



Anne Pierce

.....

LES PRODUITS LAI TIERS

.....

BIEN CHOISIR
POUR BIEN MANGER

GUIDE
D'ACHAT

ÉDITIONS FRANÇOIS BOURIN

2.637.1.1

Anne Pierce

*Les Produits
laitiers*

ÉDITIONS FRANÇOIS BOURIN

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	9
<i>Priorité à la saveur</i>	13
Le lait	15
Les ferments	23
Crème fraîche et beurre	25
Glaces	35
Yaourts	47
Fromages frais	55
Fromages affinés	63
Où acheter de bons produits laitiers ?	73
<i>Priorité à la santé</i>	79
Faut-il boire du lait ?	81
Faut-il préférer le lait cru ?	91
Un ratio Oméga-6/3 très variable	97
Résidus indésirables dans le lait	99
Taux de sel dans les fromages	103

BIEN ACHETER LE LAIT ET LES PRODUITS LAITIERS
EN MAGASIN OU CHEZ LE PRODUCTEUR

Taux de matières grasses dans les produits laitiers	105
Le lait, source de calcium	109
<i>Priorité au bien-être animal et à l'environnement</i>	113
Bien-être animal	115
Empreinte carbone du lait	121
Lait local	129
Lait « petits producteurs » en GMS	137
CONCLUSION	141
LEXIQUE	143