

Un coup d'œil dans la jungle du lait

Le lait est vendu en de très nombreuses variantes. Comment se différencient-elles? Qu'est-ce qui se cache dans quel emballage? Nous présentons ici une sélection de laits entiers biologiques et conventionnels ainsi que deux laits végétaux.



Lait cru

Le lait cru se conserve environ 3 jours à 5 °C. La vente du lait cru est précisément réglementée, qu'il soit en bouteille ou en vrac. Les mentions suivantes doivent renseigner sur la manière d'utiliser le lait cru: Mention qu'il s'agit de lait cru qu'il faut chauffer à au moins 70 °C avant consommation, température et durée de conservation, protection contre la lumière («Conserver à l'abri de la lumière»).



Lait entier Demeter pasteurisé

Le lait cru est pasteurisé. Il se conserve environ 10 jours à 5 °C. Le lait Demeter n'est pas homogénéisé donc la crème remonte. Pour disperser la crème, secouer le lait avant consommation. Les vaches Demeter ne mangent si possible que des fourrages grossiers dont une majorité d'herbe. Elles reçoivent peu ou pas de concentrés, le maximum autorisé étant 10 pourcents. Au moins 80 pourcents des fourrages doivent provenir de sa propre ferme. Les sorties en plein air sont réglementées par les dispositions SRPA de la Confédération¹. Les vaches Demeter ont toutes des cornes.

Transformation: ●



Lait entier Bourgeon pasteurisé

Le lait cru est pasteurisé et homogénéisé. Il se conserve environ 10 jours à 5 °C. Les vaches Bourgeon consomment au minimum 90 pourcents de fourrages grossiers dont une majorité d'herbe, le maximum de concentrés autorisé étant 10 pourcents. Le plus de fourrage possible vient de la ferme. Les sorties en plein air sont réglementées par les dispositions SRPA de la Confédération¹.

Transformation: ● ●



Lait entier Migros-Bio

microfiltré, pasteurisé
Le lait cru est microfiltré, pasteurisé et homogénéisé. Il se conserve environ 21 jours à 5 °C.

Le lait provient de fermes certifiées Bourgeon et la transformation doit correspondre aux directives de Migros-Bio et de l'Ordonnance fédérale sur l'agriculture biologique. Affouragement et sorties des vaches: voir Lait entier Bourgeon pasteurisé.

Transformation: ● ● ●



Lait entier Bourgeon «Ma Région» bactofugé deux fois, pasteurisé

Le lait cru est bactofugé deux fois, pasteurisé et homogénéisé. Il se conserve environ 21 jours à 5 °C. Affouragement et sorties des vaches: voir Lait entier Bourgeon pasteurisé.

Transformation: ● ● ●



Lait de montagne du Napf Pro Montagna (Coop)

pasteurisé

Le lait cru est pasteurisé et homogénéisé. Il se conserve environ 10 jours à 5 °C. Le lait vient de la région de montagne du Napf, à 710 m. alt., et il est transformé dans la région. Il est certifié selon l'Ordonnance sur l'appellation «montagne». Au moins 70 pourcents de la ration doit provenir de zones de montagne. Pas de directives de transformation. Chaque litre vendu rapporte 5 centimes au parrainage Coop pour les régions de montagne.

Transformation: ● ●



Lait de montagne Heidi (Migros)

pasteurisation haute

Le lait cru est soumis à une pasteurisation haute et homogénéisé. Il se conserve environ 21 jours à 5 °C.

Le lait de montagne Heidi est certifié selon l'Ordonnance sur l'appellation «montagne». Au moins 70 pourcents de la ration doivent provenir de zones de montagne. Pas de directives de transformation.

Transformation: ● ●



Lait de foin (Coop) pasteurisé

Le lait cru est pasteurisé et homogénéisé. Il se conserve environ 10 jours à 5 °C.

Le lait porte le logo Lait de foin.

Les vaches consomment au moins 90 pourcents de fourrages grossiers dont une majorité d'herbe, le maximum de concentrés autorisé étant 10 pourcents. Le plus de fourrage possible vient de la ferme. Le fourrage ne doit pas être fermenté (pas de silo) et ne doit pas contenir de soja. Les sorties en plein air sont réglementées par les dispositions SRPA de la Confédération¹.

Transformation: ● ●



Lait de prairie Terra Suisse (Migros)

microfiltré, pasteurisé

Le lait cru est microfiltré, pasteurisé et homogénéisé. Il se conserve environ 21 jours à 5 °C. Les vaches sont élevées selon les directives d'IP-Suisse. L'exploitation doit atteindre au minimum 40 points sur les 94 du système, ce qui tient compte entre autres d'une abondance de pâturage, d'une haute proportion d'herbe dans l'affouragement, d'un élevage respectueux ainsi que d'aspects écologiques

Procédés de transformation

et sociaux. L'affouragement ne doit pas contenir de soja. Les sorties en plein air sont réglementées par les dispositions SRPA de la Confédération¹.

Transformation: ● ● ●



Lait entier Bourgeon UHT

Le lait cru est chauffé à ultra-haute température (UHT) et homogénéisé. Il se conserve environ 90 jours sans réfrigération.

Affouragement et sorties des vaches: voir Lait entier Bourgeon pasteurisé.

Transformation: ● ●



Boisson au soja Bourgeon

UHT, non sucré

Cette boisson à base de soja ne peut pas être appelée lait. Les grains de soja secs sont ramollis dans de l'eau et mixés,

puis le tout est cuit, filtré, homogénéisé et chauffé à UHT.

Les ersatz de lait à base de soja ou d'avoine sont souvent édulcorés ou affinés avec des épices. Les ersatz de lait biologiques peuvent en outre être enrichis avec des algues riches en calcium, les conventionnels avec des vitamines et des minéraux.



Boisson à l'avoine Bourgeon

UHT, non sucré

Cette boisson à base d'avoine ne peut pas être appelée lait. Les grains d'avoine sont décortiqués, mélangés à de l'eau

et moulus, puis selon les procédés le tout est fermenté, homogénéisé, filtré et chauffé à UHT. L'extrait à l'eau est émulsionné par l'adjonction d'huile végétale.

¹ Dispositions SRPA de la Confédération: Les vaches laitières sont au moins 26 jours par mois au pâturage en été, et en hiver elles sortent en plein air dans une cour d'exercice (parcours).

Texte: Sarah Bögli et Regula Bickel, FiBL; Theresa Rebholz. Photos: Andreas Basler

● Homogénéisation

Les gouttelettes de graisse du lait sont divisées sous pression, ce qui empêche la crème de remonter. Bio Suisse autorise une pression maximale de 120 bars et de max. 200 bars pour l'UHT.

● Pasteurisation

Le lait est chauffé doucement à 72-76 °C puis tout de suite refroidi. Le lait se conserve plus longtemps (environ 10 jours à 5 °C) car la majorité des microorganismes ont été tués.

● Microfiltration²

Le lait séparé de la crème passe par un microfiltre qui retient mécaniquement une grande partie des microorganismes. Ce retentat est chauffé à 110-125 °C et homogénéisé avec la crème, puis le retentat et la crème sont rajoutés au lait maigre. Bio Suisse limite le chauffage de la crème à 90 °C.

● Bactofugation²

Des centrifugeuses spéciales, les bactofuges, permettent de retirer du lait cru les microorganismes et les spores. Le bactofugat est stérilisé pendant une minute à 135 °C, et une fois refroidi il est rajouté au lait ou utilisé autrement. Bio Suisse autorise la restitution du bactofugat.

● Pasteurisation haute²

Le lait est chauffé au maximum à 135 °C pendant quelques secondes, après quoi il est pratiquement exempt de germes et se conserve nettement plus longtemps que le lait pasteurisé normalement. Bio Suisse n'autorise pas ce procédé.

● UHT (ultra-haute température)

Le lait est chauffé au max. à 135 °C pendant quelques secondes puis tout de suite refroidi. Ce procédé tue davantage de microorganismes que la pasteurisation. Une partie des protéines sont dénaturées, ce qui change légèrement le goût du lait («goût de lait cuit»). Bio Suisse n'autorise que le procédé direct parce qu'il permet d'atteindre une plus haute teneur en bêta-globuline, gage de qualité. Le lait se conserve environ 90 jours sans réfrigération.

² Ces procédés donnent du lait ESL en cas d'embouteillage stérile: ESL veut dire «Extended Shelf Life», c.-à-d. «plus longue conservation sur les rayonnages». Le lait ESL se conserve environ 21 jours à 5 °C.



Les réponses des consommateurs: Dégustation de trois sortes de lait

Une dégustation de lait a été organisée lors de la journée portes ouvertes du FiBL en 2018. Sans savoir de quel lait il s'agissait, les 123 participants ont dégusté trois variantes: lait entier Bourgeon pasteurisé et homogénéisé, lait entier Demeter pasteurisé, lait entier Bourgeon UHT. Ils devaient identifier les laits et évaluer leur goût (pas bon du tout, plutôt pas bon, moitié-moitié, plutôt bon, très bon). Les résultats ne sont pas représentatifs vu que la dégustation n'a pas été faite dans toute la Suisse – mais ils montrent des tendances. Une bonne moitié des participants ont correctement identifié le lait UHT, un quart pensait que c'était du lait Demeter et 15 pourcents que c'était du lait

Bourgeon pasteurisé, le reste n'ayant pas répondu.

L'identification des deux autres sortes de lait était encore moins nette: pour les deux, 40 pourcents ont répondu lait Bourgeon pasteurisé, 30 pourcents lait Demeter et 20 pourcents lait Bourgeon UHT, le reste n'ayant pas répondu. Le lait UHT a reçu les moins bonnes appréciations gustatives: 20 pourcents l'ont trouvé pas bon du tout ou plutôt pas bon et 50 pourcents bon ou très bon. 70 pourcents ont évalué positivement le goût du lait Demeter et du lait Bourgeon pasteurisé. Le lait Demeter n'a pas plu à 7 pourcents et le lait Bourgeon pasteurisé à un bon 10 pourcent. Hanna Stolz, FiBL et Theresa Rebholz