



Recette de
Whoogy's

Fluffy pancake

Ingrédients pour 4 personnes:

- 2 œufs bio
- 250g de farine bio
- 20g de sucre bio en poudre
- 30cl de lait bio entier
- 5g de levure fraîche bio
- Une pincée de sel

Du beurre bio, pour la cuisson et la dégustation 😊

1. Œufs bio: séparer les blancs des jaunes. Réserver les blancs.
2. Verser 20g de sucre bio en poudre sur les jaunes et fouetter vigoureusement.
3. Incorporer délicatement la farine bio, la levure puis ajouter petit à petit le lait bio.
4. Monter les blancs en neige avec un batteur.
5. Incorporer délicatement les blancs à la première préparation.
6. Disposer une dose de pâte dans la poêle (préalablement beurrée) à feu moyen.
7. Verser une cuillère à café d'eau et couvrir.
8. Retourner les pancakes après 3 minutes environ et laisser cuire à nouveau pendant 3 minutes, à couvert et toujours sur feu moyen.
9. À déguster avec une noisette de beurre bio par-dessus.

Bon appétit !

Comment reconnaître les produits laitiers bio ?



Le label européen

Il est obligatoirement présent sur tous les produits bio préemballés. Il vous assure que le produit respecte le règlement bio européen. Cette réglementation couvre toutes les étapes de l'élaboration du produit. De l'éleveur au crémier en passant par la laiterie, tous sont soumis aux contrôles pour pouvoir vendre des produits laitiers avec le label bio.

Le prix juste

Le prix juste du lait bio est celui qui vous permet de consommer des produits laitiers de qualité à un coût raisonnable, et qui offre une juste rémunération aux producteurs.

Pour limiter les coûts, privilégiez les achats en circuit court qui réduisent le nombre d'intermédiaires. Des coopératives bio ont vu le jour en Wallonie, en s'associant, les producteurs locaux reprennent leur droit sur la gestion de la filière.

Où trouver vos produits bios ?

[Biomonchoix.be](https://biomonchoix.be)



LES PRODUITS LAITIERS BIO



Agence Wallonne pour la Promotion
d'une Agriculture de Qualité
Avenue Comte de Smet de Nayer, 14 5000 Namur
Tél. 081/33 17 00
biomonchoix@apaqw.be

La diversité des races laitières en bio

Dans un élevage bio, le choix de la race est primordial.

Les caractères recherchés sont:

✔ **La rusticité**

Des animaux naturellement plus résistants aux maladies, adaptés au climat, à la région et valorisant bien les pâturages naturels.

✔ **La longévité et la fertilité des animaux.**

✔ **La qualité du lait**

La teneur en protéines et en matières grasses qui sont à l'origine de la texture et du goût du lait et du fromage.

PAYS-BAS ET ALLEMAGNE



La Holstein

Caractéristiques : race la plus populaire et la plus représentée dans le monde en production laitière. Elle a été choisie pour son grand rendement et sa facilité de vêlage.

ILES ANGLO-NORMANDES



Jersey

Caractéristiques : race de petite taille, rustique, grande longévité et au vêlage facile. Faible production.

Spécificité du lait : riche qui convient essentiellement à la transformation (yaourts, fromages, ...).



NORMANDIE

Normande

Caractéristique : race mixte très fertile.

Spécificité du lait : riche convient particulièrement à la transformation fromagère.

FRANCHE-COMTÉ



Montbéliarde

Caractéristiques : race mixte à tendance laitière, particulièrement résistante aux maladies.

Spécificité du lait : lait à la base de nombreux fromages AOC (Reblochon, Comté et Morbier, ...).

BELGIQUE ET NORD DE LA FRANCE



Blanc Bleu Mixte

Caractéristiques : race mixte, féconde, rustique, au vêlage facile comparé à sa cousine «cualarde», la Blanc Bleu Belge.

BASSIN DE LA MEUSE, BELGIQUE



La Pie rouge belge

Caractéristiques : race courante en Belgique, anciennement mixte, aujourd'hui à vocation principalement laitière, facilité d'élevage, absorption de la race par la Holstein de robe pie rouge.



Le lait bio, un lait qui a du goût!

La qualité du lait

La valeur nutritive du lait est particulièrement élevée, c'est une excellente source de minéraux, nécessaire pour la croissance des enfants. La caséine, protéine du lait, s'associe au calcium et au phosphore, qui sont alors mieux assimilés pendant la digestion. Selon une étude scientifique conduite par l'Université de New Castle, le lait bio serait sensiblement meilleur que son homologue classique. Le lait bio compte 21 à 116% d'Oméga-3 en plus, moins d'acides gras ayant un impact négatif sur la santé et plus de vitamine E (Méta-analyse, Slots T et al., 2009). Autre différence, le lait bio offre une qualité constante non dépendante de la marque ou de la saison (Buttler G., 2011).

C'est quoi le lait cru?

Le lait cru est un lait qui n'a subi aucun traitement thermique. Pour être consommé tel quel, il est généralement filtré puis directement réfrigéré à 4°C à la ferme. La date limite de conservation légale est de 72 heures au frais. Il est particulièrement bon pour la santé car les différentes vitamines, très sensibles à la chaleur et à l'oxydation restent intactes. Néanmoins, si vous avez l'estomac fragile, nous vous conseillons de le faire bouillir.

Les éleveurs de chez nous

Petite en taille, mais grande en diversité, la Wallonie propose de nombreux produits. Plus de 1 producteur sur 7 opte pour le bio. On compte aujourd'hui en Wallonie 336 éleveurs de bovins laitiers bio.