

Yaourt au lait de brebis

Yaourt au lait de brebis, nature, pot plastique, carton ou verre de 115 à 125 g. Le yaourt au lait de brebis est le plus souvent proposé avec une dose de sucre en poudre. Il peut également être aromatisé avec du miel, de la confiture ou un coulis de fruits.



Les quantités de yaourts au lait de brebis consommées par les français sont encore faibles, mais on observe chaque année une augmentation régulière des ventes, notamment au sein des ménages. Cette augmentation concerne aussi les yaourts au lait de chèvre pour une raison fort simple : ces produits véhiculent l'image d'une alimentation saine, à l'heure où la consommation de lait de vache et de ses dérivés s'avère très controversée. Toutefois, malgré les idées reçues, en cas d'allergie au lait de vache, le remplacement de ce dernier par des produits à base de lait de brebis, ou de tout autre lait animal, n'est pas une alternative, puisque les protéines sont relativement similaires, et donc capables d'induire les mêmes symptômes. L'éviction de tous les produits laitiers, de quelque nature qu'ils soient, est alors nécessaire. Pourtant,

afin de couvrir nos besoins en calcium, et ainsi favoriser la construction et l'entretien des os et des dents, il est aujourd'hui recommandé de consommer 3 à 4 produits laitiers par jour. Comment faire dans ce cas, pour assurer l'apport de ce minéral ? Vous pouvez déjà privilégier des eaux riches en calcium (comme les marque Hépar, Courmayeur ou Contrex) qui apportent en moyenne 500 mg de calcium/litre. Sachez également que les fruits et légumes sont la 2^{ème} source alimentaire de calcium après les produits laitiers. D'autres facteurs interviennent également pour favoriser l'absorption du calcium. La consommation de poissons gras (sardine, saumon...) en raison de leur richesse en vitamine D, et la pratique d'une activité sportive favorisant le renouvellement du tissu osseux en font partie.

Question d'un acheteur

Les yaourts au lait de brebis peuvent-ils bénéficier des subventions « Lait scolaire » ?

Oui. Que ce soit pour les yaourts issus de l'agriculture conventionnelle ou biologique, à partir du moment où le taux de lait mis en œuvre atteint 90 %, et qu'en cas d'ajout de sucre ou de miel, celui-ci est inférieur à 7 %, ils entrent dans la catégorie IC ou ICB. Attention toutefois, les conditions d'octroi des subventions ont été modifiées depuis la rentrée scolaire 2017, car les programmes « Lait scolaire » et « Fruit à la Récré » ont été fusionnés.

Allergie ou intolérance au lait ?

La confusion entre les deux est fréquente, pourtant, il s'agit bien de deux troubles différents. L'allergie est une réaction anormale de notre système immunitaire vis-à-vis des protéines du lait. Dans le meilleur des cas, elle n'occasionne qu'une simple rougeur, dans le pire, elle peut entraîner le décès. L'exclusion de tous les produits laitiers est alors indispensable. L'intolérance est sans risque vital, et provoque surtout des problèmes intestinaux. Les symptômes résultent d'une mauvaise digestion du lactose (sucre du lait) due à l'insuffisance ou l'absence de production de lactase (enzyme permettant de digérer le lactose) par notre organisme. Dans ce cas, la consommation de fromages affinés ou de yaourts reste possible, et dépend du seuil de tolérance de chacun. Vous pouvez aussi opter pour du lait sans lactose. L'allergie concerne essentiellement les enfants en bas âge et guérit dans 80-90 % des cas lorsque ceux-ci grandissent. L'intolérance touche plus couramment les adultes dont la production de lactase diminue avec l'âge.

Suggestions du chef

Astuces/Idees

Vous pouvez utiliser le yaourt au lait de brebis pour confectionner une sauce salade fraîche et acidulée.

Thèmes & Recettes

La Grèce : Verrine de tzatziki

Le Sud-Ouest : Yaourt à la confiture de cerises noires

Tableau nutritionnel

	Référence	Valeur énergétique	Protéines	Glucides	dont sucres	Matières grasses	dont AGS	Calcium	Industriels Marque
BIOFINESSE	9372	70 kcal	5,7 %	4,0 %	4,0 %	3,5 %	2,4 %	179 mg	BIOFINESSE Biochamps
FRANCE FRAIS	44061	91 kcal	4,4 %	4,0 %	1,4 %	6,4 %	4,4 %	160 mg	RIANS Rians
PASSION FROID	163493	70 kcal	5,5 %	4,8 %	3,5 %	3,0 %	2,3 %	140 mg	YOPLAIT C'est Bon de Varier Yoplait
PRO A PRO	23519	87 kcal	4,8 %	3,8 %	2,9 %	5,8 %	3,9 %	160 mg	TRIBALLAT Vrai
TRANSGOURMET	242765	104 kcal	5,1 %	6,9 %	NC	6,2 %	4,1 %	183 mg	LAITIERS DE BASTIDARRA Ibaski

