

TOUR DU MONDE DES LAITS FERMENTÉS

Pendant des siècles, les laits fermentés ont fourni des nutriments essentiels à l'alimentation et la santé humaine. Le simple ajout de ferments vivants au lait conduit à des dizaines de recettes populaires à travers le monde. Quelles sont leurs différences ?

Recueil des faits scientifiques sur les yaourts Grecs, lassi, skyr, laban, ayran, kéfir... et d'autres.

LE SKYR, C'EST QUOI ?

TRÈS ÉPAIS MAIS ÉCRÉMÉ, C'EST TOUTE SA SINGULARITÉ !

- Le skyr est un fromage frais issu d'un caillé fermenté à partir de lait ÉCRÉMÉ ⁽¹⁾.
- Une égouttage intense lui donne une **TEXTURE DENSE**, si épaisse qu'une cuillère y tient debout.



MAGIE DE LA FERMENTATION

LAIT ÉCRÉMÉ + BACTÉRIES LACTIQUES

- Pour un skyr de bonne qualité : *Streptococcus thermophilus* & *Lactobacillus delbrueckii ssp. bulgaricus* ^(1, 2, 3), comme pour un yaourt classique
- Se nourrissent du sucre du lait (lactose principalement) produisant de l'acide lactique → ↓ la teneur en sucre et ↓ le pH ce qui coagule les protéines du lait
- Les lactobacilles produisent du diacétyle et de l'acétaldéhyde, aromatiques ⁽⁴⁾
- Parfois ajoutées : *Lactococcus spp* & *Lactobacillus casei* ⁽⁵⁾



ORIGINES GÉOGRAPHIQUES

- Importé il y a 900 ans par les Vikings de Norvège, le skyr est au cœur de l'alimentation et de la culture islandaises ^(1, 6, 7)
- Fabriqué à l'origine à partir de lait de brebis, et depuis le 20e siècle à partir de lait de vache ^(2, 8)



- Origines du skyr
- Fans du skyr



GOÛT*

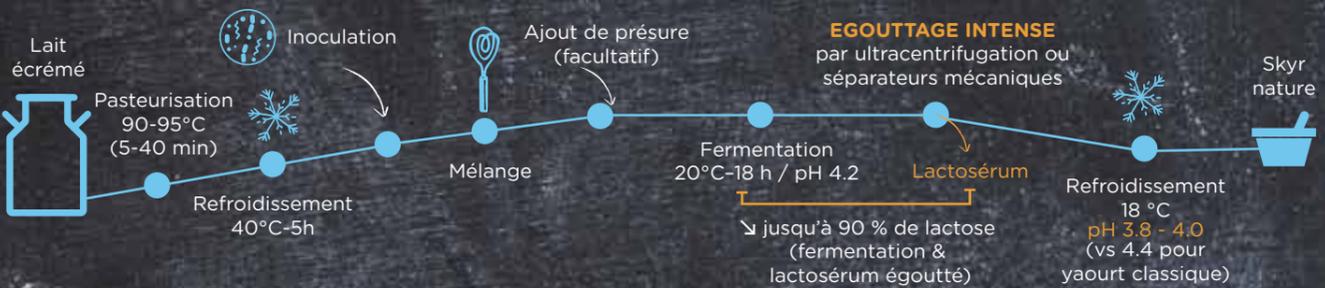
- Acide
- Doux
- Amer
- Saveur de fromage

TEXTURE*

- Liquide
- Crémeuse
- Pétilante
- NON Ferme (la fermentation a lieu dans le pot)
- OUI Brassé (mis en pot après fermentation)

* par rapport au yaourt nature

MODE DE PRODUCTION ^(2, 5)



BIENFAITS NUTRITION & SANTÉ

- **RICHE EN PROTÉINES**
- Peut faciliter la perte de poids en améliorant la satiété à long terme ⁽⁹⁻¹¹⁾
- Élément clé d'un petit déjeuner rassasiant, pouvant réduire fringales et grignotage ⁽¹²⁾
- Contribue au maintien de la masse musculaire ⁽¹⁰⁾, notamment intéressant pour les athlètes et les personnes âgées
- **FAIBLE EN LACTOSE**
- A 90 % transformé pendant la fermentation ou éliminé lors de l'égouttage
- Également faible en sucres ⁽¹³⁾

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le skyr est plutôt un fromage, même si la plupart des Islandais le consomment comme un yaourt, le considèrent comme un produit laitier frais ⁽³⁾ :

- Concentration par égouttage intense comme dans la production de fromage ⁽⁶⁾
- Ajout possible de présure (enzymes coagulantes contenues dans l'estomac des vaches), selon la réglementation islandaise ⁽¹⁾

PRODUITS SIMILAIRES ⁽¹⁾

- Quarg en Allemagne
- Tvorog en Russie
- Labneh au Moyen-Orient



DÉGUSTATION

- Au petit-déjeuner ou au goûter
- Nature au cours d'un repas
- Pour cuisiner

1001 FAÇONS DE SAVOURER LE SKYR

- Localement servi frais, posé sur du lait et garni de crème. Les Islandais ne mélangent pas l'ensemble, afin de garder l'effet en bouche des différentes textures ^(2, 7, 14)
- Souvent agrémenté de baies et de fruits ^(1, 2)
- Indispensable au *skyr cake* (cheesecake revisité) ou au *skyr amisu* (tiramisu revisité)
- Alternative 0 % MG à la crème, en cuisson ou en touche finale dans l'assiette ⁽⁷⁾

APPORTS NUTRITIONNELS

PORTION HABITUELLE :

1 pot (140-150 g)

En moyenne, pour 100 g de skyr nature ^(15, 16)

CALORIES
48-62 kcal

PROTÉINES
8.8-10 g

- Environ deux fois la teneur d'un yaourt nature ⁽¹⁵⁾
- Protéine laitière : haute valeur biologique, contient tous les acides aminés essentiels

CALCIUM
84 mg ⁽¹⁵⁾

- Calcium laitier, bien assimilé

GRAISSES
0-0.2 g

- Produit à partir de lait écrémé
- Texture crémeuse néanmoins

SUCRES ⁽¹⁵⁾
2.7 g

- Soit ≈ 40 % moins que dans un yaourt nature ⁽¹⁵⁾

AUTRES NUTRIMENTS

Vit B1* : 0.1 mg ⁽¹⁾ Zinc : 0.4 mg 0.5 mg ⁽¹⁷⁾
Vit B2* : 0.29 mg ⁽¹⁾

* davantage que dans le lait de vache écrémé ⁽¹⁵⁾

Références

1/ Gudmundsson G, Kristbergsson K. Modernization of Skyr Processing. Eds Springer, 2016. 2/ Tamime A. Structure of Dairy Products. Eds Blackwell Publishing, 2007. 3/ Valsdóttir T. Traditional skyr vs large scale production: effect of production methods on sensory experience. Matis educational material, 2018. 4/ FAO. Production of Cultured Milk. Milk Processing Guide Series. 5/ Hui YH. Handbook of Food Products Manufacturing. Eds Wiley, 2007. 6/ Brotherthon C. What is skyr? Cook's Illustrated, 2016. 7/ Bethune M. This is how Iceland really does skyr. Kitchnn, 2017. 8/ Slow Food Foundation for Biodiversity. Traditional Icelandic skyr. 9/ Bendtsen LQ et al. Effect of dairy proteins on appetite, energy expenditure, body weight, and composition: a review. Advances in Nutrition 4:418-438, 2013. 10/ Efsa. Scientific opinion related to protein. Efsa Journal 8:1811, 2010. 11/ Njike VY et al. Snack food, satiety, and weight. Advances in Nutrition 7:866-878, 2016. 12/ O'Neil CE et al. The role of breakfast in health: definition and criteria for a quality breakfast. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics 114:S8-S26, 2014. 13/ Efsa. Regulation 1924/2006 on nutrition and health claims. 14/ Amilien V. Icelandic food culture. Anthropology of Food, S7, 2012. 15/ USDA. FoodData Central. Skyr yogurt, plain, ID: 371112, 2017. Yogurt, plain, ID: 356692, 2017. Milk, nonfat, ID:173432, 2019. 16/ Open Food Facts. Skyr. 17/ ISGEM, the Icelandic food composition database.