

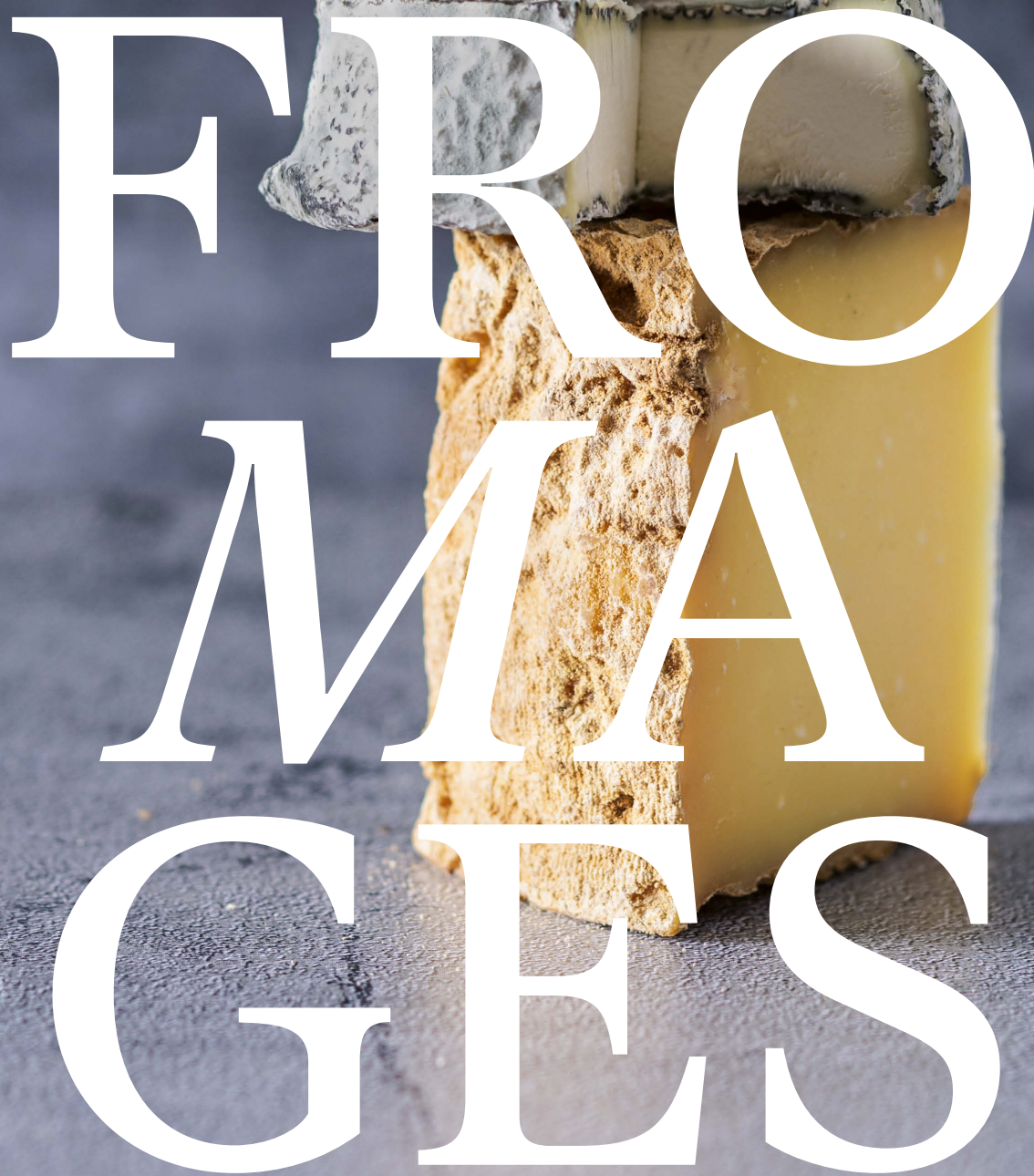
Anne-Laure Pham
Mathieu Plantive

LE
GRAND
LIVRE
DES

Histoire
Techniques
Recettes
Conseils

Photographies
Catherine Madani

Encyclopédie
Culinaire
Flammarion



FROMAGES

LE
GRAND
LIVRE
DES

FRO
MA
GES

Toutes les photographies de cet ouvrage
ont été réalisées par Catherine Madani sauf :
p. 8 © Ventdusud/Shutterstock ;
p. 14 © Mazur Travel/Shutterstock ;
p. 21 © Choksawatdikorn/Shutterstock ;
p. 22 © Elina Litovkina/Shutterstock ;
p. 32 © Stockfour/Shutterstock ;
p. 171 © Elena Medoks/Shutterstock.

Département Art de vivre
Responsable éditoriale : Clélia Ozier-Lafontaine
Adaptation de mise en page : Alice Leroy
Fabrication : Louisa Hanifi-Morard
Photogravure : IGS-CP L'Isle d'Espagnac

© Flammarion, Paris, 2023
Tous droits réservés
ISBN : 978-2-0804-3006-9
N° d'édition : 439646
Dépôt légal : octobre 2023
editions.flammarion.com

Anne-Laure Pham - Mathieu Plantive

Photographies de Catherine Madani

LE
GRAND
LIVRE
DES



FRO MA GES

Encyclopédie
Culinaire
Flammarion

SOMMAIRE

INTRODUCTION 7

LA SAGA HISTORIQUE DES FROMAGES 9

UN TOUR DU MONDE EN FROMAGES 15

LE CAHIER PRATIQUE 18

/ Les ingrédients **19**

/ Les étapes de fabrication du fromage **33**

LES DIFFÉRENTES FAMILLES DE FROMAGES 40

/ À propos de la classification des fromages **41**

/ Les fromages frais **43**

/ Les pâtes molles **63**

/ Les pâtes fermes **105**

/ Les pâtes dures **133**

LES CONSEILS 163

/ Comment choisir, acheter en confiance **164**

/ Découper sans complexe **165**

/ Composer un plateau tout en cohérence **166**

/ Déguster, tous sens à l'affût **168**

/ S'offrir du bon temps avec du bon pain **170**

/ Céder à de judicieux accords de boissons **172**

/ Conserver, emballer les fromages avec raison **175**

/ Santé et fromage : ce que l'on sait **175**

LES RECETTES 180

/ Les préparations fromagères simples **183**

/ Les recettes salées **201**

/ Les recettes sucrées **255**

LES ANNEXES 280

/ Index des fromages **281**

/ Index des recettes **282**

/ Glossaire **283**

/ Bibliographie **285**

/ Remerciements **288**



Introduction

C'est quoi un vrai bon fromage ? Pour y répondre, nous souhaitons vous livrer ici une palette de réponses claires, décomplexées, parfois amusantes.

Nous ne cherchons pas à verser dans un récit alambiqué, vantard, décrivant plus un folklore, une fierté nationale, qu'une idée réaliste, vivante du fromage.

En France, on érige en effet le fromage comme un quasi-trésor patrimonial. Comme pour le vin, nous sommes amenés à le consommer en prétendus connaisseurs. Or, s'il y a bien un domaine mouvant, basé sur des savoir-faire ancestraux, mais aussi réinventé tous les jours, et ce dans tous les coins du monde, c'est bien celui de la fabrication fromagère !

Beaucoup de personnes nourrissent une légère culpabilité à ne pas « mieux connaître les fromages ». Nous le constatons au quotidien, au fil de nos échanges avec le public en boutique (Mathieu, co-auteur de cet ouvrage, tient une fromagerie à Nantes) ou au fil de nos lectures, de nos rencontres (Anne-Laure, l'autre co-autrice, a été journaliste culinaire).

Nous adorons écouter les questions que ces personnes, de toutes générations, de tous milieux se posent. Et nous en avons éprouvé la furieuse envie de leur livrer une bonne base de connaissances – en particulier sur l'aspect technique, clef d'une meilleure compréhension. Surtout pas exhaustif, ce livre donne un aperçu que nous espérons solide et nuancé.

Beau voyage lactique à toi camarade !

Anne-Laure Pham et Mathieu Plantive

L'incontournable définition

Qu'est-ce qu'un fromage ?

Un « produit fermenté ou non, affiné ou non, obtenu à partir des matières d'origine exclusivement laitière suivantes : lait, lait partiellement ou totalement écrémé, crème, matière grasse, babeurre, utilisées seules ou en mélange et coagulées en tout ou en partie avant égouttage ou après élimination partielle de la partie aqueuse. [...] La teneur minimale en matière sèche du produit ainsi définie doit être de 23 grammes pour 100 grammes de fromage. »

Voilà la description très officielle et précise du décret français du 12 novembre 2013. Vous comprenez la nécessité de ce livre à la lecture de cette définition !



Un tour du monde en fromages

Le fromage, c'est une fabrication, une richesse du monde entier. Loin d'être une spécialité uniquement française donc. Même si le pays peut se targuer de collectionner une belle variété de techniques et de variétés de fromages. Au-delà des frontières, il y a de fortes chances de pouvoir apprendre et goûter de l'inédit. Brossons donc une esquisse de ce formidable paysage.

En France, la très grande diversité de climats (océanique, continental, montagnard et méditerranéen), de paysages (plaines bocagères, moyenne, haute montagne, zones sèches), des types d'élevages, permet une diversité de races laitières, de pratiques et de fromages. Des fromages produits en masse, et d'autres à de moindres échelles. Certains producteurs conservent ou reprennent les techniques traditionnelles. Et ce pour perpétuer un savoir-faire ancestral (tommes d'estive de brebis Manech Tête Noire en Pays basque, Brousse du Rove, Beaufort Chalet d'Alpage, etc.), ou pour créer de nouveaux fromages.

« **L'autre pays du fromage** », c'est bien sûr **l'Italie**, elle aussi forte d'une grande diversité de terroirs, avec la haute montagne du massif alpin au nord, la riche plaine du Pô, la chaîne de moyenne montagne des Apennins, le Sud méditerranéen... Il n'y règne pas une grande tradition de pâtes molles ou de bleus (hormis le gorgonzola), au contraire des mille déclinaisons de pâtes pressées cuites, de pâtes filées et de ricottas. Beaucoup de fromages de grande qualité reposant sur des traditions bien préservées.

Dans la péninsule Ibérique, vaches dans le Nord-Ouest et brebis chèvres partout ailleurs apportent une indéniable diversité fromagère. Une dynamique qui s'est intensifiée sur quelques produits réputés comme le manchego et des pépites plus confidentielles. Le Portugal offre quant à lui, des fromages pleins de fondant, encore fabriqués à partir de présure végétale.

Aux Pays-Bas, l'un des plus gros producteurs de lait européens, la tradition fromagère n'en a presque que pour le gouda. Aujourd'hui, une grande partie de ce dernier est fabriquée de façon artisanale ou industrielle avant d'être exportée.

En Allemagne, le plus gros producteur de lait d'Europe, la Bavière est consacrée à la transformation en fromages à pâte pressée et à l'export – le pays est aussi le plus gros exportateur européen de lait et de fromages.

Sur les îles Britanniques, la tradition fromagère a quasiment disparu au profit de l'industrialisation du cheddar après la Seconde Guerre mondiale. Cela dit, on assiste à un beau renouveau autour des fabrications fermières ou artisanales de grande qualité.

En Scandinavie, on notera la technique, non pratiquée en France, de la réduction du lactosérum, pour donner le brun ost norvégien, un pavé brun un peu sucré au goût. Une fabrication voisine de celle du karagurut iranien.

Du côté des Balkans – ainsi qu'en Grèce, en Turquie, à Chypre et à Malte –, sont produits et très appréciés les fromages de brebis et chèvres, principalement sous forme de pâtes filées, de fromages en saumure et de laits fermentés.

« L'Europe de l'Est a des siècles de traditions gastronomiques », rappelle Piero Sardo, président de la Fondation Slow Food pour la Biodiversité, lors d'un Atelier du lait organisé en 2013.

Aujourd'hui, le sud-est de l'Europe affronte de nombreux défis, dont des réseaux routiers très endommagés, des accès réduits à l'eau courante ou à l'électricité dans les campagnes. L'occupation soviétique a aussi laissé une empreinte traumatique sur les populations, se refusant pour beaucoup à collectiviser leurs outils de production. La consommation demeure donc très familiale et locale.

Quelques-unes des spécialités locales recensées par la Fondation Slow Food :

- le mishavin albanais, un caillé émietté, salé et fermenté, fabriqué durant l'automne ;
- le tulum bulgare, conçu à partir du lait d'un mouton indigène de race Karakachan ;
- le bieno sirenje macédonien, salé, au rendu élastique ;
- le branza de burduf roumain, au lait de brebis des montagnes Bucegi, vieilli dans de l'écorce de sapin...

Au Maroc, en Algérie, en Tunisie, sont très populaires :

- le jben ou killa, fromage frais au lait cru de brebis ou de chèvre coagulé à la fleur de chardon ;
- le rayeb, le lebné, des laits de vache fermentés, consommés frais.

Pour le lait de chamelle, la transformation fromagère demeure encore très récente : l'Organisation pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) des Nations Unies l'a initiée dans les années 1980, sans grand succès. Ce type de lait reste largement consommé cru dans les seules zones pastorales.

Sur le reste du continent africain, la production fromagère artisanale demeure très localisée : elle n'existe guère, absente des traditions, et contrainte par les conditions extrêmes du climat. Cela dit, des bergers traversent les pâturages, du Sahel à la vallée du Rift au Kenya. Ils utilisent le lait de leurs troupeaux depuis des générations, le consommant frais ou le transformant en yaourt.

Dans les pays du Moyen-Orient, on consomme du lait de chèvre et de brebis, sous forme fermentée, pouvant être égoutté (labné) ou au contraire, diluée et salée (ayran). Les consommateurs y apprécient aussi des fromages frais en saumure, ainsi que des pâtes filées et recuites. Un aperçu des grands favoris par pays – sachant que beaucoup de spécialités sont déclinées d'une nation à une autre :

- **Liban** : beaucoup de laits fermentés (labné), de halloum ou halloumi, fromage aux laits de brebis ou de chèvre à la texture un peu élastique, apprécié grillé.
- **Turquie** : de l'ayran, un lait fermenté coupé à l'eau, le beyaz peynir (fromage de type feta, pâte pressée non cuite).
- **Irak** : le jameed, conçu à partir d'une fabrication type yaourt salé, très dense, façonné en boules rondes, séchées parfois au soleil. Le karagurut (une recuite de babeurre), le rowqan (du beurre clarifié).
- **Arabie saoudite** : le jibneh arabieh (fromage de type feta), le baladi (qui évoque la mozzarella).
- **Iran** : le rowqan (beurre clarifié), le panir (fromage en saumure type feta), le doogh (babeurre), le karagurut (recuite).

En Russie, la production fromagère, localisée dans le centre, est surtout consacrée aux pâtes pressées cuites ou non cuites, comme le kosmotromskoï, l'ouglichski, le pochekhonski, qui ont bonne réputation dans le pays. On produit aussi du gouda, ainsi que des fromages inspirés des recettes hollandaises (gollanskyï) ou suisses (schweizarskyï).

En Asie centrale et en Asie de l'Est, les techniques se simplifient. On y consomme :

- surtout du beurre, généralement clarifié pour mieux le conserver.
- des laits fermentés et autres produits laitiers à base de lait de vache, de yack ou de jument (aïrag en Mongolie), kéfir (équivalent au lait de vache).

Le lait fermenté mais également le babeurre peuvent aussi être bouillis, égouttés et séchés au soleil pour former de petites boules bien dures qui seront utilisées en cuisine ou mâchées pendant des heures. Le kurut, une recuite égouttée et séchée, rappelle d'ailleurs la recette du jameed irakien. Les peuples nomades possédant beaucoup de vaches ont pu très tôt produire du fromage.

Citons les spécialités :

- **Géorgie** : Imeruli (type mozza), Sulguni.
- **Arménie** : la boisson tan (comme l'ayran, déjà cité), et des fromages de type feta et halloumi.
- **Inde** (premier producteur laitier au niveau mondial) **et Pakistan** : le ghee (beurre clarifié), le paneer (type recuite), le lassi (lait fermenté).
- **Région de l'Himalaya** : le beurre de yack, quelques fromages de lait écrémé ou de babeurre séchés, à la forme de petits cailloux (recette de type recuite séchée).
- **Chine** : du lait fermenté, mais aussi, dans la province du Yunnan, proche de la Mongolie, le fromage rubing (lait de vache ou chèvre bouilli et acidifié avec des tiges et des feuilles de vigne séchées), et le fromage rushan (fromage à la forme d'éventail, à base de lait de vache caillé, filé, retiré du wok à l'aide de deux bâtons).
- **Indonésie** : le dangke, fromage au lait de bufflonne, coagulé à la sève de papaye, et emballé dans des feuilles de bananier.

Dans l'Océanie, il existe peu de traditions fromagères. On notera surtout en Australie la production de cheddar pour export vers l'Asie. En Nouvelle-Zélande, premier exportateur mondial de produits laitiers, la transformation du lait se fait surtout en poudre. Même si le cheddar y a aussi la cote.

Côté États-Unis, très gros producteur de lait et le plus gros exportateur de fromages au monde, on produit essentiellement du cheddar (aussi), et le goût des consommateurs reste dans l'ensemble fidèle aux fromages à pâte dure de manière générale. Parmi les exceptions, le monterey jack, pâte molle au lait de vache, douce et crémeuse, qui peut rappeler le parmesan une fois vieilli.

Mais il y règne depuis une quinzaine d'années une dynamique de production artisanale de qualité. Des pépites y sont à découvrir, tant du côté des copies de fromages classiques européens, que des recettes uniques.

En Amérique du Sud, la production fromagère demeure très localisée, comme le minas, au lait de vache, produit dans l'État brésilien du Minas Gerais. Il s'y est aussi amorcé un élan autour de l'utilisation du lait cru, auparavant interdit.

LE
CAHIER
PRATIQUE

LES
DIFFÉRENTES
FAMILLES
DE FROMAGES

À propos de la classification des fromages

Chaque étape de la fabrication fromagère propose des variantes, selon le résultat final souhaité. La combinaison des diverses modalités de fermentation, coagulation, égouttage et affinage, explique à elle seule la grande diversité des fromages que nous avons la chance de déguster aujourd'hui.

Quelques-unes :

- Première classification, plutôt populaire : une simple distinction entre les fromages frais et les fromages secs.
- La classification selon les techniques de travail et le degré de maturation, de Maurice Beau et Charles Bourgain, dans leur *Industrie fromagère* parue en 1926.
- Celle, plus technique encore, entre types de coagulation, d'égouttage, degrés et méthodes d'affinage soit 23 catégories au final, citée par Roger Veisseyre dans son *Technologie du lait*, en 1947.
- La classification des fromages qui prévaut aujourd'hui, que l'on retrouve dans les textes officiels français :
 - Les fromages frais
 - Les pâtes molles à croûte fleurie
 - Les pâtes molles à croûte lavée
 - Les pâtes pressées non cuites
 - Les pâtes pressées cuites
 - Les pâtes persillées
 - Les chèvres (où on mélange tout type de fromage, tant qu'il est fait à partir de lait de chèvre)
 - Les fromages fondus
 - Les pâtes filées
 - Les recuites

Nous souhaitons donc ici vous proposer des « familles » plus évocatrices, partant des fromages les plus tendres et frais, aux fromages les plus affinés et secs, en passant par les pâtes molles, coulantes ou persillées. Nous ne pouvons y citer de manière exhaustive les fromages du monde entier. Il en disparaît régulièrement mais il s'en crée encore plus, grâce à l'imagination fertile des fromagers. Nous présentons nos sincères excuses pour la grande majorité de fromages que nous ne citons pas ici.

Notre objectif réside davantage dans le fait de comprendre la fabrication des grands types de fromages qu'on retrouve chez nos producteurs, nos commerçants, sur nos tables, pour mieux appréhender le monde merveilleux des microbes amateurs de lait !

LES
RECETTES

**LES PRÉPARATIONS
FROMAGÈRES SIMPLES**



Cervelle de canut

Mettez la faisselle à égoutter. Placez-la dans une passoire au-dessus d'un bol.

Pendant ce temps, pelez l'échalote et l'ail.

Mélangez la faisselle égouttée avec tous les ingrédients dans un robot mixeur et mixez jusqu'à ce que l'échalote et l'ail soient finement hachés et que la texture de l'ensemble soit ferme.

Si vous n'avez pas de mixeur, émincez finement au couteau l'échalote, l'ail et les herbes, puis mélangez-les avec le fromage blanc et le reste des ingrédients.

Goûtez et ajoutez du sel et du poivre au besoin.

Servez frais. À manger tel quel ou en tartine sur des tranches de pain grillé.

POUR 4 PERSONNES

Préparation **10 minutes**

INGRÉDIENTS

250 g de faisselle
ou de fromage blanc (la faisselle,
plus riche en eau, offrira un résultat
plus onctueux)
1 échalote
½ gousse d'ail
2 c. à s. de feuilles d'herbes fraîches
(aneth, estragon, ciboulette, cerfeuil,
persil...)

½ c. à c. d'huile d'olive extra vierge
1 c. à c. de vinaigre de vin rouge
Sel, poivre

