

Le Fromage: Un aliment millénaire!

CRÊPES AUX LÉGUMES ET BÉCHAMEL

Ingrédients Sauce (4 portions):

100 ml de vin blanc et 400 ml de lait bio
3 jaunes d'œuf
100 grammes de fromage *Freddo de La Suisse Normande*
2 c. à soupe de fécule de pomme de terre
2 c. à soupe de beurre
Sel, poivre, muscade, poivre de Cayenne (attention!, allez-y graduellement)

Ingrédients pour la garniture :

3 poivrons rouges bio, coupés en dés
1 gros oignon bio, coupés en dés
6-8 carottes, coupées en rondelles et ensuite en 2 ou même en 4
*Une fois tous les légumes coupés, on les fait revenir dans une poêle antiadhésive avec du beurre et de l'huile d'olive.

Préparation :

Mettez tous les ingrédients ensemble dans une casserole dans l'ordre suivant : fécule de pomme de terre, jaunes d'œuf, le lait, les fromages, sel, poivre, muscade, poivre de Cayenne. Mettez à cuire à feu vif en tournant avec un fouet, pendant 1 min 30 environ. Ajustez le lait et le vin blanc au besoin par rapport à la quantité de fromage. Lorsque le fromage et le beurre sont fondus et que vous obtenez une crème onctueuse, la béchamel est prête.

Ingrédient Pâte à crêpe :

3/4 t. de farine blanche non-blanchie bio
1/4 t. farine de Sarrazin
1 t. de lait bio
1 œuf
1 c. à thé de sel
Poivre au goût
1 c. à thé de sucre de canne brut



Préparation :

Dans un bol, on mélange les ingrédients secs.
Dans un deuxième bol, on mélange les ingrédients liquides.
Ensuite, doucement, on incorpore les ingrédients liquides dans le mélange sec en remuant constamment pendant quelques minutes, soit avec un fouet ou avec un batteur électrique jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

HISTORIQUE

Le fromage existait déjà dès la préhistoire. On faisait caillé le lait et on le mélangeait avec de la bouillie de mil ce qui en faisait 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 consommait à plusieurs moments de la journée et on considérait le lait de chèvre le meilleur et le plus digeste.

Aux XIX^e et XX^e 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

Recettes.qc.ca