

# MODULE 8

Pour aller plus loin • Pour aller plus loin

## 1. Planète huile d'olive

**Journaliste** : Aujourd'hui dans notre émission radio « Top Santé », nous allons parler de l'huile d'olive avec un invité spécial, le cardiologue Michel De Lorgeril. Bienvenue à vous, docteur. Donc, aidez-nous à découvrir les **indéniables** vertus de cet aliment santé.

**Docteur** : Bonjour à tous. Eh bien, l'huile d'olive occupe une place importante dans l'alimentation traditionnelle des pays méditerranéens (Grèce, Italie, Sud de la France, Tunisie, Maroc...), et elle est reconnue pour ses effets bénéfiques sur la santé. C'est pour cela que les Méditerranéens ont une espérance de vie plus longue que les autres populations. Les recherches médicales sont unanimes : l'huile d'olive, riche en polyphénols, a un effet anti-cholestérol, anti-cancer, détoxifiant et régénérateur.

**Journaliste** : Aujourd'hui, les nutritionnistes conseillent l'utilisation de l'huile d'olive à la place du beurre, de la margarine, du **saindoux** ou de la crème fraîche... Pourquoi ?

**Docteur** : Les nutritionnistes sont formels : il ne faut pas **bannir** tous les lipides, il faut juste mieux les choisir et éviter l'excès d'acides gras saturés. Le beurre, la margarine, la crème fraîche et le saindoux sont chargés de graisses saturées d'origine animale. Au contraire, l'huile d'olive est complètement végétale. Ses acides gras mono-insaturés (qui forment le « bon gras ») agissent comme de véritables **nettoyeurs** et protecteurs des artères. Utiliser l'huile d'olive permet donc de réduire jusqu'à 70 % l'athérosclérose, le risque de maladies cardio-vasculaires ou de décès par infarctus.

Des scientifiques américains viennent même d'ajouter à sa longue liste de vertus celle de la protection contre le cancer du sein. L'huile d'olive diminuerait l'**ingérence** d'un gène impliqué dans la transformation de cellules normales en cellules tumorales.

**Journaliste** : Un filet dans les salades ou sur des crudités, quelques gouttes sur une grillade, un poisson ou une bruschetta... l'huile d'olive illumine les recettes tout au long de l'année ! Mais laquelle choisir ?

**Docteur** : La reine des huiles, c'est l'huile d'olive extra vierge, bien sûr ! C'est le grand cru des huiles qui répond même à une AOP (Appellation d'Origine Protégée) ! Tout le monde s'accorde pour vanter ses mérites. Utilisée dans toutes les préparations, chaudes



### MON DICO

**indéniable** : innegabile  
**le saindoux** : lo strutto  
**bannir** : vietare  
**le nettoyeur** : il pulitore

**l'ingérence** : l'interferenza  
**adouissant** : addolcente  
**puiser** : attingere, prendere  
**l'atout** : il vantaggio

**le rayon** : il raggio  
**suffire** : bastare



ou froides, de la cuisine méditerranéenne, c'est une des huiles les plus intéressantes du point de vue diététique car elle contient de l'acide oléique (acide gras mono-insaturé), source d'oméga 9. Elle est également riche en magnésium, en fer, en vitamines B6, E et K.

**Journaliste** : L'huile d'olive, ça peut aussi devenir un produit de beauté, n'est-ce pas ?

**Docteur** : Tout à fait ! On est habitués à la consommer sur nos légumes ou salades, mais il faut savoir que c'est aussi un produit de beauté **adoucissant**, cicatrisant et protecteur, que l'on peut très bien appliquer sur sa peau et ses cheveux et que l'on utilise beaucoup en cosmétologie. Elle **puise** son efficacité dans ses principes actifs, comme ses fameux acides gras. Autre **atout**, la présence de vitamine E qui ralentit le vieillissement cutané. De récentes études ont même montré l'effet protecteur de l'olive face aux **rayons** solaires.

**Journaliste** : Mais l'huile seule ne **suffit** pas...

**Docteur** : Évidemment, la seule

consommation d'huile d'olive ne suffit pas à protéger des risques cardio-vasculaires ou à diminuer le mauvais cholestérol. Il faut l'associer à un mode de vie sain et à des habitudes alimentaires équilibrées. Par exemple, le fameux régime méditerranéen comprend, en plus de l'huile d'olive, un apport important en fruits et légumes, en céréales et fibres, et un apport faible en graisses animales. Mangez souvent du poisson, préparez des soupes de lentilles, de haricots, cuisinez des légumes et fruits frais, évitez de fumer et surtout bougez, bougez, bougez... !



### Activité 1. Après avoir lu et écouté l'interview du docteur Michel De Lorgeril, répondez



par vrai (V) ou faux (F) et corrigez les affirmations fausses.

- |  | V                        | F                        |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Un des bienfaits de l'huile d'olive est de combattre le mauvais cholestérol.                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Les matières grasses animales sont riches en gras insaturés.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Les acides gras insaturés nettoient et protègent les artères.                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Seulement une petite partie des préparations de la cuisine méditerranéenne utilise l'huile d'olive. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Les chercheurs américains ont prouvé que l'huile d'olive diminue le risque de cancer du colon.      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. L'huile d'olive contient des vitamines, du fer et du calcium.                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. L'huile d'olive aide à protéger efficacement l'épiderme des agressions extérieures.                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Un autre bienfait de l'huile d'olive est de protéger la peau des rayons du soleil.                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. La seule consommation d'huile d'olive suffit pour diminuer le risque de certaines maladies.         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Le verbe bouger signifie « faire de l'activité physique régulièrement ».                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



# Le roi des fromages : le Parmesan

us loin • Pour aller plus loin



## 2. La zone de production



La zone géographique du *Parmigiano Reggiano* comprend les provinces de Parme, Reggio-Emilia, Modène, la partie de Bologne située à gauche de la rivière Reno, et la partie de Mantoue située au sud du fleuve Pô. Au total, ce fromage est produit par environ 400 producteurs et 270 000 vaches réparties sur 3500 fermes. Cette délimitation géographique est fondamentale, parce qu'elle détermine la provenance du fromage, mais également du lait. Le lait utilisé pour la fabrication du *Parmigiano* provient uniquement des producteurs **agrés** par le « Consorzio del *Parmigiano Reggiano* », qui respectent le règlement d'alimentation des bovins. En effet, la qualité du lait est un élément primordial de ce fromage à la renommée mondiale.

Le lait est produit par des vaches nourries conformément à des réglementations strictes, autorisant uniquement l'utilisation d'herbe ayant poussé sur le lieu d'origine et de **fourrage** naturel. Certains additifs et conservateurs sont strictement interdits.

Les vaches sont traitées le matin et le soir. Le lait frais est apporté à la fromagerie dans un délai de deux heures après la **traite**.

La transformation du lait en *Parmigiano Reggiano* peut alors commencer. Elle dépend du savoir-faire des fromagers et de leurs techniques, qui sont le fruit de l'expérience, transmise par les générations successives de fromagers au fil des siècles.

Seize litres de lait sont nécessaires pour produire un kilo de *Parmigiano Reggiano*. Il faut environ 550 litres pour produire une roue de *Parmigiano Reggiano* pesant 37,5 kg.

### MON DICO

**agrés** : accreditato, autorizzato  
**le fourrage** : il foraggio  
**la traite** : la mungitura

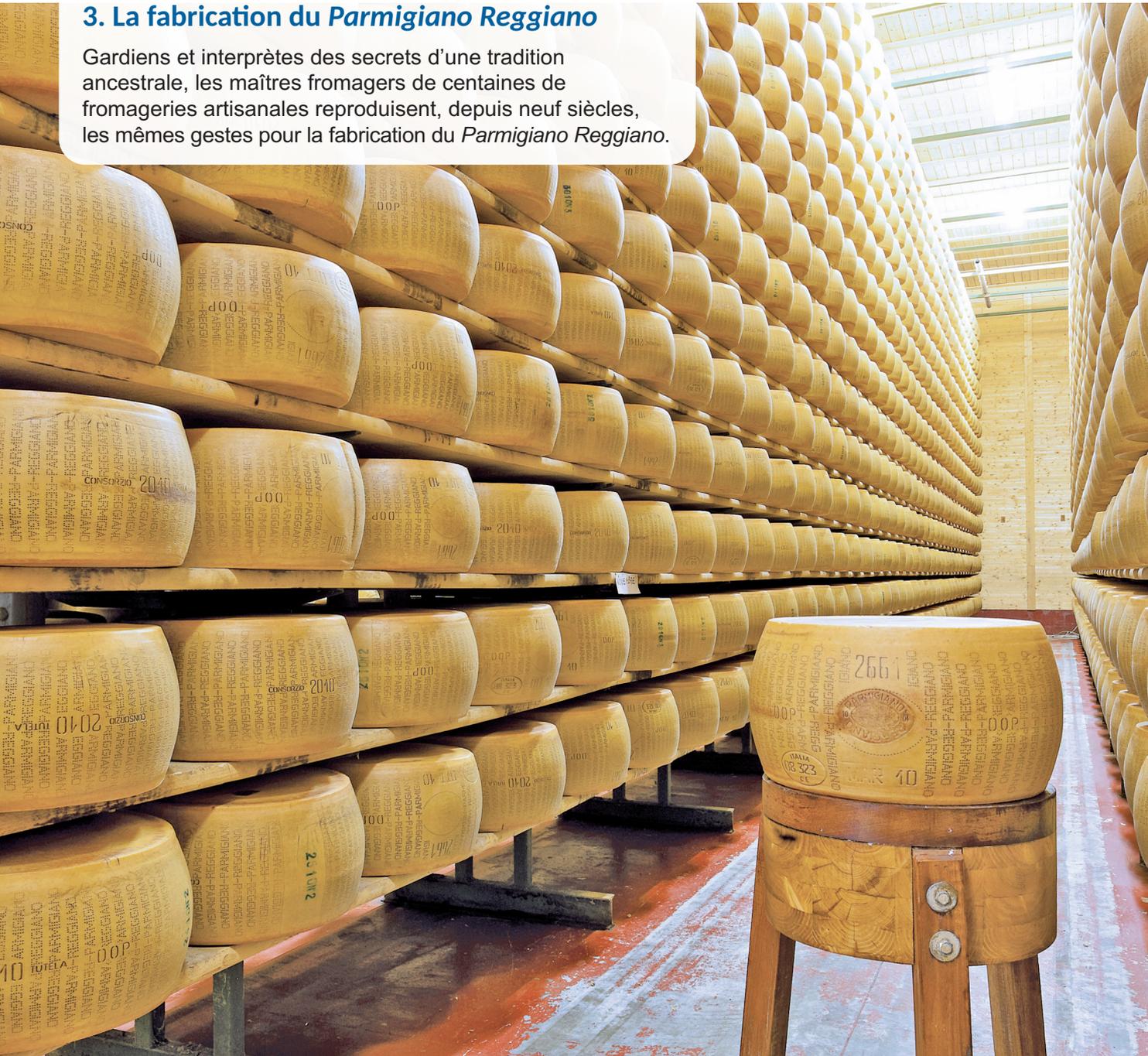


**Activité 1.** Après avoir lu le texte, répondez par vrai (V) ou faux (F) et corrigez les affirmations fausses.

- |  | V                        | F                        |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. L'origine du <i>Parmigiano Reggiano</i> remonte à la période de la Renaissance.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Les premiers lieux de production du <i>Parmigiano</i> ont été les monastères.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. La méthode de production du <i>Parmigiano</i> a évolué dans le temps.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. La zone géographique d'origine indique la provenance du fromage ainsi que celle du lait.                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Le lait utilisé pour le <i>Parmigiano</i> provient uniquement des producteurs autorisés par le « Consorzio di Tutela ». | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. La zone de production du <i>Parmigiano</i> est limitée à trois provinces.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Les vaches qui produisent du lait pour le <i>Parmigiano</i> ont une alimentation naturelle et contrôlée.                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. La traite des vaches se fait deux fois par jour.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Le lait arrive à la fromagerie le jour suivant la traite.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Pour obtenir un kilo de <i>Parmigiano</i> , il faut seize litres de lait.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### 3. La fabrication du *Parmigiano Reggiano*

Gardiens et interprètes des secrets d'une tradition ancestrale, les maîtres fromagers de centaines de fromageries artisanales reproduisent, depuis neuf siècles, les mêmes gestes pour la fabrication du *Parmigiano Reggiano*.



 **Activité 2.** Regardez attentivement la vidéo et remettez dans l'ordre les légendes.



1



2



3



4



5



6



7



8

- A. Le lait coagule en une dizaine de minutes. Le caillé est réduit en petits grumeaux à l'aide d'un énorme fouet ballon traditionnel appelé « **spino** ».
- B. Ensuite la masse de fromage est soulevée du fond du chaudron, divisée en deux parties et déposée dans une toile en lin. Chacune des deux parties est placée, pendant deux ou trois jours, dans un moule spécial appelé « **fascera** » qui confère au fromage sa forme définitive.
- C. Il y a trois types de *Parmigiano Reggiano*, qui dépendent de la durée d'affinage et qui sont distingués par des **vignettes** rondes de différentes couleurs sous forme de sceau. Le sceau rouge indique un *Parmigiano* de plus de 18 mois d'affinage ; le sceau argenté identifie le fromage de plus de 22 mois d'affinage et le sceau doré rend reconnaissable le fromage de plus de 30 mois d'affinage.
- D. Chaque jour, le lait de la traite du soir est mis au repos jusqu'au lendemain matin dans de larges cuves. Ce lait partiellement écrémé (au cours de la nuit affleure la matière grasse du lait qui sera destinée à la production du beurre) est ensuite **versé dans les typiques chaudrons de cuivre**, où il est mélangé avec le lait entier de la traite du matin. Pour faire cailler le lait, on ajoute ensuite la présure naturelle de veau et le petit-lait.
- E. Le feu entre alors en jeu. La **cuisson** s'effectue à 55 °C et c'est une phase très délicate de la fabrication. La chaleur est habilement contrôlée par le maître fromager. Une fois la cuisson terminée, les grumeaux coulent au fond du chaudron pour y former une masse compacte qui doit reposer une heure.
- F. L'affinage du *Parmesan* s'effectue dans des caves, sur des planches de bois. Les experts du Consortium, appelés « **battitori** », examinent méticuleusement les fourmes une à une. Durant l'affinage, la pâte du *Parmigiano Reggiano* acquiert sa granulosité typique et sa fracture en copeaux. Il faut au minimum 12 mois d'affinage.
- G. Avant l'étape du salage, chaque roue est **marquée** de plusieurs manières :  
 – une plaque de caséine est apposée sur chaque meule ;  
 – au cours du meulage une bande spéciale de marquage imprime sur la meule l'année et le mois de production (4), le numéro de matricule de la fromagerie (1-2) ainsi que l'écriture typique en pointillés avec la mention « *Parmigiano Reggiano* » (3-5).
- H. Quelques jours plus tard, on **plonge les meules** dans une solution saturée d'eau et de sel pour procéder à la salaison. Cette étape dure environ 3 semaines. Le sel permet de relever le goût du fromage et de préparer la phase d'affinage qui nécessite la présence d'un certain taux de sel pour que le fromage se conserve.

1. ... ; 2. ... ; 3. ... ; 4. ... ; 5. ... ; 6. ... ; 7. ... ; 8. ... .