**LES PRODUITS LAITIERS**

**PARTIE 3 : LES ULTRA FRAIS (Yaourts)**

**1. DEFINITION DES YAOURTS ou YOGOURT**

**Lait fermenté obtenu par le développement de bactéries lactiques spécifiques :**

* **Streptococcus thermophilus** (*rôle : donne saveur et arômes)*
* **Lacto bacillius bulgariccus** *(rôle : acidifie le milieu et précipite la caséine)*

Consommable par tout public

S’il y a d’autres bactéries, pas de dénomination de yaourt.

**2. DIFFERENTS TYPES**

**LES YAOURTS :**

* Classés par le taux de matière grasse
	+ Maigre (-1%)
	+ Naturel (1%)
	+ Entier (3.5%
* Par le gout ou la saveur
	+ Nature
	+ Sucré
	+ Aromatisé
	+ Aux fruits
* Par la texture
	+ Ferme ou coagulé
	+ Brassé
	+ Liquide (bulgare)

**LES AUTRES :**

* « Fermentés» : Fermentés par des autres microorganismes
* « Ferments Probiotoques » : Fermenté par un germe ajouté avec effet sur la santé
* « Liquide fermentés » : Kéfir (fermentation lactique + alcoolique)
* « Emprésurés et gélifiés » : Non fermentés, pas d’acide lactique, ajout de parfums (chocolat), et de présure ou de gélifiant pour épaissir.

**3. FABRICATION**

* Domestique

En yaourtière ou en cocotte : ébullition, baisse à 45°C, ajout de ferment, repos de 4h à 45°C, refroidissement.

* Industrielle
1. Standardisation (écrémage), ajout de poudre de lait (d’où l’apport élevé en Ca),
2. Pasteurisation (destruction des germes),
3. Homogénéisation (digestibilité),
4. Refroidissement,
5. Ensemencement avec les bactéries,
6. Mise en pots, Fermentation ave air chaud dans étuves,
7. Refroidissement (stoppe la fermentation).

**4. INTERET**

* Nutritionnels

Riche en protéines, bon CUD et bonne Valeur Biologique

Riche en Calcium, et bien absorbable et fixation sur os favorisée par acide lactique

Riche en phosphore qui améliore la fixation du Ca sur os

Pauvre en Sel

Riche en vitamines liposolubles A D B2 (lactoflavine)

* Impact sur la santé
* Régule le transit car bactéries lactiques améliorent les propriété de la flore intestinale et la répare
* Acide lactique est un antiseptique (débarrasse des microbes pathogènes)
* Semble prévenir contre certains cancers
* Intervient dans les défenses immunitaires
* Baisse cholestérolémie
* Pratique

Permet produits laitiers aux intolérants au lactose

Existence d’une multitude

Digestibilité

Pas a mâcher : bien si pas de dents