



## Les idées reçues sur le fromage

### Il ne faut pas manger la croûte des fromages



**Vrai et faux.** La plupart des croûtes sont comestibles et dotées d'une saveur intense que certains gourmets ne délaissent pas pour rien au monde. **Les pâtes molles à croûte fleurie** (camembert, brie, coulommiers, chaource, saint-marcellin...) ou **lavée** (munster, époisses, curé nantais, maroilles...), les bleus et certaines pâtes pressées non cuites à croûte moelleuse (raclette par exemple) se dégustent ainsi **avec leur croûte**. En revanche, dans le club des fromages à **pâte pressée non cuite**, les croûtes couvertes d'une fine couche de cire ou de paraffine (edam, mimolette, gouda) ne sont **pas comestibles**. D'autres ne sont pas impropres à la consommation mais trop dures pour être dégustées telles quelles : c'est le cas des pâtes pressées cuites et plus généralement des pâtes pressées de très grand format. En cas de **grossesse**, La bactérie *Listéria* se développe généralement dans les croûtes, il est en effet recommandé de s'en passer... pendant neuf mois !



### Le lait contient plus de calcium que le fromage



**Faux.** Ce n'est pas le lait le **principal pourvoyeur** de **calcium** mais plutôt les **fromages**, surtout s'ils sont à **pâtes dures**. Un verre de lait demi-écrémé contient 114mg de calcium alors qu'une part de comté en contient 276 mg. En revanche le fromage reste plus gras (et plus salé) que le lait, il faut donc **limiter** sa consommation.

### Les intolérants au lactose ne doivent pas consommer de fromages

**Faux.** Les intolérants au lactose sont dépourvus de lactase, une enzyme normalement présente dans le tube digestif et qui permet la dégradation du lactose. Leur corps dégrade donc mal le lactose présent dans le lait et entraîne des troubles intestinaux. En revanche, le fromage est **dépourvu de lactose**, il peut donc être **consommé** sans aucun problème par les personnes souffrant d'intolérance au lactose. Il en est de même pour les **yaourts**.

### Le fromage est un aliment très salé

**Vrai MAIS !** La **teneur** en sel **varie** d'un fromage à l'autre. C'est pourquoi, il est nécessaire de bien **lire** les **étiquettes** présentes sur les emballages des fromages. En moyenne, un fromage à pâte dure (Comté, emmental, Beaufort) contient entre 300 et 500mg de sel pour 100g de fromage. Pour les fromages à **pâte molle** (coulommiers, camembert, picodon) ils contiennent entre 500-600mg de sel. Mais ce sont les fromages à **pâte persillée** (Bleu, roquefort, gorgonzola) qui sont les plus salés avec une teneur variant de 900 à 1500mg pour 100g de produit ! Préférez donc la **variété** lorsque vous consommez du fromage et ne choisissez pas toujours les mêmes. Si vous avez des troubles cardiovasculaires comme de **l'hypertension**, tendez plutôt vers des fromages très peu salés comme les **fromages fondus** à tartiner.

