

# VERTUS IGNORÉES DU LAIT CRU

provenant  
de vaches  
nourries aux  
champs



**T**ous les laitages ne se valent pas, tant sur le plan gustatif que sur le plan nutritionnel. À se laisser bercer par la chanson du marketing de la filière lait, l'on finirait par croire l'inverse. Or, la composition du lait dépend de la race de la vache ainsi que de ses conditions d'élevage ou d'alimentation tout autant que des traitements que subira le lait au-delà du trayon.

On verra au chapitre III (p. 67) les différences entre le lait de ferme et le lait en tetra« brique ». L'hypothèse que j'examine ici est très simple : le lait cru et ses dérivés sont à peu près les seuls, dans leur catégorie, à se qualifier comme aliments-remèdes. Il vous sera aisé de comprendre pourquoi, dans mes livres, tant de recettes incluent le lait encore cru (fromage frais maison, crème anglaise au lait cru, etc.).

Petit corollaire : nous nous heurtons bien évidemment à la réputation de dangerosité du lait cru, réputation usurpée comme nous le verrons au cours d'un chapitre entier (p. 115).

On se poserait plutôt la question de l'innocuité de la pasteurisation/upérisation, qui est devenue monnaie courante depuis quelques dizaines d'années dans les produits non fermiers. Ce traitement est réputé indispensable pour nous éviter les risques sanitaires posés par le lait cru. Au-delà de leur notoriété justifiée au départ, pour des raisons historiques, ces méthodes modernes sont désormais prisées par maints acteurs de la filière lait pour des raisons qui concernent davantage des questions de rentabilité économique pensée à court terme que les contraintes de notre protection sanitaire.