



TOUT SAVOIR SUR LES

Desserts lactés frais



SOMMAIRE

- p.06_ HISTOIRE*
- p.08_ FABRICATION*
- p.12_ CARACTÉRISTIQUES
NUTRITIONNELLES DES
DESSERTS LACTÉS FRAIS*
- p.20_ RÉGLEMENTATION*
- p.22_ VRAI / FAUX*





LES DESSERTS LACTÉS

LES DESSERTS LACTÉS FRAIS SONT DES PRÉPARATIONS ISSUES DE RECETTES TRADITIONNELLES OU FAMILIALES à base de lait, comportant parfois de la crème et d'autres ingrédients tels que : sucre, riz, semoule, parfums et arômes vanille, œuf ou chocolat. Ils permettent de consommer du lait à tous âges sous des formes différentes grâce à la variété des goûts, textures et présentations qui sont aujourd'hui proposées.

HISTOIRE

Les desserts lactés frais ont d'abord été des préparations traditionnelles ou familiales à base de lait

Elles étaient servies entre les plats (« entre les mets »), pour occuper les convives des banquets attablés pendant de longues heures, d'où leur appellation « entremets ».

Du XVI^{ème} au XIX^{ème} siècle, les entremets apportés sur les tables françaises pouvaient être salés ou sucrés. Les entremets sucrés étaient les plus fréquents en Italie et en Angleterre.

Des desserts ancrés dans le patrimoine culinaire français dès le XIX^{ème} siècle

Ce n'est qu'au XIX^{ème} siècle que l'entremet sucré tel qu'on le connaît aujourd'hui a vraiment pris sa place dans la culture culinaire française.

Composé de lait bouilli, de sucre, parfois d'œufs et de crème, l'entremet est à l'origine de nombreuses recettes, devenues des classiques de notre répertoire. Crèmes au lait et aux œufs, crèmes au chocolat ou à la vanille, riz au lait et au caramel, ou encore crèmes brûlées, ont donné lieu à autant d'adaptations qu'il y a de régions et sont aujourd'hui appelés « desserts lactés frais ». Sur une base d'ingrédients communs, la variation des proportions et des modes de préparation est sans doute à l'origine de la diversité des recettes.

Les desserts lactés frais au XX^{ème} siècle

Les techniques de conservation s'améliorant (pasteurisation du lait, appertisation), de nouveaux produits apparurent au début du XX^{ème} siècle, en particulier les desserts lactés en boîte appertisée (qui ne répondent donc pas encore au critère du « frais »).

Par la suite, le développement et la généralisation de la conservation par le froid dans la deuxième moitié du siècle, avec les réfrigérateurs domestiques et les rayons frais des grandes surfaces, la chaîne du froid permit le développement d'une nouvelle catégorie de produits : Les desserts lactés frais. Le temps consacré à la cuisine diminuant sur cette même période, les desserts lactés frais répondaient aussi à une demande des ménages, celle de continuer à savourer des desserts frais, laitiers et traditionnels, qu'ils n'avaient plus le temps de préparer eux-mêmes. Aujourd'hui, l'innovation décline les recettes traditionnelles en de nombreux produits originaux, grâce à de nouveaux mariages de saveurs, textures et parfums, tout en répondant aux exigences de naturalité, goût et intérêt nutritionnel des consommateurs.



FABRICATION

Les ingrédients des desserts lactés frais

Le lait est le premier ingrédient des desserts lactés frais. La matière première principale et commune à tous les desserts lactés frais est le lait, conformément aux codes de déontologie en vigueur chez les fabricants. Le lait représente toujours au moins 50% des ingrédients mis en œuvre (sous la forme de lait essentiellement, de poudre de lait ou de protéines de lait éventuellement).

Selon le dessert souhaité, il est ajusté en matière grasse et additionné de poudre de lait et/ou de protéines de lait.

Le sucre est un ingrédient indispensable pour un dessert.

Les formes de sucres sont variables (saccharose, fructose ou miel par exemple).

La crème fraîche apporte de l'onctuosité et entre dans la composition de nombreux desserts lactés frais.

Les oeufs jouent un rôle dans la texture du produit.

Les additifs alimentaires peuvent avoir plusieurs fonctions.

Les épaississants et les gélifiants donnent de la texture. Les émulsifiants permettent de réaliser ou de maintenir un mélange homogène de deux ou plusieurs phases non miscibles. De très nombreux additifs sont des composés issus de denrées naturelles végétales (ex. : amidon, pectine, gomme de guar ou de caroube).

Le riz, la semoule, le chocolat, le caramel, ou encore les arômes font partie des nombreux autres ingrédients utilisés dans la réalisation de certaines recettes (riz au lait, semoule au lait, crème aux œufs, mousse au chocolat, flan nappé de caramel, ...).



Schéma général de la fabrication des desserts lactés frais

La maîtrise de technologies de fabrication variées permet aujourd'hui de proposer une gamme très riche qui va des desserts classiques aux produits les plus ludiques et les plus innovants. Bien que les techniques de fabrication varient selon les recettes, certaines étapes sont communes à la plupart des desserts lactés frais.

Quelques particularités :

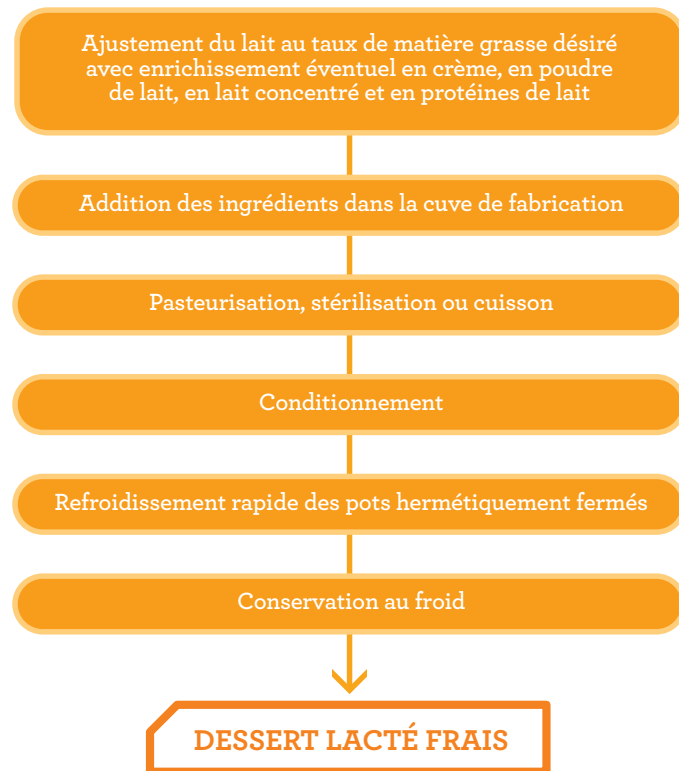
Dans les desserts gélifiés et les crèmes dessert on ajoute au lait des agents de texture, épaississants ou gélifiants.

Lorsque qu'il y a plus de gélifiant que d'épaississant dans la recette, il s'agit d'un lait gélifié, c'est-à-dire d'un flan. Dans le cas contraire, c'est une crème dessert.

Les desserts foisonnés ou mousses nécessitent une opération appelée foisonnement : Cela consiste à incorporer un gaz tel que l'air dans un produit alimentaire. Pour assurer à cette mousse la stabilité dans le temps, des agents de foisonnement sont incorporés, il s'agit le plus souvent de protéines de lait.

Les modalités de stockage et conservation sont bien encadrées (la température doit toujours se situer entre 0 et 6° C et la date limite de consommation est courte pour que le produit garde toute sa fraîcheur). **Les desserts lactés frais sont des Produits Laitiers Frais.**

LA FABRICATION D'UN DESSERT LACTÉ FRAIS



Les desserts lactés frais

CARACTÉRISTIQUES NUTRITIONNELLES DES DESSERTS LACTÉS FRAIS

Les desserts lactés frais contiennent au moins 50% d'ingrédients laitiers, teneur minimale définie par le code professionnel. En réalité, la teneur réelle en lait varie entre 60 et 75% en moyenne. Les desserts lactés allient ainsi plaisir, fraîcheur et avantages nutritionnels.

Une variété de compositions nutritionnelles

La variété de compositions nutritionnelles des desserts lactés s'explique par la diversité des types de produits et donc des ingrédients, laitiers ou non, qui entrent dans leur fabrication.

- **Les protéines** – Par leur teneur en lait, les desserts lactés contiennent tous une quantité intéressante de protéines. Il s'agit de ces protéines de haute valeur biologique que sont les protéines lactières. Certains desserts lactés peuvent aussi contenir des protéines provenant d'autres ingrédients ; c'est le cas lorsque des œufs sont incorporés dans la recette.



- **Les lipides** - Contrairement à l'idée que l'on s'en fait parfois, les desserts lactés ne renferment pas nécessairement beaucoup de matière grasse.

Les desserts lactés les plus couramment consommés sont d'ailleurs ceux qui apportent le moins de matière grasse (seulement 2 à 3% de lipides pour les flans et les crèmes dessert par exemple). La plupart des produits en contiennent entre 3 et 8% (cf. tableau 1 page 15). Ceux pour lesquels la crème figure dans la recette peuvent néanmoins en contenir plus.

Les enquêtes alimentaires montrent que les desserts lactés ne contribuent qu'à hauteur de 2% des apports en lipides des Français.

- **Les glucides** - Comme tous desserts, les desserts lactés frais contiennent des glucides simples, apportés notamment par le saccharose (le sucre) mais aussi pour certains produits par des ingrédients spécifiques à la recette tels que le caramel, par exemple. Les desserts lactés frais peuvent aussi contenir des glucides complexes, en plus ou moins grande quantité selon les produits. Le riz et la semoule qui entrent dans la composition de plusieurs types de produits apportent par exemple de l'amidon.

COMPOSITION NUTRITIONNELLE MOYENNE EN MACRONUTRIMENTS ET EN CALCIUM DES DESSERTS LACTÉS FRAIS

TABLEAU 1 (Source : Table Ciquel 2008)

Desserts lactés	Energie (kcal/100g)	Eau (g/100g)	Glucides (g/100g)		Protéines (g/100g)	Lipides (g/100g)	Calcium (mg/100g)
			Sucre	Amidon			
Crème dessert	126	70	19,1	1,2	4,6	3,0	154
Crème caramel	132	68	18,0	2,6	5,4	2,8	103
Flan aromatisé chocolat	126	76	17,6	0,4	3,3	3,2	112
Flan nappé caramel	113	73	19,7	0,7	2,6	2,2	112
Mousse au chocolat	178	63	19,0	0,4	5,6	7,8	103
Liégeois/viennois (chocolat)	151	69	18,6	1,4	3,6	6,3	95
Riz au lait	128	73	13,7	8,0	3,2	3,2	80
Semoule au lait	90	73	6,7	4,6	3,4	3,5	84
Crème aux œufs	174	64	18,6	1,3	4,5	8,5	100
Ile flottante	139	69	19,4	1,6	4,9	3,9	82
Gâteau de riz nappé caramel	148	66	18,3	7,5	3,2	3,3	72
Crème brûlée	296	58	14,5	0,0	4,5	24,5	67

Une faible densité énergétique pour une forte densité nutritionnelle

Dans l'ensemble, la densité énergétique¹ moyenne des desserts lactés frais reste modérée (138 kcal/100g). Grâce à leurs nombreuses vitamines, minéraux et oligoéléments laitiers, leur densité nutritionnelle² est élevée. Les desserts lactés sont en effet d'excellentes sources de calcium, ils en contiennent en moyenne 100mg/100g. Le tableau 1 page 15 montre que la teneur en calcium des desserts lactés frais est comparable à celle des autres Produits Laitiers Frais. Ils contribuent également aux apports en phosphore, vitamine B2 et vitamine D. Une crème dessert couvre 17% de l'apport nutritionnel conseillé (ANC) en calcium pour un enfant (entre 7 et 9 ans), un homme ou une femme adulte. La crème dessert, la mousse au chocolat et le riz au lait couvrent aussi une part importante des ANC en phosphore et en vitamine B2 des enfants (de 7 à 9 ans) et des adultes (hommes et femmes).



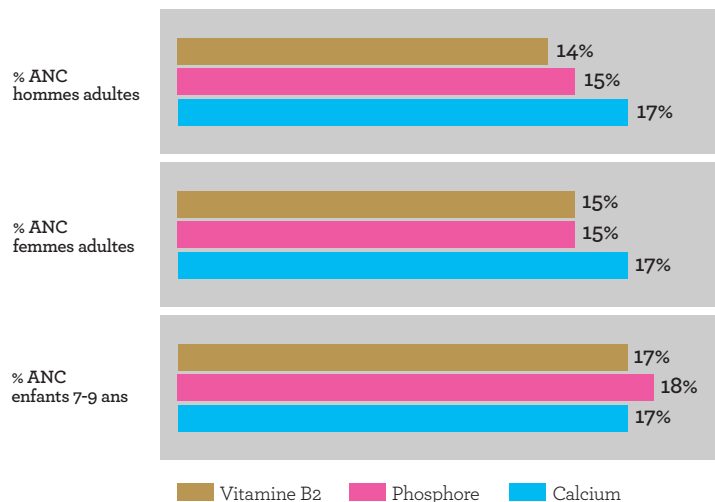
1. Densité énergétique : nombre de kilocalories pour 100g ou 100mL de produit
2. Densité nutritionnelle : quantité de micronutriment par kilocalorie

Figure 1 :

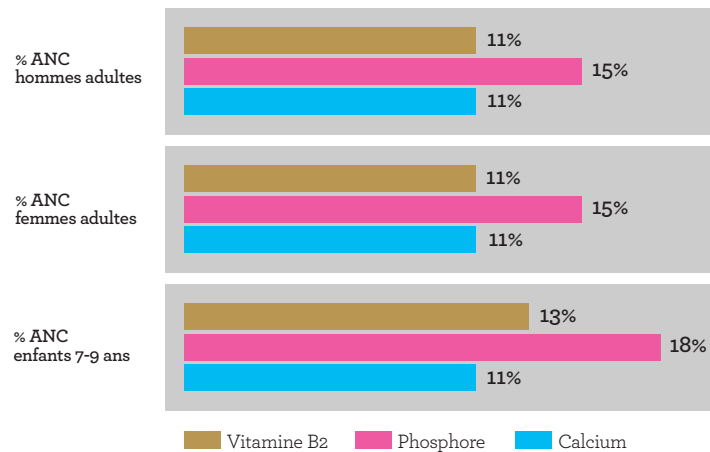
Couverture des apports nutritionnels conseillés (ANC) en quelques micronutriments par 100g de crème dessert, de mousse au chocolat et de riz au lait.

(Source : Table Ciqual 2008)

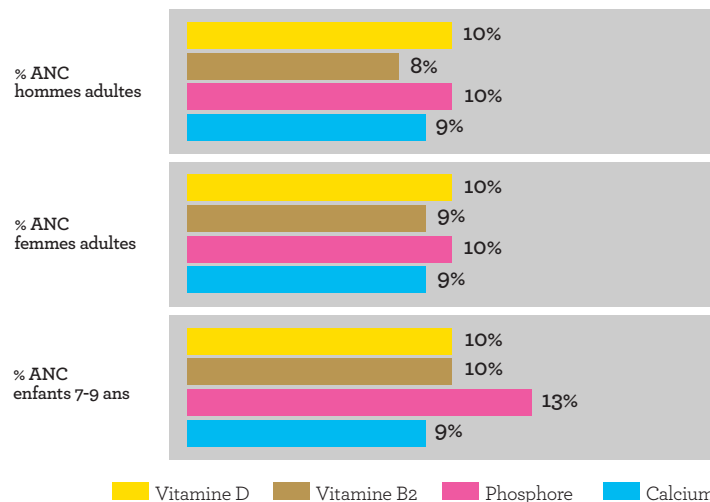
CRÈME DESSERT



MOUSSE AU CHOCOLAT



RIZ AU LAIT



Les desserts lactés frais

RÉGLEMENTATION

Contrairement aux laits fermentés, aux fromages blancs et à la crème fraîche, il n'existe pas de texte réglementaire français relatif à la composition de la catégorie des desserts lactés frais. Ces produits doivent cependant respecter les réglementations européennes transversales s'appliquant à l'ensemble des produits alimentaires (en matière d'utilisation d'additifs par exemple).

L'ensemble des ingrédients mis en œuvre pour la fabrication des desserts lactés frais est rapporté dans la liste des ingrédients conformément à la réglementation européenne. Les ingrédients sont alors cités par ordre décroissant de quantité de chaque composant.

Codes de déontologie des fabricants

Les industriels laitiers eux-mêmes ont choisi de garantir que les desserts lactés frais contiennent plus de 50% de lait (ou produits équivalent lait) dans leur composition. En réalité, la teneur moyenne en lait est de 60% à 75%. Pour certains desserts, des spécifications ont également été établies dans le cadre de Syndifrais³. Exemple : 8% de riz minimum pour un riz au lait de référence. L'ensemble des règles établies est disponible sur demande auprès de Syndifrais.



3. SYNDIFRAIS : Syndicat des fabricants de produits laitiers frais

FAUX !

Les desserts lactés font grossir.

FAUX. Les nutritionnistes ne cessent de le répéter : La prise de poids est liée à un déséquilibre global de l'alimentation et à la sédentarité. On peut consommer régulièrement des desserts lactés sans prendre de poids si l'on veille à ce que nos apports alimentaires totaux ne soient pas excessifs. L'apport énergétique moyen des desserts lactés frais est d'ailleurs tout à fait modéré (138 kcal/ 100g).

Les desserts lactés sont trop gras

FAUX. C'est un préjugé à l'égard des desserts lactés. Les lipides ne représentent en moyenne que 6,3% des produits et les desserts lactés les plus consommés (crème au chocolat, flan, ...) sont aussi les moins gras avec seulement 2 à 3% de matière grasse. Or, l'Inpes⁴ considère qu'un aliment est gras à partir de 10% de matière grasse.

Par ailleurs, les enquêtes nutritionnelles montrent que les desserts lactés ne contribuent qu'à 2% des apports en lipides des Français, enfants comme adultes.

Les desserts lactés sont trop sucrés

FAUX. Oui, les desserts lactés sont sucrés, mais ils ne le sont pas « trop ». Au contraire, ils sont même relativement peu sucrés pour des desserts. Les desserts lactés frais les moins sucrés contiennent autour de 7g de sucre pour 100g et les plus sucrés autour de 17g pour 100g.

4. INPES : Institut national pour l'éducation à la santé

Les desserts lactés sont des produits trop industriels et pas naturels

FAUX. Les recettes des desserts lactés sont issues de recettes traditionnelles et familiales. A côté de l'ingrédient principal, le lait, les autres ingrédients sont essentiellement du sucre, de la crème, du riz, de la semoule, ... Les additifs qui sont ajoutés, principalement pour des raisons de texture ou de goût, ont tous fait l'objet d'une autorisation spécifique qui a assuré leur innocuité.

Les desserts lactés contiennent très peu de lait.

FAUX. Les desserts lactés frais contiennent en moyenne de 60% à 75% d'ingrédients laitiers (et 50% au minimum).

Les desserts lactés peuvent se congeler.

VRAI ET FAUX. Ils sont conçus pour être consommés frais et la congélation peut avoir des conséquences sur leur texture. Mais il est toujours possible, pour une fête d'enfants, d'en congeler certains après y avoir introduit un bâtonnet de façon à en faire une glace très originale.

VRAI & 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



Réalisé en 2011 par Syndifrais.

Crédits photos : Pixland, istockphoto, Hemera, Stockbyte,
F. Waldman et STUDIO B (CNIEL), Roche Amélie (Stock Food).