µg ER*</b>	<b>62 µg ER*</b>	<b>8%</b>	<b>8%</b>
Vitamine B2	0,05 mg	0,1 mg	3%	4%
Vitamine E	0,2 mg	0,1 mg	2%	1%

ER = équivalent rétinol

	% ANC d'une femme 18-55 ans		% ANC d'un enfant de 7 à 9 ans	
	30% MG ou plus	12-20% MG	30% MG ou plus	12-20% MG
Calcium	3%	3%	3%	3%
Phosphore	4%	3%	5%	4%
Iode	2%	2%	3%	3%
<b>Vitamine A</b>	<b>10%</b>	<b>10%</b>	<b>12%</b>	<b>12%</b>
Vitamine B2	3%	5%	4%	5%
Vitamine E	2%	1%	2%	1%

3. 30g de crème fraîche épaisse correspondent à une cuillère à soupe bombée

# La crème fraîche

## RÉGLEMENTATION

L'essentiel des dispositions sur la composition et les principales catégories de crèmes sont définies par le décret français N°80-313 du 23 avril 1980.

### Les différents types de crèmes fraîches

Les différents types de crèmes fraîches se distinguent les unes des autres selon des critères de teneur en matière grasse et de consistance (liquide ou épaisse). En combinant ces critères, on obtient une large palette de produits.

### Diversité des taux de matières grasses

En France, la dénomination « crème » est réservée au produit résultant de l'écémage du lait entier contenant au moins 30g de matière grasse pour 100g.

Les produits issus de l'écémage du lait contenant au moins 12g de matière grasse pour 100g ont droit à l'appellation « crème légère ». Le taux exact de matière grasse doit être précisé sur l'emballage.

Il existe sur le marché des produits avec des teneurs en matière grasse plus faibles que la crème légère. Ces produits ne peuvent pas être appelés « crème ».

### Traitements thermiques appliqués

Les mentions « *crème fraîche* » ou « *crème légère fraîche* » s'appliquent à des crèmes n'ayant subi qu'une pasteurisation et conditionnées sur le lieu de production dans les 24 heures suivant celle-ci.

Remarque : lorsque la crème a subi une stérilisation de type UHT, elle ne peut plus être qualifiée de « fraîche ».

# IDÉES, TRUCS & ASTUCES

- \* **RÉUSSIR LA CRÈME FOUETTÉE.** La crème fouettée est une crème fraîche ou une crème entière battue jusqu'à obtention d'une mousse. Pour qu'elle prenne facilement, il faut l'entreposer au réfrigérateur au moins une heure avant utilisation avec le bol et le fouet. Si la crème et les instruments sont trop tièdes, on obtiendra du beurre.
- \* **REEMPLACER LA CRÈME AIGRE.** Les soupes, les poissons fumés ou salés, le chou farci et d'autres plats des pays du Nord et de l'Est utilisent de la crème aigre, difficile à trouver en France. On peut la remplacer par de la crème fraîche à laquelle on ajoute quelques gouttes de jus de citron.
- \* **BIEN SERVIR LA CRÈME FRAÎCHE SOUS PRESSION.** Il ne faut pas incliner la bombe de crème fraîche battue sous pression, lorsqu'on l'utilise car c'est le gaz propulseur qui va s'échapper et une partie de la crème restera dans la bombe.
- \* **CRÈME FRAÎCHE ET PÂTISSERIE.** Pour que la croûte soit plus fondante et la mie plus moelleuse, on peut ajouter de la crème fraîche dans la pâte à brioche, le pain viennois ou la pâte à pâtisserie. Dans ce cas, elle remplace une partie de la matière grasse normalement utilisée.

- \* **CRÈME FRAÎCHE ET POTAGES.** Un peu de crème fraîche dans un potage lui confère un délicieux velouté. Mélanger la crème fraîche à un peu de fécule de pomme de terre accentue la sensation de douceur.
- \* **CRÈME CHANTILLY.** La crème chantilly montera plus facilement avec une pincée de sucre glace et un peu de gélatine en poudre. Il faut toujours fouetter la crème chantilly jusqu'à ce qu'elle commence à monter avant d'ajouter le sucre ou un autre élément sucrant tel que du sirop d'érable ou un peu de miel.
- \* **CRÈME FRAÎCHE ET SAUCES.** La crème fraîche agrémentée délicieusement les sauces. Il est conseillé de la faire chauffer avant de l'intégrer dans la sauce.



# VRAI !

## La crème fraîche est la moins calorique de toutes les matières grasses

**VRAI.** Avec plus de 65% d'eau, de 12 à 40% de lipides, la crème fraîche est la matière grasse la moins calorique (moins que l'huile, le saindoux, la végétaline, la margarine et le beurre).



## La crème fraîche craint la cuisson.

**FAUX.** Contrairement aux idées reçues, la crème fraîche ne craint pas une légère cuisson. Il est même bon de la chauffer, car incorporée au dernier moment, elle ne donne qu'une sauce liquide. Dans la première minute de cuisson, elle se liquéfie, puis elle reprend corps au fur et à mesure que son eau s'évapore, et c'est là que l'on en tire le meilleur parti. Seules les très fortes températures de cuisson sont à éviter.

## Une crème double est particulièrement riche en matière grasse.

**FAUX.** Le terme « double » est synonyme du terme « épaisse ». Une crème double est une crème maturée, donc épaisse.

## La crème épaisse est plus grasse que la crème liquide.

**FAUX.** Après pasteurisation, la crème est, ou non,ensemencée par des ferments lactiques. Une crème épaisse a subi cette fermentation, ce qui permet d'agir sur sa texture. Si la crème n'est pasensemencée, elle reste tout simplement liquide. Une crème « épaisse » n'est donc pas plus calorique qu'une crème « liquide ».

# FAUX !

## **SYNDIFRAIS**

42, rue de Châteaudun 75314 Paris cédex 9  
T. 01 49 70 72 30 / Fax 01 42 80 63 90

### **Contact :**

Martine Lavilanie  
Tél : 01 49 70 72 34  
syndifrais@syndifrais.org

### **Contact presse Syndifrais :**

Cathy Bubbe et Valentine Bardin

### **RPCA**

65 rue Chardon Lagache - 75016 Paris  
Tel : 01 42 30 81 00 – Fax : 01 40 50 35 55  
c.bubbe@rpca.fr / v.bardin@rpca.fr  
www.rpca.fr

[www.syndifrais.org](http://www.syndifrais.org)

