



OH LA VACHE ! TOUT SUR LES PRODUITS LAITIERS



Elle nous observe en mâchouillant depuis son joli pré vert, on la regarde, de l'autre côté du grillage, pendant nos week-ends à la campagne. Ah, la vache ! Elle est belle, tachetée et produit du bon lait... C'est tout ? Si on en découvrait un peu plus sur la vache et sur les produits laitiers ?

Le Petit Roitelet vous a préparé tout un programme pour apprendre à bien manger tout en s'amusant et en se régalant bien sûr... avec des recettes onctueuses pour un délicieux goûter de saison !



La note du Roitelet :

[Téléchargez la fiche PDF](#)

[Commenter l'activité](#)

Pour la petite histoire... L'expression "Oh la vache !" viendrait des bourgeois du XVIIe siècle qui, pour pester contre les vaches importunes qui déambulaient dans les rues des grandes villes où elles livraient encore leur lait frais à domicile, s'adressaient à leurs gardiens : "Oh la vache, passez donc votre chemin et vous, veillez donc à ce que votre protégée ne crotte pas le pavé plus que nécessaire". [Mémoires du Sieur G. de Lannoy. C.P 1657]

ETAPE 1 - D'OÙ VIENNENT LES PRODUITS LAITIERS ?

Bonne question ! Les produits laitiers, ce sont des produits faits à base de lait : le beurre, le fromage, les yaourts, la crème et la crème glacée. La plus grosse partie du lait que nous consommons provient des vaches, même s'il existe du lait de chèvre, de brebis, d'ânesse...

La traite des vaches se fait deux fois par jour : une fois le matin, une fois le soir. Une vache produit en moyenne 22 litres de lait par jour ! Le lait est ensuite recueilli dans un camion-citerne pour être traité dans une laiterie. Il subit des traitements thermiques pour s'assurer qu'il ne contienne pas de microbes et pour en faire un aliment très bon pour la santé !

Et ensuite ? Il est vendu en bouteille, ou bien utilisé pour être transformé... en Petit Roitelet par exemple !

L'astuce du Roitelet :

Il existe en France de nombreuses fermes pédagogiques. On y découvre tout sur les animaux de la ferme, et notamment la traite des vaches. Renseigne-toi, il y en a peut-être une près de chez toi. Ce peut être l'occasion de passer un bon moment à la campagne en famille.

ETAPE 2 - POURQUOI C'EST SI BON ?

Tout d'abord, parce que nos papilles en raffolent ! Rien ne vaut une tartine de pain frais et de brie Roitelet à la sortie de l'école... Mais ce n'est pas tout : les produits laitiers sont surtout très importants pour la santé.

Pour les enfants et les adolescents en pleine croissance, on recommande même 4 produits laitiers par jour ! Ils apportent du calcium et souvent de la vitamine D, qui renforcent les os et les entretiennent.

L'astuce du Roitelet :

Le brie Roitelet est naturellement riche en calcium. Pour 100g de fromage, il contient 48% des apports journaliers recommandés. Un plaisir qui nous fait du bien !

Champion de la nutrition !

Pour bien grandir, il est important de bien manger. Et si on en faisait un jeu ? Prend une feuille

et dessine un tableau avec 8 lignes et 7 colonnes. Chaque colonne correspond à un jour de la semaine. Quant aux lignes, les voici : légumes ; produits laitiers ; féculents ; protéines ; matières grasses ; fruits ; boissons ; activité physique.

Tous les soirs, avant de te coucher, coches les cases que tu as remplies dans ta journée. Si tu coches toutes les cases, félicitations, tu es le champion de la nutrition ! Dans le cas contraire, il faut changer tes habitudes alimentaires. Nous avons justement préparé quelques idées pour se régaler avec des produits laitiers...

ETAPE 3 - DES PRODUITS LAITIERS CRÉMEUX, ONCTUEUX, DÉLICIEUX !

Le Petit Roitelet vous réserve bien des surprises... Des recettes inédites qui font autant de bien à la santé qu'aux papilles ! A réaliser en famille et à déguster tous ensemble.

- Le pain au brie et Salsa de fraises au vinaigre balsamique

Il vous faut une tasse de fraises équeutées et coupées en petits dés, une cuillère à thé de miel, une de vinaigre balsamique, du poivre, une pincée de sel, une baguette de pain ciabatta coupée en deux dans le sens de la longueur, huile d'olive, brie Roitelet et 2 cuillères à soupe de pistaches finement hâchées.

Prêts ? La recette est simple. Préchauffez le four à 350°F et tapissez une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé. Dans un bol, mélangez fraises, miel, vinaigre, poivre et sel. Déposez les deux morceaux de pain sur la plaque et badigeonnez-les d'huile d'olive. Recouvrez-les de tranches de brie, puis du mélange des fraises. Enfournez jusqu'à ce que le fromage soit fondant, puis servir parsemé de pistaches.

- Le brie farçi aux fruits secs

Concassez olives et fruits secs dans un petit bol, mélangez ce hachis et assaisonnez-le avec du sel et du poivre. Coupez votre morceau de brie Roitelet horizontalement en deux. Etalez le hachis sur la partie inférieure du brie, reconstituez le brie en posant la partie supérieure dessus. Enveloppez de film alimentaire et laissez reposer 3 heures avant de goûter.

[Découvrez aussi les Oeufs Cocotte aux asperges et brie Roitelet](#)

.....