Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 23 (1993)

Heft: 3

Rubrik: SOS consommateurs : la crème de la crème

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

La crème de la crème

Fédération romande des consommatrices

C'est-à-dire le meilleur, le dessus du panier. Depuis que l'homme élève des animaux, la crème fait partie des produits qu'il consomme. Produits destinés à l'origine aux dieux, aux nobles, aux fêtes. Car, la crème, c'est toute une histoire trop longue pour être détaillée ici. Si elle apparaît toujours lors des festivités, la crème s'est faite plus quotidienne grâce aux nouvelles techniques de conservation. Ce produit très fragile et éphémère autrefois, se garde et se travaille mieux, et s'est diversifié. Il n'y plus «la crème» mais des crèmes.
Sous des conditionnements et des appellations divers, on trouve toutes sortes de variétés de crèmes, destinées à toutes sortes de possibilités d'emploi. Par rapport au beurre, la crème a une teneur bien plus basse en matière grasse ce que certains ignorent encore. Le beurre c'est très exactement 100% de matière grasse, alors que la crème la plus riche en contient moins de la moitié.

Mais qu'est-ce que la crème?

C'est l'Ordonnance fédérale sur les denrées alimentaires qui réglemente la fabrication de la crème.
La crème s'obtient par centrifugation du lait frais. On sépare ainsi la partie légère et grasse du lait, la crème, de la partie qui devient le lait maigre. Si on laisse soi-même reposer du lait cru entier, on peut recueillir la crème remontée à la surface!
La crème peut être soumise (comme le lait) à 2 procédés de conservation.

Pasteurisation (PAST)
Réchauffement à 72-75°C et au bout de 15 secondes, refroidissement à + 3°C. On élimine les germes indésirables. Conservation en emballage fermé d'origine 10 jours au frigo à 3-5°C.

Upérisation (UP)
Réchauffement durant 2-3 secondes à 150°C (ultra haute température, puis refroidissement immédiat. Tous les germes sont éliminés. Conservation: 1 à 3 mois en emballage fermé d'origine. Même sans frigo. Vérifier les dates.

Attention: Les emballages une fois ouverts ne se conservent pas au-delà de 2-3 jours, quelle que soit le type de crème. Et encore moins si elle a été mise dans un récipient non stérile.
La crème est en outre homogénéisée pour empêcher les globules gras de remonter à la surface.

Variétés

1. Crème double, dite aussi crème de Gruyère: 45% de matière grasse. Souvent fraîche (non «past» ou «up») épaisse, ne peut être fouettée. Fragile si fraîche.

2. Crème entière ou crème à fouetter: 35% de matière grasse. C'est la crème à Chantilly. La fouetter froide. Elle double environ de volume.

3. Demi-crème ou crème 25. Elle contient 25% de matière grasse. Elle se fouette tout aussi facilement que la crème entière. Elle convient bien aussi à la cuisine.

4. Demi-crème acidulée. C'est une demi-crème normale enrichie de ferments lactiques qui lui donne une consistance ferme pour la cuisine. 15% au moins de matière grasse.

5. Crème à sauce. Elle permet de supprimer les liants lourds (farine, fécule). Elle résiste à la cuisson et supporte citron, vin et vinaigre) contrairement aux autres sortes. 35% de matière grasse.

6. Mascarpone. (Ne pas confondre avec le gorgonzola-mascarpone, un fromage). Très épais il sert à affiner les mets et entre dans la composition du Tirami-su. On y trouve 40% de matière grasse.

7. Crème à café. 15% de matière grasse. La plus légère des crèmes. En briques ou autres conditionnements et aussi en portions individuelles... Plus sûres bactériologiquement que le petit pot... Elle ne se fouette pas, mais peut s'utiliser en cuisine.

Et encore...

Redisons-le, la crème est un produit fragile. Les procédés de conservation empêchent en partie le relent de «crème tournée». Une crème, surtout upérisée qui n'a ni goût, ni odeur particulier peut ne plus être consommable, et causer des dérangements intestinaux, vite graves chez une personne âgée. Conserver toutes vos crèmes au frais. Ne les laissez jamais traîner sur une table. Faite vos desserts au dernier moment. Méfiez-vous des appareils à souffler mal entretenus. Et soyez prudents dans les établissements publics en pleine chaleur estivale!
La crème, c'est si bon. Ce serait dommage de se gâcher stupidement un petit plaisir gourmand. ■