Complétez votre pochette !

CROC & ASTUCES

LE FROMAGE

Sa place dans l'alimentation du tout-petit

Il est intéressant d'introduire le fromage dans l'alimentation des tout-petits pour plusieurs raisons :

• D'un point de vue nutritionnel, le fromage est source de calcium, de protéine et de matières grasses.

• D'un point de vue du goût : la grande variété de saveurs et de textures dans les fromages permet de grandes découvertes pour les enfants. C'est un vrai voyage !

• Côté santé, le microbiote se constitue en grande partie pendant les premières années de vie. Sa qualité et sa variété ont une forte incidence sur la santé physique et mentale. Le fromage, riche en "bonnes" bactéries, a une incidence positive sur le développement d'un microbiote varié et solide.

L'ÉVOLUTION DES TEXTURES

Les fromages frais (carré frais, feta, chevre frais...) peuvent être introduits dès 6 mois dans l'alimentation des tout-petits. Ajouté à une purée ou une soupe, ils apportent du goût et de l'onctuosité aux préparations.

Vers 8-10 mois, on peut proposer des fromages à pâte molle au lait pasteurisé en petite quantité pour faire découvrir ces saveurs à raison de 10g par jour.

A partir de 12 mois, quand la mastication est déjà bien en place, on peut proposer tous les types de fromages par portions de 20g, une fois par jour. Les "petits râpés" de fromage plaisent beaucoup aux enfants.

LE LAIT CRU

Le ministère de l'agriculture conseille aux femmes enceintes et aux enfants de moins de 5 ans de ne pas consommer de fromages au lait cru (sauf les fromages à pâte pressée cuite).

En effet, le lait n'étant pas chauffé, s'il est contaminé par des bactéries pathogènes, celles-ci ne seront pas éliminées lors de la fabrication. Ce type d'intoxication est rare mais peut être très dangereux pour un public sensible.

LES 4 GRANDES FAMILLES DE FROMAGE

• Les pâtes molles (Camembert, Munster...).

• Les pâtes persillées (Roquefort, Bleu d'Auvergne...).

• Les pâtes pressées crues tommes, morbier, Saint-Nectaire, Reblochon...).

• Les pâtes pressées cuites (Comté, Beaufort, Parmesan Gruyère, Abondance...). Même s'ils sont au lait cru, ces derniers peuvent être consommés par les tout-petits car le lait est chauffé au moment du caillage. Le risque de contamination bactérienne est donc moindre.

Pour éveiller les papilles, Croc La Vie propose dans ses menus des fromages doux (type fromage frais, Gruyère...), mais aussi des variétés plus prononcées comme des tommes ou du Bleu du Vercors qui remportent de grands succès !

© CROC LA VIE 2026

Petite histoire du fromage

On estime qu'il existe environ 10 000 sortes de fromages dans le Monde, dont 1 000 en France !

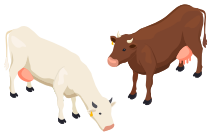
L'histoire est ancienne : en Pologne, des traces de moules datés de 7 000 ans (époque néolithique) ont été retrouvées, d'autres moules ont été découverts en Egypte datant de 3 000 ans.

A cette époque, des sacs fabriqués avec des estomacs de ruminants contenant des présures animales ont fait cailler le lait et les premiers fromages sont nés. Cela a permis de mieux conserver le lait et de mieux le digérer car la fermentation transforme le lactose (le sucre du lait), et le rend plus digeste.

Le mot fromage vient de Formaticus qui signifie moulé dans une forme. C'est donc le récipient, le fait de mouler le lait caillé qui a donné son nom au fromage.

Ce sont les moines qui ont grandement contribué au développement de sa fabrication. Le munster naît dans un monastère alsacien en 855. Le mot fromage apparaît en 1 180 dans la langue française.

Les étapes de fabrication du fromage



1 • Préparation de la matière première : le lait, cru ou pasteurisé*, prend naturellement le goût de la flore du pâturage, du terroir et donc de la saison.

** chauffé à 75°C. durant 10 secondes.*

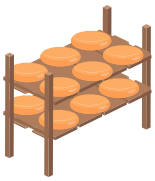
2 • Solidification par le caillage : Le caillage peut s'effectuer avec de la présure* animale, végétale ou microbienne. Il faut environ 10 l. de lait pour 1 kg de fromage.

** coagulant utile à la transformation du lait en fromage.*

3 • Egouttage : Pour une meilleure préservation, on peut brasser, découper et/ou chauffer le fromage lors de cette étape.

4 • Moulage : En pressant la pâte pour certaines variétés comme le Comté (un fromage à pâte pressée cuite).

5 • Salage : pour favoriser la fermentation, former la croûte et favoriser sa conservation.



6 • Affinage : conservation dans des caves avec contrôle de la température et de l'humidité pour développer les goûts et les textures des fromages.

Les labels

Appellation d'Origine Contrôlée

Créée en 1919, elle met en avant les caractéristiques dues essentiellement à la zone géographique. Ces fromages répondent aussi à un cahier des charges lié aux conditions de production. C'est une reconnaissance nationale.

Appellation d'Origine Protégée

Créée en 1992, c'est le même niveau de protection que l'AOC mais pour toute l'Europe. Par exemple, il est impossible de produire un Camembert autre part en Europe qu'en Normandie.

Indication Géographique Protégée.

C'est un label européen moins contraignant que l'AOC puisqu'il est liée uniquement à la zone géographique et non à la méthode de fabrication (Gruyère, Tomme de Savoie...).

SOURCES

sciencedirect.com
programme-malin.com
anses.fr

RESSOURCES

ARTE : Notre microbiote nous domine-t-il ? | 42 - La réponse à presque tout
FILM : Microbiote, les fabuleux pouvoirs du ventre de S. Gilman & T. De Lestrade
LIVRE : Balade en Fromagerie par B. Friot et A. Paillusson - Ed. Milan
SITE : La carte des fromages de France par région : produits-laitiers-de-france.com

CROC-LA-VIE.COM - ©Croc La Vie 2026