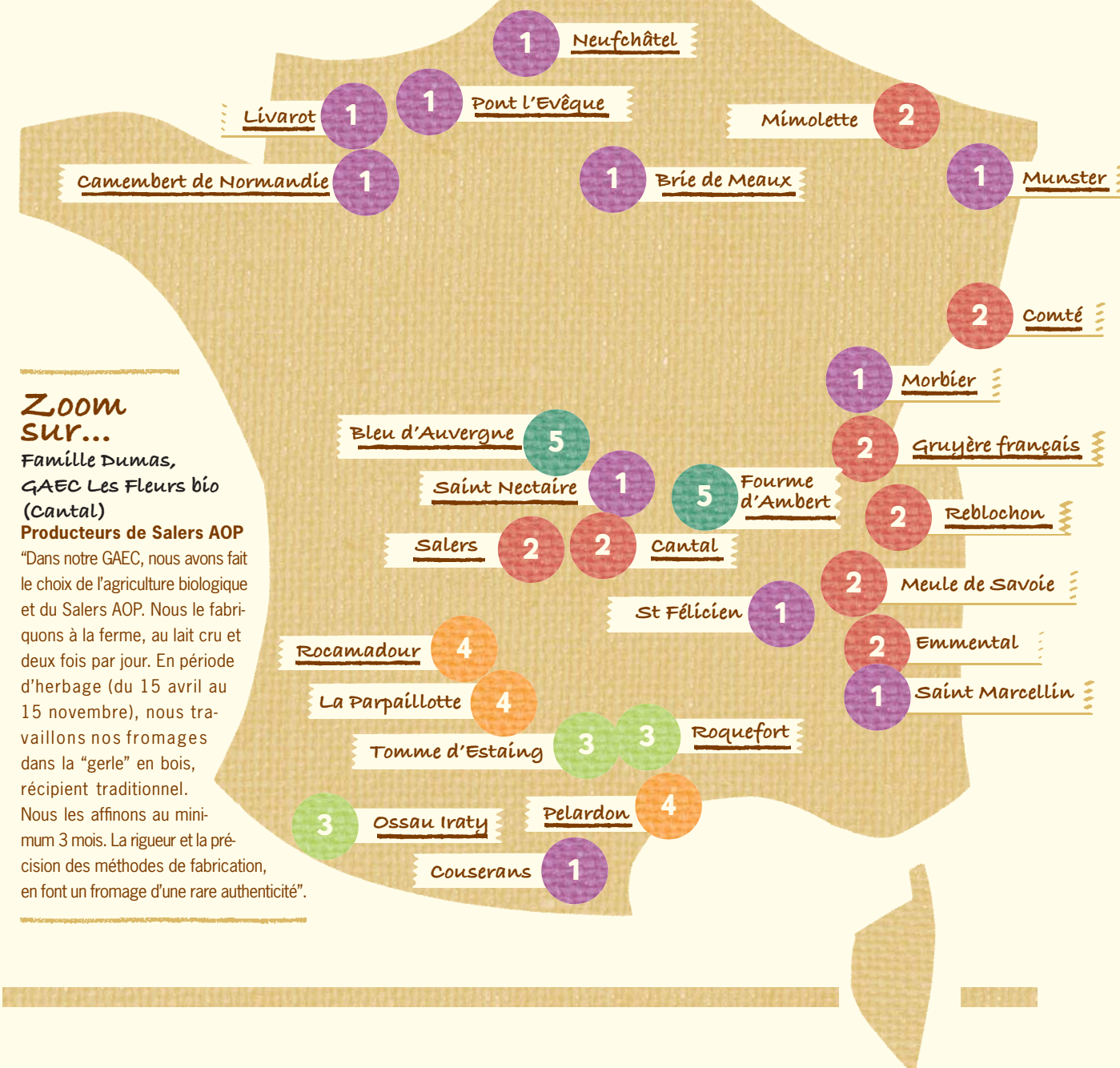


Les fromages soulignés
bénéficient d'une AOP ou IGP.



NOS FROMAGES BIO

1. Les fromages de vache à pâte molle

Il existe deux grands types de fromage à pâte molle :

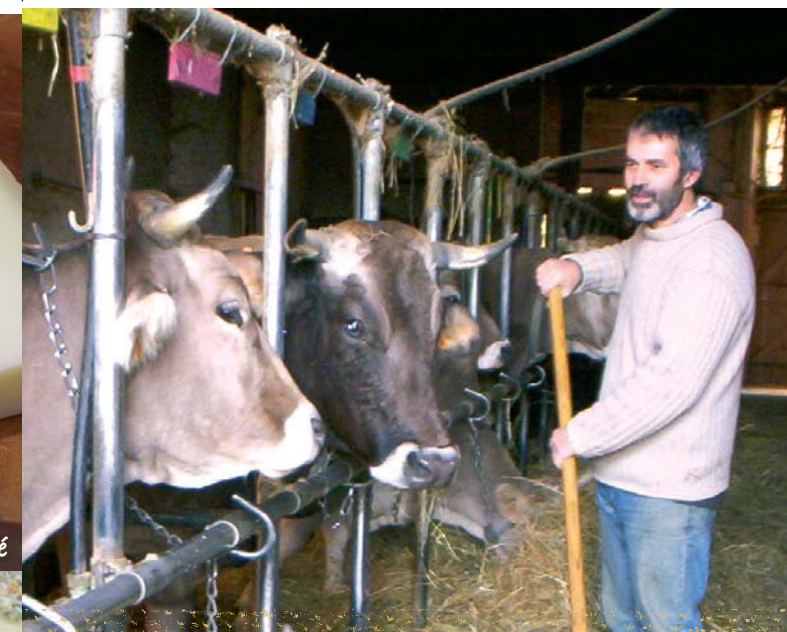
- Les pâtes molles à croûte fleurie : au cours de l'affinage (2 à 6 semaines), une fine moisissure duveteuse se développe. *Camembert, Brie...*
- Les pâtes molles à croûte lavée : au cours de l'affinage, le fromage est lavé en surface et frotté avec un linge saumuré, qui facilite le développement bactérien et donne une coloration orangée. *Munster, Pont l'Évêque...*



Roquefort



Comté



2. Les fromages de vache à pâte pressée

Il existe deux grands types de fromage à pâte pressée :

- Les pâtes pressées cuites : le caillé est chauffé puis pressé mécaniquement. L'affinage dure 4 mois à 1 an. *Emmental, Comté...*
- Les pâtes pressées non cuites : le caillé est pressé mécaniquement et l'affinage dépend des fromages (2 semaines pour le Saint-Paulin), 2-3 mois pour les tommes, plus d'1 an pour le Salers. *Saint-Nectaire, Reblochon, Cantal...*



Camembert de Normandie



Crottin de chèvre

3. Les fromages de brebis

Fromages frais plus ou moins affinés, fromages à pâte pressée, les fromages de brebis se déclinent en différentes textures. Le plus connu a une pâte persillée : le fameux roquefort. *Ossau-Iraty, Tome D'Estaing, Roquefort...*

4. Les fromages de chèvre

Généralement à pâte molle, les fromages de chèvre se différencient par leur durée d'affinage : frais, tendres, secs... Certaines tommes de chèvre sont néanmoins des pâtes pressées non cuites. *Crottin de Chavignol, Pélardon, ...*

5. Autres types de fromages

- **les fromages frais** : ils sont peu égouttés et non affinés. Ils sont à base de lait de vache, de chèvre ou de brebis.
- **les fromages persillés** : de vache, de chèvre ou de brebis, la pâte des fromages persillés n'est ni cuite ni pressée. Un champignon est ajouté au caillé et avant l'affinage, la pâte est percée de trous à l'aide d'aiguilles, ce qui permet le développement de la moisissure bleue. Bleus doux (*fourme d'Ambert, Bleu de Gex*) ou bleus forts (*Bleu d'Auvergne, Roquefort*).



Saint-Nectaire



Pont l'Évêque

LES FROMAGES BIOLOGIQUES

sélectionnés par Biocoop



LES FROMAGES

La France compte près de 400 variétés de fromages. Chaque année, le plateau bio s'enrichit. Sur les 45 AOP existantes, une vingtaine existent en bio. La plupart sont proposées dans les biocoops.

L'AOP : UNE GARANTIE D'ORIGINE ET DE TYPICITÉ.

Dénomination d'un pays, d'une région ou d'une localité, l'Appellation d'Origine Protégée permet de désigner un produit qui en est originaire et dont la qualité ou les caractères sont dus essentiellement au terroir et à des règles de fabrication bien précises.

Un fromage AOP est donc fabriqué selon un savoir-faire souvent ancien, repris dans un cahier des charges. Il est élaboré dans un périmètre géographique délimité, avec du lait provenant de troupeaux de cette même zone.

DU LAIT AU FROMAGE, CINQ ÉTAPES

- 1. le caillage** : la caséine du lait coagule sous l'effet de l'acide lactique et/ou de la présure.
- 2. l'égouttage** : le caillé est séparé du petit lait.
- 3. le moulage** : le fromage est mis en forme.
- 4. le salage** : le sel favorise les micro-organismes qui définissent le goût et l'aspect.
- 5. l'affinage** : il varie de plusieurs jours à quelques mois.

LE SAVIEZ-VOUS ?

En bio, la production des fromages de chèvre et de brebis varie selon les saisons : le lait est plus abondant au printemps du fait des naissances concentrées en fin d'hiver. En élevage conventionnel, pour avoir une production de lait toute l'année, les chèvres sont décalées grâce à des hormones de synthèse.

Et pour les végétariens ?

Pour faire cailler le lait, on ajoute de la présure animale, qui n'est pas adaptée aux végétariens. Certains fabricants utilisent donc une "présure" (terme réservé à la présure animale) issue d'enzymes tirées de végétaux ou de cultures microbiennes, qui elle, convient aux végétariens.

UN FROMAGE EST...

- **fermier** s'il provient exclusivement du lait produit sur l'exploitation où il est fabriqué.
- **au lait cru** le lait n'est pas chauffé au-delà de 40°C pour conserver les ferments naturels du lait.
- **au lait thermisé** le lait est chauffé à 65°C environ.
- **au lait pasteurisé** le lait est chauffé à 72-75°C puis refroidi.
- **allégé** s'il contient entre 10 et 30 % de matière grasse sur produit fini.

Pour constituer son plateau de fromages, **Biocoop travaille en partenariat avec des éleveurs** et transformateurs de lait sur la ferme, des groupements de producteurs ou encore des laiteries.

Chaque fromage a son histoire et son caractère : à vous de les découvrir au gré de vos envies !

Zoom sur...

Anne et François Calvet, la ferme de la Hütte (Ariège)

Producteurs de Couserans fermier au lait cru

« À la ferme, nous essayons d'établir un équilibre entre les pratiques agricoles, la préservation de l'environnement, le bien-être des animaux et la qualité du fromage. Nos vaches sont de race laitière rustique. Depuis notre installation en 1982, nous transformons leur lait en tomme et nous travaillons en bio. Nous fournissons les magasins du réseau Biocoop depuis 1992 ».

(En photo sur la couverture)



LES FROMAGES & LES VINS

Le mariage des vins et des fromages est un exercice délicat, qui dépend des goûts de chacun. La saveur de l'un ne doit pas écraser l'autre. Pour qu'il se marie à tous les fromages d'un plateau, préférez un vin aux saveurs douces !

De manière générale, il est conseillé de marier les fromages et les vins d'un même terroir.



Fromages de vache



Fromages de chèvre



Fromages de brebis

Pâtes molles à croûte fleurie	Camembert, brie	Rouges corsés	Côtes du Rhône, Madiran
Pâtes molles à croûte lavée	Munster, livarot	Blancs secs aromatiques, vieux liquoreux, rouges corsés	Riesling, Châteauneuf du Pape
Pâtes pressées cuites	Comté, gruyère	Rouges, blancs ou rosés légers et fruités	Côtes de Provence, Bourgogne aligoté
Pâtes pressées non cuites	Saint-Nectaire, reblochon	Blancs secs, rouges légers	Vins de Savoie, Beaujolais
Pâtes persillées	Bleu d'Auvergne	Vins doux naturels, blancs liquoreux, rouges fruités	Monbazillac, Pomerol
Frais, demi-sec, sec...	Crottins, bûche cendrée	Blancs secs de la région d'origine	Sancerre, Côtes du Rhône blanc
Pâtes molles	Pérail	Rouges corsés	Gaillac, vacqueyras
Pâtes pressées non cuites	Tomme	Rouges corsés, blancs secs	Bergerac rouge, Pessac-Léognan blanc
Pâtes persillées	Roquefort	Blancs liquoreux	Coteaux du Layon, Sauternes

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.

À LIRE...

- **La cuisine au fromage de chèvre**, M. Fougère, Ed. Utovie
- **Le vin bio, une démarche, un plaisir...**, Jean-Marc Carité, Ed. La Plage
- **Le guide des meilleurs vins bio de France**, Pierre Guigui, Ed. Gault & Millau
- **Guide de l'amateur de fromages**, M-A Cantin, Ed. Albin Michel.

NOTRE CHARTE



Notre réseau de magasins Biocoop a pour objectif le développement de l'agriculture biologique dans un esprit d'équité et de coopération.

En partenariat avec les groupements de producteurs, nous créons des filières équitables fondées sur le respect de critères sociaux et écologiques exigeants.

Nous nous engageons sur la transparence de nos activités et la traçabilité de nos approvisionnements.

Présents dans les instances professionnelles, nous veillons à la qualité de l'agriculture biologique.

Nos biocoops sont des lieux d'échanges et de sensibilisation pour une consommation responsable.

Plus de 320 magasins partout en France, liste complète sur

www.biocoop.fr

Vous avez des questions sur Biocoop, sur un produit ?

Contactez la ligne consommateurs au **N° Vert 0 800 807 102**

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop sale. www.mangerbouger.fr