«Le Petit Guide Calcium»

Les fromages de nos régions et leur teneur en calcium

St Maure de Touraine

Aisy cendré

Coulommier

Mimolette

Cantal

Reblochon

Brin d'Amour

Roquefort

Epoisse

Camembert

Munster

Tomme de Savoie

Chabichou

Livarot

Timadeuc

Comté

Emmental

Rocamadour

Laguiole

Munster

Bleu de Séverac

Chèvre à la Sariette

Banon

Morbier

EXPANSCIENCE®
LABORATOIRES

Les fromages de nos régions et leur teneur en calcium

sommaire

Aquitaine 11
Alsace et Lorraine 9
Auvergne 4
Bretagne 8
Bourgogne 4
Centre-Val de Loire 4
Champagne-Ardenne 9
Corse 13
Ile-de-France 6
Languedoc-Roussillon 12
Franche-Comté 10
Midi-Pyrénées 11
Nord-Pas-de-Calais et Picardie 7
Normandie 7
PACA 12
Pays de Loire 8
Poitou-Charentes 8
Rhône-Alpes 12

Centre de la France*

CENTRE-VAL DE LOIRE

Crottin de chavignol AOC

Appellation d'Origine Contrôlée depuis 1976, de blanc à bleuté, c'est le petit prince des chèvres de la région Centre.

Calcium ± 122mg/100g

Sainte-Maure de Touraine AOC

Ce fromage de chèvre se présente sous la forme d'une bûche tronconique traversée par une paille de seigle gravée au nom de l'appellation d'origine contrôlée que le Sainte Maure de Touraine a obtenu en 1990. Sa saveur douce et son goût de noisette se modifie suivant les saisons et son affinage.

Calcium ± 151mg/100g

Selle-sur-Cher AOC

Ce fromage de chèvre possède l'une des AOC les plus anciennes (1975). Sa fine couche de cendre de charbon de bois accentue son délicieux goût de noisette en vieillissant.

Calcium ± 127mg/100g

BOURGOGNE

Aisy cendré

Lavé au marc de Bourgogne, ce fromage est, ensuite, affiné sous de la cendre de sarments de vigne. A l'époque de sa création, cette cendre lui permettait de se conserver plus longtemps. Aujourd'hui, la tradition est restée et la cendre lui permet de développer un goût moins corsé que l'Epoisses au sein d'une pâte fine et délicate.

Calcium ± 329mg/100g

Ami du Chambertin

Fabriqué exactement de la même façon que l'Epoisses, avec la même puissance et les mêmes caractères, l'Ami du Chambertin se différencie surtout par sa forme qui ressemble à un gros Chaource orangé.

Calcium ± 329mg/100g

Chaource AOC

AOC depuis 1970, le Chaource est fabriqué au lait de vache, salé traditionnellement au sel sec. Affiné en caves durant 2 semaines minimum, Il dégage une faible odeur de champignon et un goût délicat légèrement fruité.

Calcium ± 81mg/100g

Epoisses de Bourgogne AOC

D'une texture de pâte d'une grande douceur avec un goût légèrement noisetté, l'Epoisses de Bourgogne, AOC depuis 1991, délivre au palais un caractère puissant, sa croûte orangée étant affinée au marc de sa région.

Calcium ± 329mg/100g

AUVERGNE

Bleu d'Auvergne AOC

AOC depuis 1975, seule une petite partie est encore fabriquée au lait cru. Sa pâte humide et grasse possède un goût légèrement aigrelet.

Calcium ± 563mg/100g

Tomme fraîche

Cette pâte fraîche est issue du caillé du Laguiole et de certains cantals. Elle est presque exclusivement utilisée pour la recette qui porte son nom : l'Aligot, fameuse spécialité du plateau de l'Aubrac aveyronnais.

Calcium ± 702mg/100g

*liste non exhaustive
**teneur moyenne en calcium

Cantal jeune ou Entre-deux AOC

AOC obtenue en 1980, c'est un fromage lourd avec une pâte humide. Doux quand il est jeune, il prend du caractère et trouve sa personnalité à 6 mois d'affinage. Au delà de six mois, il s'appelle "Cantal vieux". C'est le fromage le plus ancien fabriqué en France.

Calcium ± 798mg/100g

Saint-Nectaire AOC

Première AOC (1979) fermière de France en volume, on le trouve fabriqué de façon laitière ou fermière. De poids moyen de 1,7kg, aujourd'hui le St Nectaire a aussi un petit frère qui pèse environ 600grs.

Calcium ± 539mg/100g

Fourme d'Ambert AOC

Du latin forma qui serait à l'origine du mot fromage, la Fourme d'Ambert a gagné ses lettres de noblesse en obtenant l'AOC en 1976. Qu'elle soit au lait cru ou pasteurisé, affinée en tunnel ou en cave, elle est encore aujourd'hui le plus doux et le plus crémeux des fromages d'Auvergne.

Calcium ± 490mg/100g

Salers AOC

Si son AOC n'a été obtenue qu'en 1979, le Salers existe depuis près de 2000 ans. "Roi des Cantals", il ne peut être fabriqué que dans des burons (bâtiments en pierres servant à la fabrication du fromage que l'on trouve sur les pâturages en altitude) avec du lait de vache paissant l'été en montagne. En conséquence, il est la seule AOC exclusivement fermière.

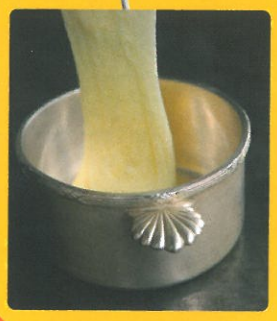
Calcium ± 798mg/100g

Laguiole AOC

AOC depuis 1961, enrichie par le décret de 1976, les premières fabrications de ce fromage datent du 12ème siècle. On le retrouve dans l'alligot qui est, en fait, fabriqué avec de la tomme fraîche, issue du premier pressage de la fabrication du Laguiole. Ce fromage est aussi originaire de la région Midi-Pyrénées.

Calcium ± 798mg/100g

Quel fromage n'entre pas dans la recette de l'Aligot ?



- ☐ Le Cantal
- ☐ La Salers
- ☐ Le Laguiole
- ☐ La Tomme fraîche

Réponse : le salers

**teneur moyenne en calcium

Nord de la France*

ÎLE-DE-FRANCE

Brie de Meaux AOC

Sacré roi des fromages par Talleyrand au XIXème, cette AOC est la figure de proue du savoir-faire du terroir français. Sa pâte jaune paille révèle, à la dégustation, un goût de noisette. Ce fromage est aussi originaire de la région Champagne Ardenne.

Calcium ± 313mg/100g

Brie de Melun AOC

Plus petit que son grand frère, le Brie de Meaux, le Brie de Melun a plus de caractère, en raison d'une plus longue durée d'affinage, mais aussi et surtout de par son mode de fabrication plus traditionnel, plus lent dans le temps d'emprésurage, ce qui permet aux arômes du lait de se développer plus intensivement. Ce fromage est aussi originaire de la région Champagne Ardenne.

Calcium ± 313mg/100g

Coulommiers

Grand frère du Camembert et petit frère du Brie, ce fromage est originaire de la ville du même nom. Malheureusement, de nos jours, les coulommiers fermiers se font rares. Ce fromage se retrouve aussi dans la région Champagne Ardenne.

Calcium ± 320mg/100g

Chèvre fermier

Ce Chèvre Fermier ressemble à un Camembert. Il est fabriqué avec le lait de chèvres Alpines, dans une ferme située dans le petit village de La Boissière-Ecole à la lisière de la forêt de Rambouillet. Le lait entier frais est utilisé tel quel, sa fabrication reste traditionnelle. La présure naturelle qui le façonne, le différencie totalement des pâtes lactiques des crottins classiques. Son goût est subtil et fin.

Calcium ± 537mg/100g

NORMANDIE

Camembert de Normandie AOC

Avec le pain et le vin, c'est l'emblème gastronomique de la France depuis que Marie Harel l'a créé à la fin du XVIIIème. AOC depuis 1983, le camembert AOC est au lait cru. De nombreuses copies ou produits dérivés n'ont jamais réussi à détourner les vrais amateurs de ce qui fait désormais partie de notre patrimoine.

Calcium ± 235mg/100g

Livarot AOC

En raison des cinq bandes qui entourent sa croûte, le Livarot, AOC depuis 1975, est aussi appelé le Colonel. Sa croûte orangée, légèrement poisseuse, renferme un fromage dont le caractère se renforce avec l'affinage.

Calcium ± 620mg/100g

Pont l'Evêque AOC

AOC depuis 1976, le Pont l'Evêque est, en général, laitier, mais, avec divers degrés d'affinage. Plus on se rapproche de cette jolie petite ville de Normandie, plus on trouve encore ce fromage sous forme fermière.

Calcium ± 485mg/100g

Pavé d'Auge

Posez deux Pont l'Evêque l'un sur l'autre et vous obtiendrez le Pavé d'Auge. En conséquence, son épaisseur nécessite un affinage plus long pour obtenir un fromage crémeux à cœur..

Calcium ± 329mg/100g

*liste non exhaustive
**teneur moyenne en calcium

NORD-PAS-DE-CALAIS ET PICARDIE

Mimolette ou Boule de Lille

Le nom de "Boule de Lille" serait dû au fait que ce fromage fut longtemps affiné dans des caves lilloises. Quant au terme de "Mimolette", il provient d'une dérivation du mot "mi-mou". Certains prétendent que c'est une invention hollandaise, d'autres soutiennent qu'elle a toujours existé en France. La vérité est peut être que les français se sont mis à fabriquer de la Mimolette au XVIIème siècle alors que les produits étrangers étaient frappés d'interdiction sur le territoire par ordre du ministre Colbert. Sa fabrication est la même que pour l'edam hollandais. La Mimolette est fabriquée de façon industrielle. C'est une sphère aplatie, d'une quinzaine de cm d'épaisseur pour un diamètre de 20 cm, sans odeur distincte. Avec le temps, la couleur de la pâte passe de l'orangé au brun rouge ; elle devient alors cassante. Ce sont les cirons, organismes microscopiques, qui sont responsables des trous à la surface de la croûte. La couleur rouge est, quant à elle, obtenue par un colorant : le rocou.

Calcium ± 860mg/100g

Saint-Paulin

Autrefois fabriqué par les moines, le St Paulin a été fortement industrialisé. Aujourd'hui encore, bien que fabriqué sous différentes marques, la texture de ce fromage est l'une des pâtes les plus consommées en France. Ce fromage est aussi originaire de Bretagne, Basse Normandie et de Lorraine.

Calcium ± 741mg/100g

Maroilles AOC

Inventé en 962 et AOC depuis 1976, ce fromage est l'un des plus connus du Nord de la France. Il peut être fermier ou laitier. Son odeur forte cache un goût subtil et généreux. Il est également utilisé dans la réalisation de la fameuse tarte au Maroilles.

Calcium ± 350mg/100g

Cœur d'Arras

C'est un fromage typique du Nord ! La saveur du coeur d'Arras est acidulée et s'intensifie avec sa durée d'affinage.

Calcium ± 329mg/100g

Brique de Flandre

Comme beaucoup de fromages du Nord, la Brique de Flandre a un goût plutôt fort, légèrement acidulé. Ce fromage a été créé en 1627, et encore de nos jours, il continue d'orner les repas et de ravir les palais.

Calcium ± 329mg/100g

A propos de la mimolette :

Les petits trous à sa surface sont des petits parasites qui contribuent efficacement à son affinage.

La mimolette vieille a 12 mois d'affinage, la mimolette extra vieille en a 18 mois.

**teneur moyenne en calcium

Ouest de la France*

POITOU-CHARENTES

Chèvre aux herbes

Cette spécialité ressemble au chèvre des Alpilles. Sa pâte tendre non pressée subit un affinage d'au moins dix jours. Cette période lui permet de développer toute sa saveur aromatique. Saupoudré d'herbes de Provence et de baies rouges, ce chèvre développe un bouquet aux senteurs de garrigues du sud. Fromage de plateau, il se déguste crémeux durant tout l'été.

Calcium ± 122mg/100g

Chabichou du Poitou AOC

Originaire de la plus grande région d'élevage caprin, ce petit fromage au goût salé et peu acide, possède une AOC depuis 1990 dans l'univers des chèvres.

Calcium ± 103mg/100g

Chèvre blanc et cendré

Qu'elles soient blanches ou cendrées chacune des bûches de ce fromage de chèvre a une saveur bien spécifique selon sa technique de fabrication.

Calcium ± 120mg/100g

PAYS-DE-LOIRE

Curé Nantais

Dit aussi Fromage du curé, ce fromage était à l'origine rond. Il existe maintenant aussi sous une forme carrée. Il aurait été inventé il y a 1 siècle par un curé vendéen.

Calcium ± 329mg/100g

Ile d'Yeu

C'est surtout son origine qui en fait sa particularité. L'île d'Yeu est une bûche tronconique cendrée de fabrication fermière, seule fabrication fromagère de la célèbre île de ce nom. Sa situation géographique lui confère un goût plus iodé que les autres fromages de chèvre en général.

Calcium ± 122mg/100g

BRETAGNE

Saint-Paulin

Autrefois fabriqué par les moines, le St Paulin a été fortement industrialisé. Aujourd'hui encore, bien que fabriqué sous différentes marques, la texture de ce fromage est l'une des pâtes les plus consommées en France.

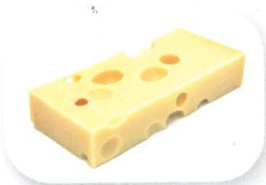
Calcium ± 741mg/100g

Abbaye de Timadeuc

C'est le seul fromage breton authentique. Les moines de l'abbaye de Timadeuc se sont inspirés des recettes du Saint-Paulin et du Port-Salut pour créer ce fromage à pâte pressé et à croûte légèrement lavée dont le goût est légèrement salé et assez prononcé.

Calcium ± 759mg/100g

Emmental



La Bretagne est le principal fabriquant d'Emmental ! Qu'il soit au lait cru, label Savoie et IGP (Indication Géographique Protégée), ou Est-Central de la France bénéficiant d'un label rouge, l'Emmental français doit avoir des ouvertures allant de la grosseur d'une cerise à celle d'une noix.

Calcium ± 1 055mg/100g

*liste non exhaustive
**teneur moyenne en calcium

Est de la France*

ALSACE ET LORRAINE

Carré de l'Est

Sa forme a donné à ce fromage son nom. De texture fondante et souple, c'est un fromage doux au lait de vache à 45% de matières grasses.

Calcium ± 284mg/100g

Munster AOC

Le Munster, AOC depuis 1978, provient d'une recette qu'un moine irlandais, Saint Colombin, aurait confié aux vosgiens au IXème siècle. Son odeur est beaucoup plus forte que son goût fruité, qu'il soit artisanal, fermier ou au cumin.

Calcium ± 370mg/100g

Saint-Paulin

Autrefois fabriqué par les moines, le St Paulin a été fortement industrialisé. Aujourd'hui encore, bien que fabriqué sous différentes marques, la texture de ce fromage est l'une des pâtes les plus consommées en France. On le retrouve aussi en Basse Normandie, en Bretagne et dans le Nord-Pas-de-Calais.

Calcium ± 741mg/100g

CHAMPAGNE-ARDENNE

Brie de Meaux AOC

Sacré roi des fromages par Talleyrand au XIXème, cette AOC est la figure de proue du savoir-faire du terroir français. Sa pâte jaune paille révèle, à la dégustation, un goût de noisette. Ce fromage est aussi originaire d'Ile de France.

Calcium ± 313mg/100g

Brie de Melun AOC

Plus petit que son grand frère, le Brie de Meaux, le Brie de Melun a plus de caractère, en raison d'une plus longue durée d'affinage, mais aussi et surtout de par son mode de fabrication plus traditionnel, plus lent dans le temps d'emprésurage, ce qui permet aux arômes du lait de se développer plus intensivement. Ce fromage est aussi originaire d'Ile de France.

Calcium ± 313mg/100g

Coulommiers

Grand frère du Camembert et petit frère du Brie, ce fromage est originaire de la ville du même nom. Malheureusement, de nos jours, les coulommiers fermiers se font rares. Ce fromage se retrouve aussi en Ile de France.

Calcium ± 320mg/100g

Langres AOC

AOC depuis 1991, le Langres est originaire du fameux plateau dont il porte le nom. Son sommet en forme de cuvette lui permet de recevoir le fameux Marc de Bourgogne. Il est principalement d'origine laitière, mais il en existe encore du fermier.

Calcium ± 245mg/100g

*liste non exhaustive
**teneur moyenne en calcium

FRANCHE-COMTÉ

Comté AOC

Le Comté est le fromage AOC le plus vendu dans le monde. Son AOC remonte à 1958. Son goût et sa texture se déclinent suivant ses périodes de fabrication (pâte jaune au printemps, beaucoup plus blanche en hiver) et suivant son degré d'affinage car, en vieillissant, le Comté va développer ce que l'on appelle improprement des "grains de sel" au sein de sa pâte, qui sont, en fait, un amas de tyrosine, un acide aminé composant des protéines laitières.

Calcium ± 909mg/100g

Gruyère français AOC

Il s'agit du cousin le plus proche du Comté par le goût fruité et le fondant de sa pâte. Dans la grande tradition des fromages de Savoie, il obtient l'AOC en 2007. On le reconnait par ses ouvertures allant de la grosseur d'un pois à celui d'une cerise. Il est aussi originaire de la région Rhône-Alpes.

Calcium ± 1 036mg/100g

Vacherin Mont-d'Or AOC

Le Vacherin ou Mont d'Or est l'un des derniers fromages saisonniers. Il ne se fabrique que du 15 août au 15 mars et il est commercialisé de mi-septembre à fin mars. Le mot "vacherin" vient du mot "vacher". Comme beaucoup de fromages, celui-ci était produit par les paysans qui, à partir du XVIIIème siècle, ont utilisé le lait d'hiver en fabriquant ce fromage pour leur consommation propre alors que le lait de printemps et d'été était destiné au Comté.

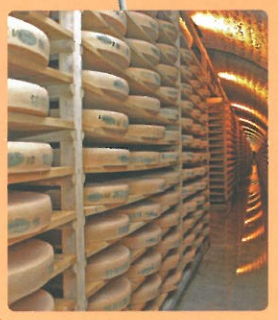
Calcium ± 700mg/100g

Morbier AOC

A l'origine destiné à la consommation des familles fabriquant le Comté, le Morbier, au fil du temps, a conquis ses lettres de noblesse pour devenir aujourd'hui une AOC. La veine noire qui sépare en deux le fromage est de la suie que l'on saupoudrait, à l'époque, entre 2 fromages pour les stocker.

Calcium ± 760mg/100g

Quel est le poids moyen d'une meule de Comté ?



- ☐ 100 kg
- ☐ 60 kg
- ☐ 40 kg
- ☐ 20 kg

Réponse : 40kg. Les dimensions des meules sont imposées par l'AOC

**teneur moyenne en calcium

Sud de la France*

AQUITAINE

Rocamadour AOC

A l'origine, il s'appelait Cabecou de Rocamadour. Depuis 1995, date de son AOC, son nom est uniquement "Rocamadour" . C'est un fromage exclusivement au lait cru et entier. Le Cabécou est un fromage de même fabrication, mais ne correspondant pas à certains critères du cahier des charges de l'AOC. il est aussi originaire de la région Midi-Pyrénées.

Calcium ± 95,2mg/100g

Ossau Iraty AOC

AOC depuis 1980, ce fromage basco-béarnais est au lait de brebis. Rustique quand il est fermier, c'est un fromage à la fois savoureux et puissant, souple et avec un caractère affirmé.

Calcium ± 722mg/100g

Fromage des Pyrénées (vache)

Il y a aussi des vaches dans le paysage basco-béarnais ! En complémentarité de l'Ossau-Itraty, ce fromage possède toutes les saveurs des Pyrénées.

Calcium ± 635mg/100g

MIDI-PYRÉNÉES

Cabécou d'Autan

Ce petit fromage au lait entier de chèvre possède une croûte couleur caillé lorsqu'il est frais et une croûte blanche jaunâtre lorsqu'il est affiné.

Calcium ± 122mg/100g

Pérail

D'une douceur incomparable, le Pérail, spécialité artisanale, est un fromage qui permet de marier le goût du lait de brebis de façon subtile…

Calcium ± 486mg/100g

Fromage des Pyrénées (brebis/vache)

Ce fromage mixte associe l'arôme parfumé du lait de brebis avec la douceur du lait de vache. Il a un goût fin et fruité dû à la flore riche et variée des pâturages de montagne. La saveur, la consistance, l'arôme du fromage dépendent en effet entièrement du lait dont il est issu, ainsi que de la méthode de fabrication et de l'affinage. Sa période de dégustation optimale s'étale de juin à décembre après un affinage de 5 mois, mais il est excellent toute l'année.

Calcium ± 635 à 721mg/100g

Laguiole AOC

AOC depuis 1961, enrichie par le décret de 1976, les premières fabrications de ce fromage datent du 12ème siècle. On le retrouve dans l'alligot qui est, en fait, fabriqué avec de la tomme fraîche issue du premier pressage de la fabrication du Laguiole. Ce fromage est aussi originaire d'Auvergne.

Calcium ± 798mg/100g

Roquefort AOC

Le premier décret d'AOC du roquefort date de 1925, ce qui en fait la première appellation d'origine fromagère jamais créée. C'est un fromage de légende, tant on a parlé sur lui et son histoire ! Les célèbres caves naturelles appelées "fleurines", où circulent en permanence un air humide, lui confèrent un bouquet particulier et une texture unique. A la fois puissant et subtil, le Roquefort est un très Grand parmi les Grands !

Calcium ± 608mg/100g

*liste non exhaustive
**teneur moyenne en calcium

LANGUEDOC-ROUSSILLON

Bleu de Séverac

Il n'y a pas que le Roquefort qui soit un excellent fromage persillé au lait de brebis, le Bleu de Séverac fermier l'est tout autant ! Sa pâte tendre et son goût tout en douceur, s'affirme en s'affinant.

Calcium ± 608mg/100g

Tomme des Grands Causses

Fabriquée dans l'Aveyron, la Tomme des Grands Causses au lait cru de brebis est un fromage fermier à pâte tendre mais au goût typé. Ce fromage est fabriqué avec le lait des brebis de race Lacaune.

Calcium ± 722mg/100g

PACA

Banon AOC

Le Banon est fabriqué exclusivement avec du lait de chèvre cru et entier, plié et mûri dans des feuilles de châtaigniers brunes. Il se présente sous la forme d'un palet de 8 cm de diamètre et 2 à 3 cm de haut pour un poids de 100 g. Avant pliage dans les feuilles de châtaigniers, le fromage est affiné entre 5 et 10 jours et peut être trempé dans du marc de raisin. Puis il est enveloppé dans des feuilles de châtaigniers à l'abri de l'air, où a lieu sa fermentation pendant au moins 10 jours. Il y développe des arômes bien spécifiques, fruit d'une alchimie entre la fermentation du fromage et la migration des tanins de la feuille de châtaignier.

Calcium ± 113mg/100g

Truffe de Valensole

Le nom de ce fromage vient de sa forme et de sa couleur. Roulée à la main et cendrée, la truffe de Valensole a la particularité d'être entourée de sangles végétales, ce qui lui permet de s'affiner de l'intérieur vers l'extérieur.

Calcium ± 122mg/100g

Chèvre à la Sariette

La sariette est une herbe aromatique qui aurait des vertus antiseptiques. On la dit également aphrodisiaque… Un moyen de le vérifier est de goûter à ce petit chèvre frais dont la pâte est mélangée avec de la sariette ainsi que sa croûte.

Calcium ± 122mg/100g

Tetoun

De son vrai nom "Tetoun de Sainte Agathe", c'est un fromage qui rend hommage aux femmes. En effet le tetoun, avec son petit grain de poivre tient son nom de sa forme : un sein. Sa croûte fine, sa pâte souple et onctueuse cachent, en fait, une forte saveur caprine. Il est souvent accompagné d'huile d'olive et de sariette.

Calcium ± 122mg/100g

Tomme des 4 dames de Forcalquier

Cette tomme de chèvre fermière est recouverte de 4 feuilles de châtaignier en l'honneur des 4 reines que la sous-préfecture des Alpes de Haute-Provence compta au XIIIème siècle. Affinée à sec en caves ventilées, elle développe un goût de noisette relevé des odeurs de la garrigue.

Calcium ± 122mg/100g

RHÔNE-ALPES

Beaufort AOC

Cette AOC au lait cru est considérée comme le "Prince des Gruyères". Les beauforts d'été ont une pâte jaune bien grasse et pleine de saveur. Ils sont affinés au minimum 12 mois, ce qui justifie leur rareté, mais aussi leur qualité. D'arôme moins prononcé et de pâte plus claire, le beaufort d'hiver rentre idéalement dans la composition de la traditionnelle fondue savoyarde.

Calcium ± 995mg/100g

Bleu de Bresse

Désormais quasiment uniquement fabriqué avec du lait pasteurisé, ce bleu doux et onctueux est originaire des vallées de Bresse mais aussi du plateau de la Dombes.

Calcium ± 450mg/100g

**teneur moyenne en calcium

Emmental

Qu'il soit au lait cru, label Savoie et IGP (Indication Géographique Protégée), ou Est-Central de la France bénéficiant d'un label rouge, l'Emmental français doit avoir "des ouvertures" allant de la grosseur d'une cerise à celle d'une noix. On le retrouve aussi en Bretagne, principal fabriquant d'Emmental !

Calcium ± 1055mg/100g

Gruyère français AOC

Il s'agit du cousin le plus proche du Comté par le goût fruité et le fondant de sa pâte. Dans la grande tradition des fromages de Savoie, il obtient l'AOC en 2007. On le reconnait par ses ouvertures allant de la grosseur d'un pois à celui d'une cerise. Il est aussi originaire de Franche-Comté.

Calcium ± 1036mg/100g

Raclette

A l'origine, le fromage de raclette est suisse mais la France entière l'a adoptée et fabriquée. C'est en Savoie que l'on trouve encore des raclettes fermières, les meilleures raclettes au lait cru et les raclettes parfumées (poivre, cumin, fumée…). D'ailleurs la raclette de Savoie a fait une demande d'IGP (Indication Géographique Protégée).

Calcium ± 664mg/100g

Reblochon AOC

Le mot reblocher signifie "Tirer le lait de la vache une deuxième fois" afin d'en extraire le maximum de crème possible et ce, depuis le 16ème siècle. AOC depuis 1958, le Reblochon est aussi un des Princes des fromages français.

Calcium ± 514mg/100g

Saint Marcellin

A l'origine fromage de chèvre, il est maintenant fabriqué exclusivement au lait de vache. Il se déguste toute l'année.

Calcium ± 138mg/100g

Tomme de Savoie

Doyenne des fromages de Savoie, la Tomme de Savoie prend souvent le nom du village où elle est fabriquée (Megève, Beaufort, Bonneville…). Sa croûte grise, souvent fleurie, a une odeur de cave plus ou moins affirmée complétés des arômes d'herbages spécifiques où paissent les troupeaux. Ce fromage est protégé par une IGP (Indication Géographique Protégée) depuis 1996.

Calcium ± 626mg/100g

CORSE

Brin d'amour

Cette pâte molle aromatisée aux herbes, sarriettes et romarin a un goût très particulier. C'est le caractère corse qui s'exprime dans ce mariage très heureux.

Calcium ± 486mg/100g

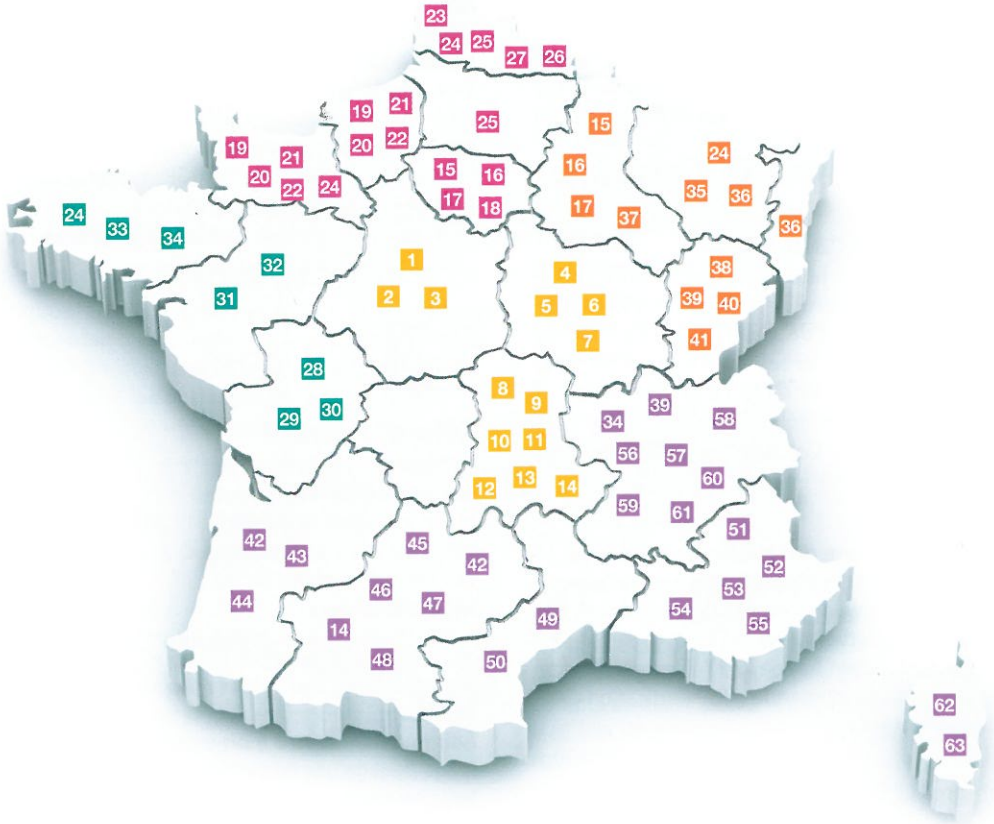
Niolo

Affiné au minimum 3 mois en caves humides, ce fromage dégage une odeur prononcée. Sa pâte est collante et piquante sous le palais. Une bonne image du fromage de caractère !

Calcium ± 329mg/100g

**teneur moyenne en calcium

Les fromages de nos régions*



1 Crottin de chavignol AOC
2 Sainte-Maure de Touraine AOC
3 Selle-sur-Cher AOC
4 Aisy cendré
5 Ami du Chambertin
6 Chaource AOC
7 Epoisses de Bourgogne AOC
8 Bleu d'Auvergne AOC
9 Tomme fraîche
10 Cantal jeune ou Entre-deux AOC
11 Saint-Nectaire AOC
12 Fourme d'Ambert AOC
13 Salers AOC
14 Laguiole AOC
15 Brie de Meaux AOC
16 Brie de Melun AOC
17 Coulommiers
18 Chèvre fermier
19 Camembert de Normandie AOC
20 Livarot AOC
21 Pont l'Evêque AOC
22 Pavé d'Auge
23 Mimolette ou Boule de Lille
24 Saint-Paulin
25 Maroilles AOC
26 Cœur d'Arras
27 Brique de Flandre
28 Chèvre aux herbes
29 Chabichou du Poitou AOC
30 Chèvre blanc et cendré
31 Curé Nantais
32 Ile d'Yeu
33 Abbaye de Timadeuc
34 Emmental
35 Carré de l'Est
36 Munster AOC
37 Langres AOC
38 Comté AOC
39 Gruyère français AOC
40 Vacherin Mont-d'Or AOC
41 Morbier AOC
42 Rocamadour AOC
43 Ossau Iraty AOC
44 Fromage des Pyrénées (vache)
45 Cabécou d'Autan
46 Pérail
47 Fromage des Pyrénées (brebis/vache)
48 Roquefort AOC
49 Bleu de Séverac
50 Tomme des Grands Causses
51 Banon AOC
52 Truffe de Valensole
53 Chèvre à la Sariette
54 Tetoun
55 Tomme des 4 dames de Forcalquier
56 Beaufort AOC
57 Bleu de Bresse
58 Raclette
59 Reblochon AOC
60 Saint Marcellin
61 Tomme de Savoie
62 Brin d'amour
63 Niolo

*liste non exhaustive

Apports nutritionnels Conseillés en calcium[1]

APPORTS NUTRITIONNELS CONSEILLÉS[1]	
en calcium (mg/jour)	
Adolescent(e) 10-18 ans	1 200
Femme 18-55 ans	900
Femme > à 55 ans	1 200
Femme enceinte (dernier trimestre) ou allaitante et après allaitement	1 000
Homme 18-65 ans	900
Homme > à 65 ans	1 200

[1] AFSSA-CNERNA-CNRS. Apports nutritionnels conseillés pour la population française, 3e édition, Editions TEC&DOC : p 137