



La crème fraîche est un produit laitier. Vrai ? ou Faux ?

Faux ! Bien qu'issue du lait grâce à des écrémeuses-centrifugeuses, la crème fraîche est un corps gras.

Il faut environ 7 litres de lait pour obtenir 1 kg de crème à 30% de matières grasses.

Avec une teneur réduite en calcium* (50 mg pour 100g) et en protéines* (2%), elle contient 30 à 33 % de lipides quand elle est «entière» et de 5 à 12 % de lipides quand elle est allégée.

La crème contient 2/3 d'acides gras saturés et 1/3 d'acides gras mono-insaturés. Elle reste donc à consommer avec modération.

* Le calcium et les protéines sont les 2 nutriments caractéristiques du groupe des produits laitiers.