



Édition Spéciale



IRQUALIM



© Irqualim.

# Régale-toi avec les 6 fromages AOP/IGP d'Occitanie!

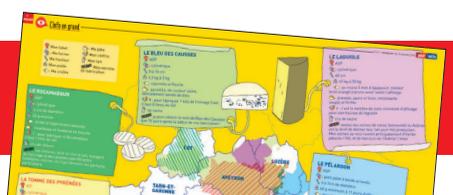
L'Occitanie est une grande région située dans le Sud de la France qui recèle des fromages aux saveurs et aux goûts très différents, véritables trésors pour les gastronomes. Moelleux, goûteux, fruités, tendres, ils s'appellent Bleu des Causses, Laguiole, Pélardon, Rocamadour, Roquefort, Tomme des Pyrénées. Le lait qui sert à leur élaboration peut être un lait de vache, de brebis

ou de chèvre. Ils sont fabriqués selon des recettes et des savoir-faire spécifiques de leur région d'origine, ce qui leur vaut d'être reconnus comme AOP (Appellation d'Origine Protégée) ou IGP (Indication d'Origine Protégée). Découvre les secrets de fabrication de ces fromages stars de ta région et amuse-toi à les cuisiner... Tu verras, ils se prêtent à toutes les envies gourmandes! ■

C'est le moment de tester tes papilles!



L'info en grand : Quels sont ces 6 fromages d'Occitanie ?



# Comment le fromage est-il fabriqué ?

Sais-tu qu'il existe plusieurs types de fromages : à pâte molle, persillée ou pressée ? Voici un schéma pour mieux comprendre d'où viennent ces différences.

## 1. NOURRIR ET TRAIRE LES ANIMAUX

Dès les beaux jours, les **vaches**, les **brebis** et les **chèvres** sont nourries, dans la mesure du possible, avec de la bonne herbe des prairies. C'est ce que l'on appelle le **pâturage**.



L'hiver, à l'étable ou en bergerie, le foin remplace l'herbe. La diversité des aliments qu'elles mangent donne au **lait** et donc aux fromages un goût particulier. Seules les **femelles** produisent du lait, pour cela elles doivent donner naissance. Elles sont traites (on récupère leur lait) deux fois par jour.

## 3. ÉGOUTTER

Cette étape consiste à extraire 85 % de l'eau contenue dans le **caillé**, parfois grâce à certaines phases de découpage, brassage et pressage. Une fois égoutté, le caillé est mis en moule, ce qui donne sa forme au fromage.

### DÉCOUPER

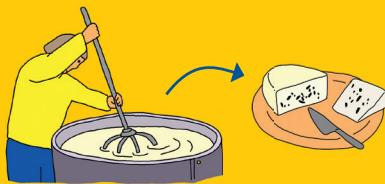
Le caillé est **découpé** en morceaux pour accélérer l'écoulement du petit-lait (le lactosérum).



Ce procédé permet d'obtenir des **pâtes molles** mais pas pour nos 2 fromages de chèvre d'Occitanie. Pour le Pélardon le caillé est moulé à la louche en faisselle, dans laquelle il s'égoutte de façon spontanée. Pour le Rocamadour le caillé est mis dans le sac, une fois égoutté et salé, il est moulé.

### BRASSER

Les morceaux de caillé sont **brassés** pour extraire du petit lait tout en conservant des grains de caillé.



Cette étape se retrouve dans les **pâtes persillées**. C'est le cas du Bleu des Causses et du Roquefort.

### PRESSER

Quand le contenu de la cuve est suffisamment égoutté, le caillé est **pressé** plus ou moins fortement dans un moule selon la texture de la pâte souhaitée.



C'est ainsi que l'on obtient des **pâtes pressées**, comme le Laguiole et la Tomme des Pyrénées.

## 2. SOLIDIFIER LE LAIT

Cette première étape de la fabrication du fromage s'appelle le **caillage** ou la « coagulation ». Elle consiste à faire passer le lait de l'état liquide à l'état solide, en le transformant en caillé.

Pour cela, le lait est mis dans une grande cuve ou dans des petits bacs et le fromager rajoute de la présure, une **enzyme\*** présente dans l'estomac des veaux (servant à la digestion).



## 4. SALER

Cette étape se fait à sec ou à la **saumure\***, cela permet de relever le goût mais aussi de conserver le fromage.



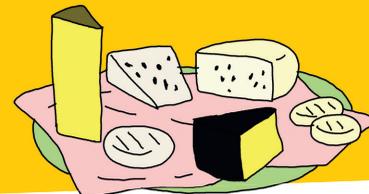
## 5. AFFINER

C'est la transformation naturelle du fromage, pendant laquelle le **goût** se développe grâce à des micro-organismes présents à la surface et à l'intérieur du fromage. Les fromages sont entreposés dans une cave d'**affinage** et retournés régulièrement.

La durée de l'**affinage** varie en fonction de la pâte et de la famille du fromage, mais aussi du cahier des charges du signe de qualité. Cela peut prendre quelques jours à plusieurs mois. Plus le fromage est gros et plus il est affiné longtemps.

## 6. DÉGUSTER !

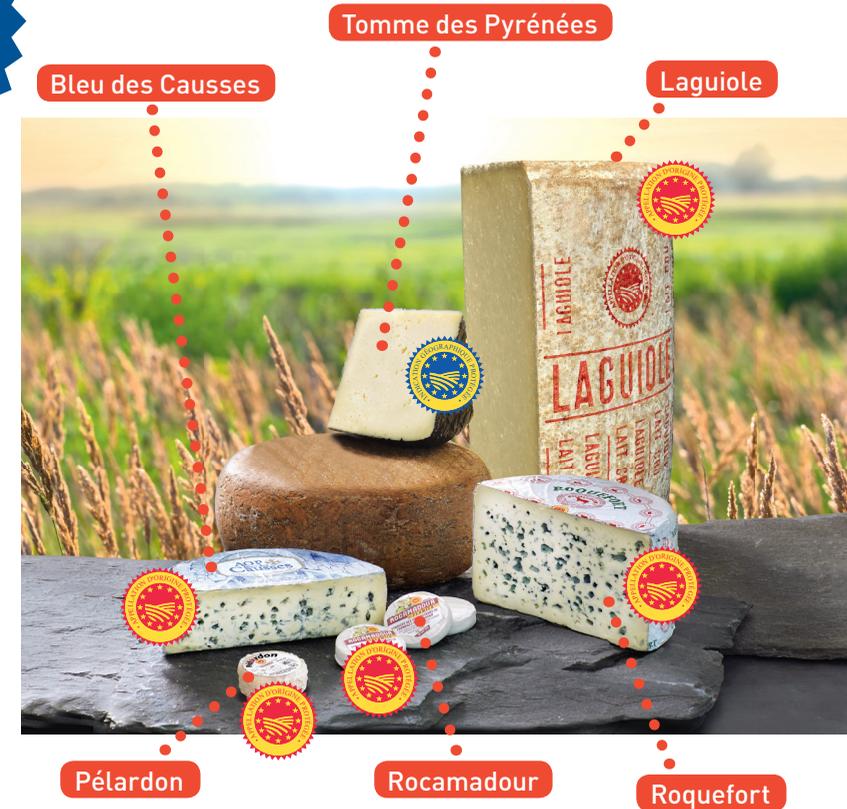
Le fromage, une fois affiné, est vendu pour être **dégusté** ! Miam-miam !



### Le dico

**Enzyme** : substance qui accélère les réactions chimiques des aliments.  
**Saumure** : eau très salée dans laquelle on conserve le fromage.

# AOP, IGP, c'est bon signe !



**Voici nos 6 fromages d'Occitanie.** Ils sont reconnaissables à leur forme, couleur et pâte. Mais si tu veux connaître leur origine, il existe des signes officiels de qualité pour t'aider à te repérer. Leur logo est facilement reconnaissable. Ils sont de couleur bleue ou rouge et affichent ces 3 lettres : **AOP**, Appellation d'Origine Protégée ou **IGP**, Indication Géographique Protégée.

Ces appellations désignent des fromages élaborés sur des territoires délimités dont la qualité provient du travail des hommes et des femmes qui perpétuent des savoir-faire traditionnels, en respectant des cahiers des charges stricts et des contrôles à toutes les étapes de fabrication. En résumé, ce sont d'excellents fromages fabriqués avec du bon lait et beaucoup de talent !

## QUIZ : Teste tes connaissances sur les 6 fromages régionaux !

1 Qu'est-ce que le petit-lait ?  
 a. Le lait qui n'est pas utilisé après la traite  
 b. Le lactosérum qui est contenu dans le caillé  
 c. Le lait qui sert à fabriquer les fromages frais

2 Pourquoi ajoute-t-on de la présure ?  
 a. Pour transformer le lait en caillé  
 b. Pour affiner le fromage  
 c. Pour donner du goût lors de l'affinage

3 Avec quel lait est fabriqué le Roquefort ?  
 a. Lait de vache  
 b. Lait de chèvre  
 c. Lait de brebis

4 Combien faut-il de litres de lait pour fabriquer 1 kilo de Bleu des Causses ?  
 a. 8 litres b. 12 litres c. 4 litres

5 Avec quel lait le Rocamadour est-il fabriqué ?  
 a. Chèvre b. Vache c. Brebis

6 Combien pèse une fourme de Laguiole ?  
 a. 50 kilos  
 b. 5 kilos  
 c. 15 kilos

7 Après combien de jours d'affinage le fromage de chèvre frais devient un Pélardon ?  
 a. 21 jours b. 6 jours c. 11 jours

8 Quel est le fromage fabriqué à partir du lait de vache ?  
 a. Le Pélardon  
 b. La Tomme des Pyrénées  
 c. Le Roquefort



J'adore tous les types de fromages, mous, durs, doux ou forts, impossible de terminer mon repas sans eux!

# À la découverte des fromages AOP/IGP d'Occitanie

Avant d'arriver dans ton assiette, les fromages connaissent plusieurs étapes de fabrication, qu'ils soient au lait de vache, de brebis ou de chèvre.



Lorsqu'elles ont mis bas, les femelles donnent leur lait deux fois par jour, le matin et en fin d'après-midi. L'éleveur récupère ce lait. C'est l'étape de la traite.



La première étape consiste à **nourrir les troupeaux**. Les animaux pâturent le plus possible dans les prairies.



Le lait est ensuite récupéré dans une grosse cuve puis **analysé** sur place ou en laboratoire pour contrôler sa qualité.



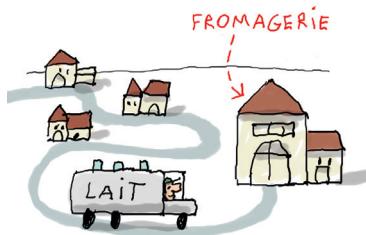
Ils mangent principalement de l'**herbe** et du **foin** et l'éleveur complète avec des **céréales**. Mieux ils sont nourris et meilleur sera leur lait.



Vient ensuite la **fabrication**, qui est réalisée à la ferme avec le lait produit sur place. Il s'agit de fromages fermiers.



Ou bien alors en **fromagerie**, après la collecte du lait chez plusieurs producteurs. Il s'agit donc de fromages laitiers.



De la réception du lait à l'**affinage**, le fromager met en œuvre un savoir-faire spécifique à chaque fromage AOP/IGP d'Occitanie, afin de préserver son authenticité.



Chaque fromage est ensuite **vendu** à la ferme ou en fromagerie, sur des marchés, chez des crémiers-fromagers ou en grandes surfaces.



La vidéo d'1jour1question [www.1jour1actu.com](http://www.1jour1actu.com)

C'EST QUOI UN FROMAGE AOP ou IGP ? ? ?

➔ C'est quoi un fromage AOP ou IGP ? Comment on les repère ? Pourquoi c'est important ? Où les trouve-t-on ? Cette vidéo t'apportera les réponses à toutes tes questions. [www.irqualim.fr](http://www.irqualim.fr)

Ce numéro spécial en collaboration avec l'Irqualim est un supplément d'1jour1actu. Directrice éditoriale : Iloncaus-Hérens, Aurélie Guerrero. Coordination éditoriale, textes et secrétaire de rédaction : Bénédicte Boucays. Maquette : Graphical. Illustrations de la BD : Jacques Azam. Illustrations du poster et de l'info à la loupe : Loïc Froissard. Correction : Auriane Vigny. Imprimeur : SIEP - 77590 Bois-le-Roi, Octobre 2018. Tous droits réservés. © Milan Presse. Site : [www.milanpresse.com](http://www.milanpresse.com). Adresse : 1, rond-point du Général-Eisenhower, 31101 Toulouse Cedex 9. N° de téléphone (015 euros/minute) 0 825 80 50 50 (information, conseil, abonnement). Pour le suivi de vos abonnements : 0 811 34 97 09 (coût d'un appel local) ou contact [mp@milan.fr](mailto:mp@milan.fr). Pour les autres pays : un seul numéro pour les abonnements et conseils (33) 5 61 76 64 11. Directrice générale : Marie-Anne Denis. Vente au numéro : Cécile Brémont (n° vert réservé aux diffuseurs de presse) 0 800 22 86 22. Fabrication : Mélanie Vidal. Publicité : Bayard Publicité. Tél. : 01 74 31 60 60. Directrice générale : Sybille Le Maire ([sybille.le-maire@groupebayard.com](mailto:sybille.le-maire@groupebayard.com)). 1jour1actu est édité par Milan Presse SAS, société par actions simplifiée, 1, rond-point du Général-Eisenhower, 31101 Toulouse. Président et directeur de la publication : Bayard Presse représenté par Pascal Ruffenach. Principal actionnaire : Bayard Media International et Investissement. Loi n° 49556 du 16/07/1949 sur les publications destinées à la jeunesse. Belgique : Editeur Milan - 50 rue de la Fusée - 1130 Bruxelles. Éditeur responsable : Laurence Festraets, tél. : 087 30 87 87. Mail : [info@milan.be](mailto:info@milan.be). Suisse : tél. : 022 960 84 02. Mail : [milan-presse@edigroup.ch](mailto:milan-presse@edigroup.ch). Commission paritaire : 0915 C 91928. ISSN : 2269-2509. Dépôt légal à date de parution. © Milan Presse.



Abonne-toi sur [1jour1actu.com](http://1jour1actu.com)



-  Mon label
-  Ma forme
-  Ma hauteur
-  Mon poids
-  Ma croûte
-  Ma pâte
-  Mon chiffre
-  Mon lait
-  Mes secrets de fabrication

## LE ROCAMADOUR

-  AOP
-  cylindrique
-  6 cm de diamètre
-  35 g environ
-  striée et légèrement veloutée
-  moelleuse et fondante en bouche
-  1 : pour fabriquer 4 Rocamadour, il faut 1 litre de lait
-  cru de chèvre

 les chèvres, dont on tire le lait, mangent du fourrage et des plantes odoriférantes (aubépine, mûrier, etc.) qui donnent ces parfums particuliers

## LA TOMME DES PYRÉNÉES

-  IGP
-  cylindrique
-  10 cm
-  1,5 kg à 5,5 kg
-  noire ou dorée
-  pressée, souple, de couleur ivoire à jaune pâle
-  5 000 tommes des Pyrénées produites chaque année, dont la moitié au lait cru
-  de chèvre, de vache ou de brebis

 je suis fabriquée à partir de laits collectés exclusivement dans les zones de montagne

## LE BLEU DES CAUSSES

-  AOP
-  cylindrique
-  8 à 10 cm
-  2,3 kg à 3 kg
-  naturelle et fleurie
-  persillée, de couleur ivoire, délicatement veinée de bleu
-  8 : pour fabriquer 1 kilo de fromage frais il faut 8 litres de lait
-  de vache

 je peux obtenir le nom de Bleu des Causses que 70 jours après le début de ma fabrication !

## LE LAGUIOLE

-  AOP
  -  cylindrique
  -  40 cm
  -  45 kg à 50 kg
  -  au moins 3 mm d'épaisseur, couleur brun orangé à brune selon l'affinage
  -  pressée, jaune et lisse, consistante souple et ferme
  -  4 : c'est le nombre de mois minimum d'affinage pour une fourme de laguiole
  -  cru de vache
-  seules les vaches de races Simmental ou Aubrac ont le droit de donner leur lait pour ma production. Mes vaches se nourrissent principalement d'herbe pâturée l'été, et de foin issu de l'Aubrac l'hiver

## LE PÉLARDON

-  AOP
-  petit palet à bords arrondis
-  6 à 7cm de diamètre
-  60 g minimum à 11 jours d'affinage
-  blanche, crème, ou bleue
-  molle, blanche fine et fondante
-  11 : il faut 11 jours minimum d'affinage pour obtenir l'appellation AOP pélardon
-  lait cru de chèvre

 les chèvres se nourrissent à l'extérieur au moins 210 jours par an sur parcours (bois, arbustes, glands, châtaignes...) ou sur prairies. C'est la qualité des essences méditerranéennes broutées qui me donne un goût typique aux notes caprines et végétales

## LE ROQUEFORT

-  AOP
  -  cylindrique
  -  20 cm environ
  -  2,5 kg à 3 kg
  -  ivoire et légèrement luisante
  -  de jaune pâle à ivoire et légèrement persillée
  -  12 : pour fabriquer 1 pain de Roquefort il faut 12 litres de lait
  -  de brebis
-  je suis moulé en pains, affiné dans des caves 14 jours minimum

# Quels sont ces 6 fromages d'Occitanie?

Voici nos six fromages, tous aussi appétissants les uns que les autres. Crémeux, fondants, parfumés, découvre-les dans ce poster et amuse-toi à les cuisiner pour mieux les savourer !

