

Votre guide du

# Fromage

**Bonus :**  
**5 recettes**  
**avec**  
**fromage**



Ce contenu n'est pas destiné à se substituer à un avis médical professionnel, à un diagnostic ou à un traitement. Demandez toujours l'avis de votre médecin ou d'un autre professionnel de la santé qualifié pour toute question relative à un problème médical.



## Qu'est-ce que le fromage ?

Le fromage est fabriqué à partir de quatre ingrédients de base : du lait, du sel, une « bonne bactérie » et une enzyme. Les fromagers peuvent utiliser différents ingrédients et techniques pour fabriquer la variété de fromages que nous mangeons. Si vous aimez le fromage, vous n'êtes pas seul. Le « fromage » est l'aliment le plus cité par les utilisateurs de Teladoc Health !



## Le fromage est-il sain ?

Le fromage est un aliment riche en nutriments. Chaque type de fromage est un peu différent. La plupart fournissent des protéines, du calcium et d'autres nutriments importants. Cependant, de nombreux fromages peuvent également être riches en nutriments que de nombreuses personnes doivent limiter, comme les graisses saturées, le sodium et les calories. Le fromage peut faire partie d'un régime alimentaire sain, à condition de le consommer avec modération. Assurez-vous que le fromage que vous choisissez convient à votre assiette équilibrée. 28 grammes de fromage équivaut à une portion de protéines.



## Dois-je acheter du fromage à teneur réduite en matières grasses ?

Les fromages allégés ou à faible teneur en matières grasses sont un excellent moyen de réduire les graisses saturées et les calories sans sacrifier la saveur. Il existe de nombreuses variétés différentes que vous pouvez essayer. Les fromages sans matières grasses sont encore plus faibles en matières grasses et en calories. Ils ont tendance à ne pas avoir la même sensation en bouche ou la même capacité de fusion que le fromage ordinaire, mais peuvent bien fonctionner dans certaines recettes.



## Qu'en est-il du fromage végétal ?

En termes de nutrition, le fromage végétal est assez différent du fromage ordinaire. Examinez attentivement les ingrédients et les valeurs nutritionnelles d'un fromage végétal avant de l'acheter. Certains sont fabriqués à partir d'ingrédients meilleurs pour la santé, comme les noix, tandis que d'autres sont fabriqués à partir d'ingrédients moins nutritifs, comme l'huile de coco et la farine de tapioca. En général, il n'y a aucune raison de choisir un fromage végétal, à moins que vous ne vouliez éviter les produits laitiers.



# Cinq conseils pour apprécier le fromage



## Choisissez une teneur réduite en matières grasses si c'est votre protéine maigre

Le fromage peut être une bonne source de protéines, mais il peut aussi contenir beaucoup de calories. Si vous utilisez du fromage comme « protéine maigre » dans votre assiette équilibrée, optez pour un fromage à teneur réduite en matières grasses. Vous obtiendrez ainsi toute la saveur avec moins de graisses saturées et de calories.



## Considérez-le comme un condiment

Une autre façon d'utiliser le fromage est d'opter pour des variétés riches en matières grasses, mais à utiliser avec parcimonie. Cela fonctionne bien avec des variétés savoureuses comme le parmesan, la feta et le fromage bleu. Vous pouvez obtenir la saveur dont vous avez envie, et une petite quantité suffit. Pensez à saupoudrer sur un bol de soupe, une salade ou un accompagnement de légumes.



## Améliorez vos appariements

Peut-être que votre façon préférée de manger du fromage est avec une pile de craquelins ou sur une pizza épaisse et moelleuse. Essayez plutôt un partenaire qui laisse le fromage briller.

Remplacez les craquelins pauvres en fibres et riches en sodium par des fruits ou des légumes comme des tranches de poire ou des tomates cerises. Cela vous aidera à vous rassasier et à intégrer plus de fruits et légumes dans votre journée. Si vous avez envie d'une pizza au fromage, essayez une croûte de céréales complètes plus fine, ou même une croûte à base de chou-fleur.



## Achetez des collations en portions contrôlées

Si vous avez du mal à vous contenter d'une seule portion de fromage, essayez d'acheter du fromage en portions proportionnées. Le fromage mozzarella en ficelle, les fromages Babybel et les médaillons de fromage de chèvre sont tous de délicieuses options proposées en portions individuelles.



## Essayez les fromages à faible teneur en sodium (naturellement)

Le fromage peut être riche en sodium, ce qui peut augmenter votre tension artérielle. Certaines variétés sont toutefois moins salées que d'autres. Si vous êtes amateur de fromage, n'oubliez pas d'inclure des options à faible teneur en sodium comme la ricotta, le fromage blanc sans sel, la mozzarella fraîche et le fromage suisse dans votre rotation.

**5 recettes de fromage saines et délicieuses** ↘





## Parfait à la ricotta et aux baies fraîches

Douce et facile à tartiner, la ricotta est naturellement moins riche en sodium que les autres fromages. Elle reste néanmoins une bonne source de protéines et de calcium. Ceci peut être un déjeuner rafraîchissant ou une collation, selon le moment où vous le mangez.

### Ingrédients

½ tasse de ricotta  
partiellement écrémée  
¼ c. à café d'extrait de vanille  
1 c. à café de miel  
¼ c. à café de zeste de citron  
½ tasse de fraises tranchées  
½ tasse de bleuets

### Préparation

*Donne : 1 portion*

*Temps de préparation : 5 minutes*

Dans un petit bol, fouettez ensemble la ricotta, la vanille, le miel et le zeste de citron. Dans un autre petit bol, mélangez les fraises et les bleuets. Versez la moitié du mélange de ricotta dans un grand verre. Versez ensuite la moitié du mélange de baies. Répétez l'opération avec la ricotta et les baies.

### Valeur nutritionnelle par portion

Calories	Gras	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
<b>175</b>	<b>5 g</b>	<b>3 g</b>	<b>79 mg</b>	<b>19 mg</b>	<b>25 g</b>	<b>3 g</b>	<b>17 g</b>	<b>8 g</b>	<b>250 mg</b>



## Muffin anglais fondant à la tomate et au basilic

### Ingrédients

1 muffin anglais léger multigrains  
4 feuilles de basilic  
1 tomate, coupée en tranches de ¼ de pouce d'épaisseur  
1 tranche de fromage mozzarella partiellement écrémé, coupée en deux  
¼ d'avocat, tranché

### Préparation

*Donne : 1 portion*  
*Temps de préparation : 3 minutes*  
*Temps de cuisson : 3 minutes*

Sur chaque moitié de muffin, déposez 2 feuilles de basilic, 2 tranches de tomates et ½ tranche de fromage. Faites chauffer au grille-pain ou au gril jusqu'à ce que le fromage fonde. Garnissez de tranches d'avocat.

### Valeur nutritionnelle par portion (2 moitiés)

Calories	Gras	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
<b>256</b>	<b>12 g</b>	<b>4 g</b>	<b>352 mg</b>	<b>18 mg</b>	<b>32 g</b>	<b>12 g</b>	<b>3 g</b>	<b>13 g</b>	<b>396 mg</b>





## Salade de figes et de feta

### Ingrédients

2 tasses de légumes verts  
mêlés  
2 figes séchées, coupées  
14 g de fromage feta émietté  
2 cuillères à café d'huile  
d'olive  
1 cuillère à soupe de vinaigre  
balsamique  
⅓ tasse de lentilles en  
conservé, rincées et  
égouttées

### Préparation

*Donne : 1 portion*  
*Temps de préparation : 5 minutes*

Mélangez les légumes verts, les figes et la feta  
avec de l'huile d'olive et du vinaigre balsamique.  
Garnissez de lentilles.

### Valeur nutritionnelle par portion (2¼ tasses)

Calories	Gras	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
<b>314</b>	<b>12 g</b>	<b>3 g</b>	<b>351 mg</b>	<b>5 mg</b>	<b>44 g</b>	<b>11 g</b>	<b>20 g</b>	<b>12 g</b>	<b>513 mg</b>



## Soupe de chou-fleur au cheddar

Le cheddar fort est un excellent exemple de fromage corsé qui peut apporter une touche de saveur dans une petite portion. Associez-le au chou-fleur pour une combinaison classique.

### Ingrédients

2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 oignon moyen, coupé en dés  
1 tête moyenne de chou-fleur, parée et coupée en petits morceaux  
4 tasses de bouillon de légumes à faible teneur en sodium  
1½ tasse de cheddar fort faible en gras  
¼ tasse de ciboulette hachée

### Préparation

*Donne : 4 portions*  
*Temps de préparation : 15 minutes*  
*Temps de cuisson : 30 minutes*

Dans une grande casserole à feu moyen, chauffez l'huile d'olive. Ajoutez l'oignon et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajoutez le chou-fleur et faites cuire jusqu'à ce qu'il brunisse. Ajoutez le bouillon. Portez à ébullition. Réduisez à feu doux jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre, environ 20 minutes. Réduisez la soupe en purée à l'aide d'un mixeur plongeant. Ajoutez de l'eau si la soupe semble trop épaisse. Ajoutez le fromage en remuant jusqu'à ce qu'il soit fondu. Répartissez dans des bols et garnissez de ciboulette hachée.

### Valeur nutritionnelle par portion (environ 1¼ tasse)

Calories	Gras	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
148	9 g	2 g	179 mg	5 mg	11 g	4 g	5 g	8 g	502 mg





## Haricots blancs au parmesan

Ce plat rassasiant peut être servi en accompagnement ou au centre d'un repas, accompagné d'un légume vert sauté comme les épinards, le chou frisé ou le brocoli.

### Ingrédients

2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
2 gousses d'ail écrasées et hachées  
½ cuillère à café de romarin séché  
2 tasses de haricots blancs, cuits sans sel (ou haricots en conserve sans sel, égouttés et rincés)  
¼ tasse de parmesan râpé

### Préparation

*Donne : 4 portions*  
*Temps de préparation : 5 minutes*  
*Temps de cuisson : 8 minutes*

Dans une poêle, chauffez l'huile à feu doux. Ajoutez l'ail et faites revenir jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajoutez le romarin et mélangez avec l'ail pendant quelques instants jusqu'à ce qu'il soit parfumé. Ajoutez les haricots et remuez. Faites revenir pendant 1 à 2 minutes, puis éteignez le feu. Versez dans un bol de service et garnissez de parmesan. Servez immédiatement.

### Valeur nutritionnelle par portion (½ tasse)

Calories	Gras	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
<b>181</b>	<b>9 g</b>	<b>2 g</b>	<b>87 mg</b>	<b>4 mg</b>	<b>19 g</b>	<b>7.2 g</b>	<b>0 g</b>	<b>8 g</b>	<b>329 mg</b>