

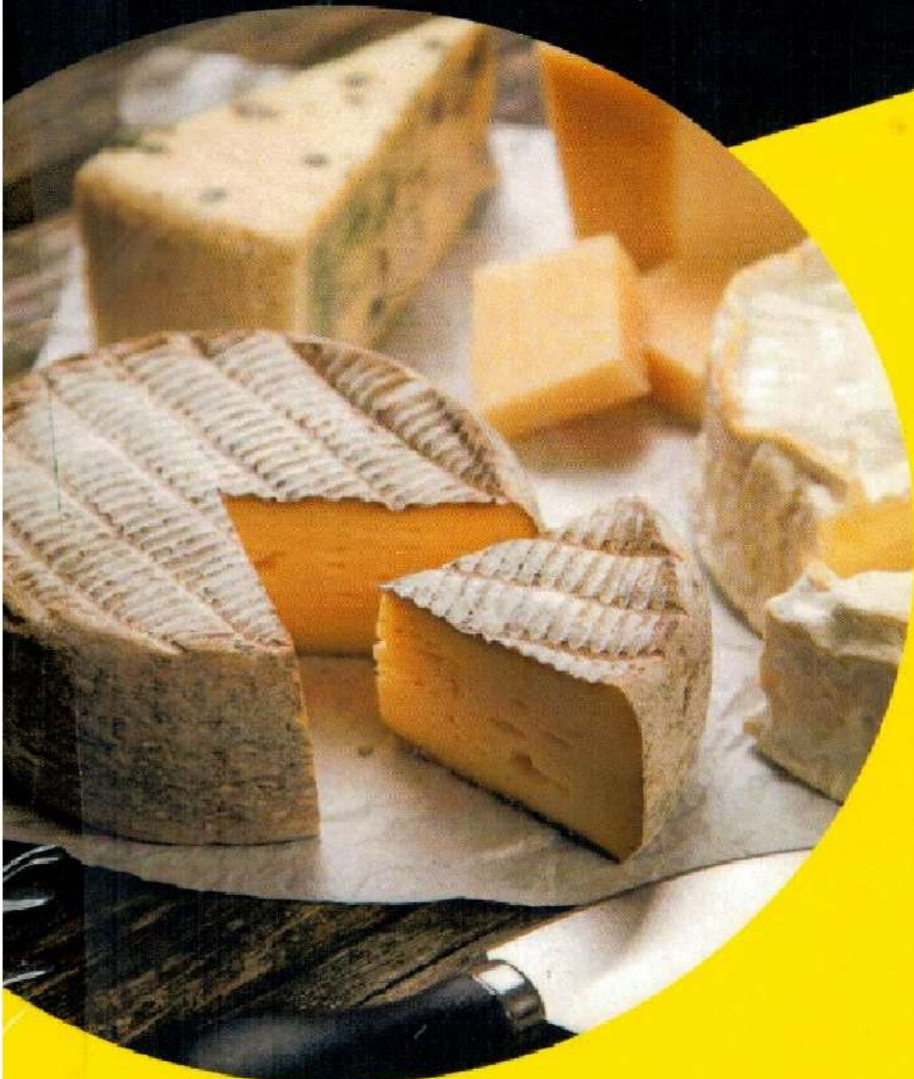


Avec les Nuls, tout devient facile !

14  
002

# Le Fromage

pour  
**les nuls**



**La France des fromages :  
histoire, familles  
et terroirs**

•  
**Les techniques  
de fabrication**

•  
**Tour du monde  
des fromages**

•  
**Choix, service  
et dégustation,  
mode d'emploi**

**François Robin**

*Meilleur ouvrier de France  
en crèmerie-fromagerie*



2-637-13-1

2-637-13-1

# Le Fromage

pour

# les nuls

François Robin

**FIRST**  
ÉDITIONS

# Sommaire

INTRODUCTION.....	1
À propos de ce livre.....	3
Comment ce livre est organisé.....	4
Première partie : Comment fait-on du fromage ?.....	4
Deuxième partie : Le tour de France des fromages.....	4
Troisième partie : Le tour du monde des fromages.....	4
Quatrième partie : À table !.....	4
Cinquième partie : La partie des Dix.....	5
Les icônes utilisées dans ce livre.....	5
<b>PARTIE 1 : COMMENT FAIT-ON DU FROMAGE ?.....</b>	<b>7</b>
<b>CHAPITRE 1 : Au commencement était le lait.....</b>	<b>9</b>
Le lait, base de toute chose.....	9
Une brève histoire du lait.....	10
La domestication des animaux.....	10
Les premiers produits laitiers.....	11
Un ingrédient de base.....	12
Des fermes autour des villes.....	12
Combien pèse un litre de lait ?.....	14
Un lait, des laits.....	16
La fabrication du lait.....	17
Brouter, c'est tout un art !.....	17
Traite ou pas traite ?.....	20
Conserver ou périr.....	22
Premiers essais.....	22
La découverte de la caillette.....	22
<b>CHAPITRE 2 : L'art de faire du fromage.....</b>	<b>25</b>
La recette du fromage.....	26
L'acidification du lait.....	26
La coagulation.....	26
Le moulage et l'égouttage.....	27
Le salage.....	28
Le ressuyage.....	29
Pasteuriser ou croire au lait cru ?.....	30
J'ai <i>fin</i> , ou l'art de l'affineur.....	31
Mais quels sont les moyens d'action de l'affineur ?.....	33

La température .....	33
L'hygrométrie .....	34
La ventilation .....	34
Les gaz .....	35
Les soins .....	35

### **CHAPITRE 3 : Les différents types de fromage** ..... 39

Les fromages frais .....	39
Les pâtes molles à croûte fleurie ou naturelle .....	40
Les pâtes molles à croûte lavée .....	40
Les pâtes pressées non cuites .....	41
Les pâtes pressées cuites .....	42
Les pâtes persillées / les bleus .....	43
Les pâtes filées .....	43
Les fromages de lactosérum .....	44
Les fromages fondus .....	44

## **PARTIE 2 : LE TOUR DE FRANCE DES FROMAGES** ..... 47

### **CHAPITRE 4 : Les terroirs du fromage** ..... 49

Pourquoi la France est-elle un grand pays de fromages ? .....	49
Par ses terroirs .....	49
Par son histoire .....	50
Par son savoir-faire .....	51
Les grands paysages fromagers .....	52
Bocages et plaines .....	52
La moyenne montagne .....	52
La haute montagne .....	53
Les zones arides .....	53
Fromages, comptez-vous ! .....	54

### **CHAPITRE 5 : Au fil du fromage** ..... 55

Tout part de la ferme .....	55
Fromage fermier .....	56
... et fromage laitier .....	56
Artisans ou industriels ? .....	57
Affineurs finauds .....	57
C'est mieux en gros .....	57
Les vendeurs de fromage .....	58
Pas toujours super .....	58
Chaque détail compte .....	58
En plein vent .....	59
Sortez couverts .....	59

Sur le pouce .....	59
Emballez, expédiez .....	60
En direct de la ferme.....	60

**CHAPITRE 6 : Au fil des régions fromagères** ..... 61

Auvergne-Rhône-Alpes, un géant fromager .....	61
Auvergne, le central massif .....	61
Rhône-Alpes, plaines et montagnes.....	67
Bourgogne-Franche-Comté, un concurrent sérieux .....	82
Bourgogne, terre de grands crus .....	82
Franche-Comté, le pays de l'or blanc.....	87
Bretagne, un espace fromager en devenir ?.....	92
Centre-Val de Loire, la chèvre, tranquillou.....	93
Corse, une montagne au milieu de la mer.....	98
Grand-Est, de la Champagne au Rhin.....	102
Alsace et Lorraine, les meilleurs ennemis.....	102
Champagne-Ardenne, en pente douce .....	104
Île-de-France, la terre du milieu.....	107
Normandie, le pays du gras .....	111
Nouvelle-Aquitaine, entre nord et sud.....	116
Poitou-Charentes, l'épicentre caprin .....	117
Limousin, ruralité oblige.....	120
Aquitaine, le royaume des brebis.....	120
Hauts-de-France, on lave à tout-va.....	123
Occitanie, biodiversité fromagère .....	129
Midi-Pyrénées, pays de cocagne.....	129
Languedoc-Roussillon, entre terre et mer .....	135
Pays de la Loire, douceur de l'Ouest.....	137
Provence-Alpes-Côte d'Azur : sec et caprin.....	138
Départements et territoires d'outre-mer, la tentation française.	141

**PARTIE 3 : LE TOUR DU MONDE DES FROMAGES** ..... 143

**CHAPITRE 7 : L'Europe des fromages** ..... 145

Ça bouge dans tous les coins.....	145
Europe de l'Ouest et Méditerranée.....	147
Italie, l'autre pays du fromage .....	147
Espagne, le royaume du manchego.....	153
Portugal, une particularité végétale .....	155
Grèce, depuis l'Antiquité.....	156
Malte et Chypre, des trésors bien cachés.....	157
Pays des Balkans, des terroirs à découvrir .....	158
Europe du Nord .....	159



Belgique et Luxembourg, proches cousins.....	159
Pays-Bas, du gouda à toutes les sauces.....	160
Royaume-Uni, <i>God Save the Cheese</i> .....	161
Irlande, le pays vert.....	165
Danemark, le pays des coopératives laitières.....	166
Norvège, le fromage viking.....	166
Suède, sur la bonne voie.....	167
Finlande, le fromage du Père Noël.....	168
Islande, au nom du skyr.....	169
Pays baltes, une histoire décalée.....	169
Europe centrale et de l'Est.....	170
Suisse, les rois de la montagne.....	170
Autriche, un joyau bien caché.....	174
Allemagne, au petit matin.....	176
Slovénie, au pied des montagnes.....	177
Pologne, avec une touche de fumée.....	178
Roumanie, des fromages atypiques.....	179
Hongrie, République tchèque, Slovaquie, Bulgarie.....	179
Russie et Ukraine, fromages en friche.....	180

## **CHAPITRE 8 : Le (reste du) monde des fromages.....** 181

Proche-Orient.....	181
Liban, une gastronomie mondialement influente.....	182
Turquie, terre et mer.....	182
Géorgie et Arménie, cœur du Caucase.....	183
Israël, une touche européenne.....	184
Palestine, malgré tout.....	184
Moyen-Orient.....	184
Asie centrale et Inde.....	185
Inde et Pakistan, la vache sacrée.....	186
Massif himalayen, domaine du yack.....	186
Steppes et montagnes de l'Asie centrale.....	187
Asie orientale.....	187
Japon, par amour de la France.....	188
Chine, le marché qui affole.....	188
Corée du Sud, comme le reste du monde.....	189
Asie du Sud-Est, dans les villes.....	189
Océanie.....	189
Australie, un monde à part.....	189
Nouvelle-Zélande, géant isolé du lait.....	190
Afrique.....	191
Maghreb et Égypte, petits ruminants et chamelles.....	192
Afrique centrale et tropicale, quelques rares productions.....	193

	Afrique du Sud, sous influence des colons.....	193
	Amériques.....	194
	États-Unis d'Amérique, le nouvel Eldorado du claquos.....	194
	Canada, la famille.....	195
	Mexique et Amérique latine, quesillos si !.....	196
	Amérique du Sud.....	196
	<b>PARTIE 4 : À TABLE !.....</b>	<b>199</b>
	<b>CHAPITRE 9 : Des fromages pour tous les goûts.....</b>	<b>201</b>
	À chacun ses goûts.....	201
	Les bons sens sont en vous.....	203
	Plein les yeux.....	203
	Du bout des doigts au palais.....	203
	Le fromage qui murmure à l'oreille de l'homme.....	204
	Pour quelques odeurs de plus.....	204
	Le goût des autres.....	205
	Tous ensemble !.....	205
	Petit guide de dégustation pour les amoureux du fromage.....	206
	Concentré et sincère.....	206
	L'émotion et la mémoire.....	206
	Les 5 étapes de la dégustation.....	207
	<b>CHAPITRE 10 : Bien choisir son fromage.....</b>	<b>209</b>
	Comment sélectionner son fromage ?.....	209
	Une bonne variété tu choisiras.....	209
	Le nombre sacré tu respecteras.....	210
	La juste quantité tu achèteras.....	210
	Où acheter ses fromages ?.....	211
	Au supermarché, parfois tu iras.....	211
	En ta fromagère confiance tu auras.....	212
	Du fromage dans ta boîte aux lettres tu recevras.....	212
	Les escrocs tu éviteras.....	213
	Conserver et emballer avec amour.....	213
	Je le range où, mon calendos ?.....	213
	Je suis tout à fait emballé.....	214
	Sur la route toute la sainte journée.....	215
	<b>CHAPITRE 11 : Les présentations sont faites.....</b>	<b>217</b>
	Préparer votre plus beau plateau.....	217
	Chambré s'il vous plaît.....	217
	Sur un plateau !.....	218
	Attention, ça va couper !.....	220

Les coupes par forme de fromage .....	220
Les outils de l'amateur de fromages .....	225

## **CHAPITRE 12 : Accords majeurs** .....

Les pains .....	229
Combien de pains sur la table ? .....	230
Les classiques .....	230
Les spéciaux .....	231
Les vins .....	233
Tordre le cou aux idées reçues .....	233
Pensez local .....	235
Goûter ou boire ? .....	235
Tout en même temps .....	236
<i>Les grands terroirs du vin</i> .....	236
Les autres boissons .....	243
Les bières .....	243
Les cidres .....	244
Les whiskys .....	245
Les thés et les cafés .....	245
Les jus de fruits .....	246
Les spiritueux .....	246

## **PARTIE 5 : LA PARTIE DES DIX** .....

### **CHAPITRE 13 : Dix hauts lieux du fromage à visiter** .....

Le fort des Rousses .....	251
La Maison de L'étivaz .....	252
Le festival « Cheese » de Bra .....	252
Les caves de Roquefort .....	253
La Maison des fromages de chèvre – La Route du chabichou .....	253
La Route des fromages AOP d'Auvergne .....	253
Les marçairies – Fermes auberges .....	254
Le trésor des Pyrénées .....	254
Un alpage de beaufort .....	254
La crème des Aravis .....	255

### **CHAPITRE 14 : Dix villes pour faire ses courses fromagères** .....

Annecy et les Savoies .....	257
Entre Besançon et Lons-le-Saunier .....	258
Lyon .....	259
Lille .....	260
Londres .....	260
Marseille .....	261



Paris .....	261
Rennes & la Bretagne .....	262
Toulon .....	263
Toulouse .....	263

**CHAPITRE 15 : Dix fromages français rares et originaux** ..... 265

Aisy cendré .....	265
Bleu de Termignon .....	266
Bûchette de manon .....	266
Caillebotte .....	266
Fromage à vers .....	266
Fromage fort .....	267
Lingot saint-nicolas .....	267
Persillé des Aravis .....	267
Pigouille .....	268
Vacherin d'abondance .....	268

**CHAPITRE 16 : Dix fromages étrangers rares et originaux** ..... 269

Bitto storico AOP (Italie) .....	269
Cabrales AOP (Espagne) .....	269
Callu de cabrettu (Italie) .....	269
Formaggio di fossa sogliano AOP (Italie) .....	270
Tiroler graukäse (AOP Autriche) .....	270
Rogue river blue (États-Unis) .....	270
Sakura (Japon) .....	270
Serra da estrela (Portugal) .....	271
Stichelton (Angleterre) .....	271
Tulum (Turquie) .....	271

**CHAPITRE 17 : Dix recettes à base de fromage** ..... 273

Aligot dans la tradition .....	273
Brillat-Savarin aux cèpes .....	274
Cervelle de canuts .....	274
Fondue au thé fumé .....	275
L'automne en chaussons .....	276
Pélardon « vapeur de thym » .....	276
La raclette sans raclette .....	277
Sucettes de comté en libre-service .....	278
Tartine « Une chèvre au printemps » .....	278
Terrine Opus .....	279

<b>BIBLIOGRAPHIE</b> .....	281
Ouvrages de référence.....	281
Quelques sites utiles.....	281
<b>INDEX</b> .....	283