

LE LAIT

Saviez-vous que?

Le lait provient d'un mammifère femelle. Il est donc erroné de parler de « lait de soya » ou de « lait d'amande ». Il faudrait plutôt dire « boisson de soya » et « boisson d'amande ».

Comment le choisir?

Le lait de vache **3,25 %** de matières grasses peut être donné aux enfants dès **9 mois**. On peut donner du lait **2 %** à partir de 2 ans, mais on préfère le lait **3,25 %** jusqu'à **5 ans** pour répondre aux grands besoins en énergie des tout-petits.

Bon à savoir!

Qu'est-ce qui justifie la différence de prix entre les types de lait? Les manipulations, l'emballage et le mode de culture influencent le prix et la durée de conservation du lait. On choisit donc le lait selon nos **habitudes de consommation**.

Si on doit en acheter chaque semaine, pas la peine de payer pour un lait qui se conservera plus longtemps!



Pourquoi on l'aime?

Le lait est riche en **protéines**. Il complète donc facilement la collation ou le repas pour le rendre plus **nutritif**. C'est donc un aliment intéressant pour les petits et les grands.

Le truc anti-gaspillage

Peur de gaspiller du lait? Achetez du lait en poudre! Le **lait en poudre** se conserve beaucoup plus longtemps que le lait prêt à boire lorsqu'il est gardé à l'abri de la chaleur et de l'humidité et vous pourrez préparer seulement la quantité dont vous avez besoin.



5 suggestions d'utilisation

- À base de lait, la **sauce blanche** (béchamel) accompagne parfaitement pâtes, crêpes, poissons ou légumes.
- Les **poudings** au lait sont savoureux, peu importe leur saveur : vanille, chocolat, érable, tapioca et même au riz!
- Ajoutez du crémeux à vos **potages** avec une tasse de lait à la fin de la cuisson.
- Quoi de mieux qu'un grand verre de lait pour accompagner le **dessert**?
- Du pain sec? Ce sera parfait avec du lait et des œufs pour faire un **pouging au pain**.

Comment le conserver?

Pour conserver le lait plus longtemps, rangez rapidement le pichet ou le carton de lait au froid, au **réfrigérateur**. Pour éviter les changements de température, placez le lait au centre du réfrigérateur et non dans la porte.