

*le yaourt n'a pas fini de vous surprendre !*



**SYNDIFRAIS**

42 rue de Châteaudun - 75009 Paris

*le yaourt*  
vu par...



# Surprenant yaourt !

Nature, aux fruits, au miel, aromatisé, liquide, brassé ou ferme... pas de doute, nous apprécions tous le yaourt ! Aujourd'hui, nous en dégustons plus de 21 kilos par an et par Français, soit une moyenne de 170 pots !

Pour autant, savons-nous réellement ce qui se cache derrière la dénomination « yaourt » apparue dans le Petit Larousse en 1925 ? Savons-nous qu'un yaourt renferme plus de 10 millions de bactéries vivantes par gramme ?

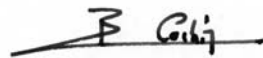
Six personnalités nous livrent leur regard sur le yaourt à partir de leur domaine de prédilection : l'histoire-géographie, la chimie, la nutrition, le sport, la gastronomie et la mode. Étonnant voyage au cœur d'un produit que nous dégustons passionnément sans lui accorder toute l'attention qu'il mérite.

Ces regards inattendus illustrent l'incroyable dynamique que connaît le marché du yaourt. Et, le yaourt n'a pas fini de nous surprendre !

Après avoir lancé plus de 40 nouveaux produits sur la seule année 2005, les professionnels nous promettent de nombreux développements en jouant la carte du plaisir du goût et des textures... Mais aussi en orientant leurs recherches dans les domaines de la nutrition et de la santé.

Le yaourt réserve également de belles surprises en cuisine. Ses saveurs et ses textures multiples en font le partenaire quotidien de tous les cuisiniers, comme c'est le cas dans la plupart des pays du monde.

Alors, laissez-vous surprendre et appréciez le yaourt à sa juste valeur !



Bernard Cochin

Délégué Général de Syndifrais  
Syndicat National des Fabricants des Produits Laitiers Frais

Olivier Etcheverria



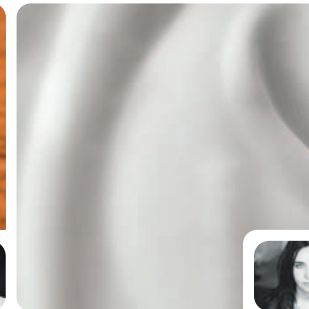
Hervé This



Jacques Fricker



Patrice Hagelauer



Nathalie Garçon



Pascal Barbot

## Plaisir nomade

Le mot “yaourt”, ou “yoghourt”, apparaît en Eurasie au XI<sup>ème</sup> siècle. Son nom vient du terme turc “yoghurmak” qui signifie épaissir. Il traduit la nature même du yaourt : un lait épaissi. La technique consistait à faire chauffer le lait au soleil puis à l'abandonner à sa fermentation naturelle. Ainsi, les populations nomades le transportaient et le conservaient plus facilement. Au rythme des conquêtes ottomanes, le yaourt deviendra la base de l'alimentation de cette zone de passage et d'échanges.

En France, son apparition date de François 1<sup>er</sup> qui souffrait de troubles intestinaux. Son médecin lui prescrivit alors du yaourt. C'est au XIX<sup>ème</sup> siècle qu'un collaborateur de Pasteur découvre le secret du yaourt : la présence combinée de deux ferments lactiques. Il faudra attendre l'arrivée

des immigrants grecs et géorgiens vers 1920 pour installer le produit en France. Sa consommation se généralise après 1945 grâce à une production industrialisée qui apporte sécurité et diversité.

Agréable au palais, le yaourt est largement diffusé, jusqu'en Chine où il est bu à la paille dans la rue. En Occident, nous le consommons sucré et en fin de repas. Ailleurs, il est “salé” et sert de liant, d'adoucissant ou d'assaisonnement.

“Nomadisme, migration et voyage expliquent l'engouement pour le yaourt”



## Beauté moléculaire

Descendons dans la structure moléculaire du yaourt pour mieux comprendre pourquoi c'est un produit remarquable.

Le yaourt est le résultat d'une gélification du lait. Les fabricants se fondent sur une transformation assurée par des micro-organismes de deux types, dont on favorise le développement par une chaleur douce. En se développant, ces micro-organismes ont deux effets principaux. D'une part, ils libèrent les molécules odorantes et sapides qui donnent au yaourt son goût légèrement aigrelet. D'autre part, ils transforment le sucre du lait (le lactose) en acide lactique : l'accumulation de cet acide provoque une coagulation du lait. La coagulation, c'est comme la formation d'un filet à trois dimensions, où sont piégées l'eau du lait, les graisses du lait, les

protéines, et toutes les autres molécules responsables du goût. Ferme, liquide ou brassé... Le yaourt peut avoir des consistances variées, quand le fabricant maîtrise la structure du "filet" moléculaire, ce que l'on appelle un gel. Par exemple, en brassant convenablement un yaourt ferme, on obtient une multitude de petits gels, qui, si leur taille est appropriée, donnent une sensation de velours en bouche. C'est une prouesse technique.

"Le yaourt résulte d'une merveilleuse association entre science, technologie et technique"



## Source de santé

Manger du yaourt est l'une des manières les plus intéressantes de consommer des produits laitiers. Chaque pot de yaourt contient environ 20 % des apports de calcium recommandés quotidiennement. Le calcium a un effet positif sur l'ossification du squelette et, d'après certaines études, sur la prévention des maladies cardiovasculaires ou le contrôle du poids. Également riche en vitamine B, en protéines et en glucides, le yaourt est pauvre en matière grasse. Facile à digérer, il permet de conjuguer plaisir et alimentation équilibrée.

La particularité du yaourt réside dans la présence nécessaire de deux bactéries lactiques : le "*Lactobacillus bulgaricus*" et le "*Streptococcus thermophilus*". Ces micro-organismes

ont un rôle actif sur le système digestif et facilitent la digestibilité du lactose.

Mon conseil ? Consommer les yaourts aussi souvent que vous en ressentez l'envie. L'apport calorique est modéré, entre 60 calories pour un yaourt nature et 150 pour un yaourt sucré. Je propose souvent à mes patients d'associer les bienfaits d'un yaourt à ceux d'autres produits : les oméga 3 des noix, les vitamines des fruits, etc.

"Le yaourt a tous les atouts nutritionnels du lait avec les bénéfices santé des ferments lactiques"

**Le yaourt**

- Vitamines B
- Calcium (20% des AJR)
- Protéines
- Glucides (lactose)
- Lipides (60-150 Kcal)

les deux ferments lactiques

- *Lactobacillus bulgaricus*
- *Streptococcus thermophilus*

→ || Digestion du lactose  
Microflore intestinale  
Diarrhées



# Patrice Hagelauer

Entraîneur à l'équipe de France de Tennis

## Concentré d'énergie

Le yaourt occupe une place à part dans le milieu sportif. Il est proposé par le médecin de l'équipe de France à chaque repas, du petit-déjeuner au dîner. C'est en effet le seul dessert qui cale l'appétit sans pour autant alourdir. Les joueurs enchaînent les matchs avec l'énergie suffisante pour tenir plusieurs heures.

Une autre bonne raison, probablement la meilleure : les joueurs aiment les yaourts... Ils les mangent toujours avec plaisir. J'ai l'image de ces plateaux qui arrivent en fin de repas. Les joueurs se bousculent pour avoir leur parfum préféré. Ils

s'échangent les yaourts qui voltigent au-dessus des tables comme des balles de tennis.

Le yaourt, c'est surtout un repère pour nous, les tennismen. Où que nous soyons dans le monde, nous savons que nous terminerons nos repas par un yaourt. Cette régularité est importante pour notre équilibre.

“Le yaourt nous accompagne dans tous nos déplacements”



... Nathalie Garçon

Styliste

# Texture d'émotion

Sa texture, sensuelle comme un satin de soie, brillante comme un chintz, élégante comme un drapé, fluide comme une mousseline, flatte le palais d'infinies sensations. Sa matière unique évoque la caresse de la main du styliste drapant le tissu sur un mannequin.

Le yaourt, un blanc pastel qui évoque instantanément la fraîcheur et la pureté liées au monde de l'enfance, à son innocence. Il nous renvoie à la douceur maternelle, à ces bonheurs simples et nostalgiques. Aussi simple que cet indémodable petit pot en grès, en verre ou en carton, qui lui donne cette

saveur si spéciale. J'aime ce sentiment de sécurité, de plaisir et de régression... autant d'émotions qui accompagnent sa dégustation et garantissent son éternel succès.

“Le yaourt a la fluidité  
et le neigeux  
d'un velours de soie”



## Allié des saveurs

J'aime travailler le yaourt pour la variété de ses textures. Lisse et compact, dense ou léger, il convient à tous les palais. Ses notes aigrettes introduisent un registre supplémentaire en cuisine. Lié avec un peu de farine, il gratine savoureusement des aubergines au citron et basilic. Il est recommandé pour adoucir un plat relevé. Un conseil : pour préserver ses qualités gustatives, en incorporer la moitié dans la préparation et l'autre moitié en fin de cuisson.

Condiment-sauce par excellence, le yaourt va aussi capter les saveurs grâce à sa relative neutralité. En l'aromatisant avec une huile ; en lui ajoutant un jus d'orange, on obtiendra une belle émulsion. Lumineux, le yaourt boit les couleurs. Safran, curcuma, pâte de carottes ou

chlorophylle teinteront alors ce gel savoureux...

Le yaourt peut aussi constituer l'essence même d'un plat. Je l'associe alors à des produits très délicats et floraux, de la coriandre par exemple, ou je joue avec des saveurs plus boisées. Je garde le souvenir vivace d'un yaourt accompagné de noix fraîches déposées en pétale, le tout servi avec un sorbet au sucre complet, arrosé d'une réduction de liqueur de gentiane. Cette préparation explose en bouche dans sa délicatesse.

"En cuisine, le yaourt est une matière première inédite"



Crédits photos

Rousseau Micheline / INRA - à venir

