



La Crème

Tout d'abord il faut préciser que si l'huile contient 100% de matières grasses, le beurre 84% , la crème, elle n'en contient au maximum que 35%, alors pas la peine de trop culpabiliser ! En plus elle apporte le moelleux souvent agréable pour la finition des plats et des sauces.

En France, pour pouvoir être commercialisée sous la dénomination de « crème », le produit doit contenir au moins 30% de matières grasses.

Cette crème est obtenue en séparant le lait de la graisse par reposage ou par centrifugation. Bien sûr pour améliorer sa conservation elle peut subir des traitements bactériologiques.

On différencie plusieurs types de crèmes :

La crème crue : N'ayant subie aucun traitement thermique. Elle se conserve 7 jours.

La crème fraîche pasteurisée : elle a subit une pasteurisation dans les 24h suivant sa production et se conserve 30 jours

La crème longue conservation stérilisée : la stérilisation détruit toute la flore microbienne, elle peut se faire soit : après conditionnement, crème et emballage sont chauffés ensemble, soit avant conditionnement, crème et emballages sont stérilisés séparément. Puis le conditionnement est réalisé dans des conditions stériles. Se conserve 4 mois

- La crème longue conservation stérilisée UHT : On utilise le procédé UHT ou upérisation on monte à 150°C pendant 2 secondes : ce procédé permet à la crème de conserver tout son goût de fraîcheur initiale. Se conserve 8 mois

Elles peuvent avoir plusieurs taux de matières grasses et plusieurs consistances:

Comment les reconnaître, comment les utiliser?

La dénomination **Fleurette** ne désigne pas en réalité une crème en tant que telle. C'est une dénomination utilisée par les professionnels laitiers et de la restauration pour décrire une **crème fraîche fluide** n'ayant subi que le traitement de pasteurisation. Ce terme était utilisé autrefois pour désigner la crème formée spontanément à la surface du lait. [Elle affleurait]

L'allégée : elle a un taux de matière grasse compris entre 12 et 30 % mais en général elle affiche un taux moyen de 15 %. Le taux exact doit être précisé sur l'emballage. Les variétés à moins de 30% de matières grasses, n'ont pas le droit à la dénomination crème. Elles sont souvent vendues sous leur nom de marque. Elles peuvent être utilisées en cuisine pour les sauces sans problème.

- **Les légères ou extra-légères :** Contiennent de 5 à 6 % de matières grasses C'est durant l'écémage du lait que l'on décide de la teneur en matières grasses de la crème par un réglage de l'écémeuse. Il doit être précisé sur l'emballage. Une crème **légère peut être liquide, semi-épaisse ou épaisse**. Plus le taux en matières grasses est bas, plus la crème comprend **d'additifs** (amidon, émulsifiants et colorants...) afin d'obtenir un produit presque aussi onctueux que la crème entière.

Rappels importants :

C'est **uniquement avec les crèmes entières que l'on peut faire de la chantilly**, on préfère en général la crème liquide.

En pâtisserie sauf mention contraire, pour certains cakes par exemple ; on utilise en général de la **crème liquide entière**.

Le foisonnement de la crème : C'est l'action de battre progressivement la crème pour l'alléger et augmenter son volume en incorporant de multiples bulles d'air. Plus on monte une chantilly ferme plus elle est grasse et moins elle est légère.