

# Le Fromage: Un aliment millénaire!

## CRÊPES AUX LÉGUMES SAUTÉS ET FROMAGE

### Ingrédients (6 crêpes):

- ¾ de tasse de farine blanche non-blanchie bio
- ¼ de tasse de farine de sarrazin
- 1 tasse de lait
- 2 œufs
- ½ c. à thé de sel
- 2 c. à table de beurre fondu
- 2 c. à table cassonade blonde/sucre brun

### Préparation des crêpes:

Dans un bol, combiner les 2 farines, le sucre et le sel. Ajouter le lait, les œufs battus et le beurre fondu en remuant jusqu'à ce que la préparation soit lisse. Couvrir et réfrigérer de 30 minutes à 1 heure.

Faire cuire les crêpes dans une poêle badigeonnée de beurre.

Préparer le sauté avec vos légumes préférés: Courgettes, carottes, oignons, kale...



Déposer les légumes sur la crêpe chaude et ajoutez-y du fromage, râpé ou en tranches.

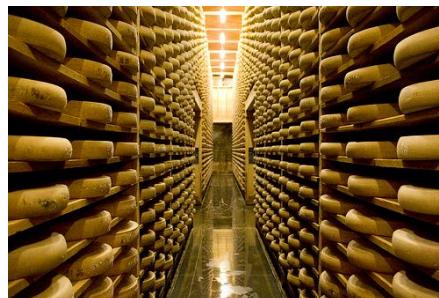
Dégustez!

## HISTORIQUE

Le fromage existait déjà dès la préhistoire. On faisait caillé le lait et on le mélangeait avec de la bouillie de mil qui devient un plat très riche et nourrissant. On croit d'ailleurs qu'une des premières raisons de la domestication des moutons et des chèvres serait la fabrication du fromage.

On sait également grâce à des mosaïques que le fromage existait au Moyen-Orient il y a plus de 4500 ans. Les Grecs connaissaient les fromages de vache, de brebis et de chèvre. Chez les Romains, on en consomme à plusieurs moments de la journée et on considère le lait de chèvre le meilleur et le plus digeste.

Aux XIX<sup>e</sup> et XX<sup>e</sup> siècles, la fabrication du fromage est passée graduellement de la ferme à l'usine. Aujourd'hui, la plupart des fromages vendus en épicerie sont fabriqués dans des usines et contiennent des additifs pour donner du goût, améliorer la conservation, etc. Heureusement, plusieurs petits producteurs québécois, comme ceux présents dans les marchés publics, nous offrent des fromages d'excellente qualité et sains pour nous!



## PROPRIÉTÉS NUTRITIVES ET MÉDICINALES

### Apport calorique :

- 107 calories/125 ml cottage 2% M.G
- 127 calories/125 ml mozzarella 16,5% M.G.
- 202 calories/50g cheddar 33% M.G.

Les propriétés des fromages varient énormément selon l'animal et la transformation. En général, on y retrouve beaucoup de vitamine B, de minéraux essentiels (calcium, phosphore, magnésium) ainsi que des oligo-éléments comme le cuivre, fer, manganèse, etc. Le fromage aide à atteindre la consommation journalière en calcium recommandée, surtout les fromages à pâte ferme qui en contiendraient beaucoup plus que ceux à pâte molle. On dit même que le fromage peut presque remplacer le lait dans l'alimentation.

Autrefois, le fromage pouvait être utilisé pour ses vertus médicinales. Par exemple, pour les inflammations du ventre, faire des onctions avec du fromage mou ou contre la dysenterie, faire des lavements de fromage de chèvre.



Sources: Bouvier (2008)

Passeport santé.net