



## Les produits laitiers de qualité Demeter

Hélène Darras

Le bien-être animal et une bonne alimentation sont des piliers fondamentaux de la certification Demeter pour maintenir un troupeau en bonne santé et favoriser l'élaboration de produits laitiers de qualité.

Les agricultrices et les agriculteurs Demeter adaptent les conditions d'élevage à l'animal, et non l'inverse. Le cahier des charges définit notamment la taille maximale du troupeau en fonction de la taille de la ferme et de l'espèce. Cette exigence permet une plus grande autonomie pour l'alimentation des animaux. Ainsi, les fermes Demeter peuvent accueillir au maximum 2 vaches ou 20 moutons par hectare – et pas plus.

Les animaux Demeter sont nourris avec des fourrages adaptés à leur espèce, cultivés principalement sur les fermes où ils sont élevés. Ainsi, les fermes Demeter produisent elles-mêmes au moins 70 % du fourrage dont elles ont besoin pour leurs animaux. De plus, les aliments doivent impérativement être exempts de farine de viande et d'os, d'antibiotiques et d'hormones.

Chaque étape de transformation réduit la qualité naturelle des produits alimentaires, en particulier celle du lait. C'est pourquoi les procédés de transformation et additifs qui pourraient altérer ou dénaturer la qualité des produits laitiers sont également encadrés par la certification Demeter – qui interdit d'une manière générale les procédés qui font appel à une trop forte pression ou à de trop fortes températures. Par exemple, l'homogénéisation du lait n'est pas autorisée. Ce procédé transforme la matière grasse sous haute pression en minuscules particules. Le lait naturel, non homogénéisé, crée une couche de crème à la surface, une caractéristique typique du lait certifié Demeter.

Par ailleurs, seuls les extraits et concentrés de plantes sont autorisés par le cahier des charges pour aromatiser les produits laitiers, comme les yaourts par exemple. De cette façon, le goût reste unique et authentique! ●

Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site internet [www.demeter.fr/produits/produits-laitiers/](http://www.demeter.fr/produits/produits-laitiers/)

◀ DANIEL SAX/YOOL ▶ MATANTEMIMI

## Citrouilles et chocolat

Marion Haas



Nous voici en hiver... Les courges et les potirons de toutes sortes sont là pour éclairer nos tables, au sens figuré ou au sens propre lorsque les veillées d'Halloween les transforment en lumignons!

Mais comment accommoder les grosses courgettes de fin d'été, qui, récoltées un bon jour, peuvent se conserver une bonne partie de l'hiver, ou encore les courges spaghetti, les énormes citrouilles ou autres potirons parfois bien fades?

Ces cucurbitacées peuvent alors être métamorphosées, non pas en carottes mais en gratins, bien relevés à la noix de muscade, accompagnés de crème fraîche pour les gourmandes et mélangés à du riz, de la pomme de terre ou autre féculent. Saupoudrés de petites graines qui grilleront au passage au four, ces gratins satisferont tous les palais.

La courgette se trouve particulièrement bien relevée par le gingembre et sera donc bien accompagnée par celui-ci autant en gratin qu'en confiture.

Elle pourra aussi trouver sa place dans un couscous d'hiver, une soupe au pistou, un curry ou encore dans un velouté crémeux.

Et pourquoi pas tenter la confiture courgette-sucre blond-citron-gingembre ou courge-citron-rapadura-cannelle? Ou encore...

### La crème chocolat-butternut et ses variantes

✿

**400 g de courge, au choix: butternut, potimarron, sucrine du Berry, ou courgette!**

**200 g de chocolat noir à 70 %**

**Huile de coco ou beurre**

**Optionnel: gingembre frais ou confit**

✿

Sauf si elle est devenue aussi dure qu'une calebasse, vous pouvez laisser la peau de la courge qui se réduira par le passage au mixeur.

Faites cuire la courge à la vapeur. Mixez et mélangez au chocolat fondu avec un peu d'eau tiède, ou éventuellement un peu de beurre ou d'huile de coco.

Si vous avez choisi la version courgette, relevez-la avec un peu de gingembre frais râpé ou des copeaux de gingembre confit, et rajoutez un peu d'huile de coco pour que cela prenne mieux.

Disposez dans des coupelles ou un grand saladier, laissez prendre et dégustez à la petite cuillère.

C'est extrêmement nourrissant!



Marion Haas est l'auteure de *Et si ma fourchette pouvait sauver la planète? Le Guide de l'alimentation responsable, avec 100 recettes* paru aux éditions du Rouergue.