



## Le fromage blanc

Riche en protéines et en calcium, le fromage blanc est apprécié pour sa texture crémeuse et sa polyvalence. Il se distingue par un taux élevé en protéines ! On le consomme au petit-déjeuner, mélangé à des fruits frais, ou en collation avec une cuillère de miel ou de sirop d'érable pour plus de gourmandise ! Le fromage blanc est aussi excellent dans sa version salée, aromatisé d'herbes fraîches comme la ciboulette, le persil ou la menthe et servi en accompagnement de crudités de saison.



## La faisselle

La faisselle, également connue sous le nom de fromage brousse, est un produit laitier frais et onctueux. Riche en vitamine B12 et en calcium, sa texture légère et granuleuse en fait un en-cas délicieux et rafraîchissant à tout moment de la journée. Si les puristes l'aiment nature, simplement accompagné d'une pincée de sel ou

de poivre pour mettre en valeur sa saveur subtile, la faisselle se marie également aux salades vinaigrées et crudités.



## Le cottage cheese

Le cottage cheese est caractérisé par ses petits morceaux de lait caillé, offrant une texture fraîche et crémeuse, dont la teneur en vitamine A, B et D et en magnésium est particulièrement élevée. Le cottage cheese est un produit laitier passe-partout que l'on utilise souvent dans des préparations salées. Dès le matin, il accompagne vos petits-déjeuners nourrissants et équilibrés !



## Le fromage Frais

Doux et crémeux, le fromage frais peut être nature ou aromatisé d'herbes, de fruits ou d'épices pour plus de saveurs. Étalez-le sur des tartines de pain complet, puis ajoutez des tranches d'avocat, des rondelles de radis et une pincée de sel et de

poivre pour un apéritif savoureux ! Le fromage frais est aussi une excellente base pour des sauces crémeuses. Une fois mélangé à des herbes, de l'ail et du jus de citron, on l'utilise pour accompagner les pâtes, les légumes cuits à la vapeur ou les viandes grillées ! Le plus ? Il est riche en acides gras insaturés, des graisses saines indispensables au bon fonctionnement de notre organisme !



## Le skyr

Originaire d'Islande, le skyr est riche en protéines et faible en matières grasses, ce qui en fait un champion de la nutrition ! S'il existe des versions aromatisées (vanille, framboise, myrtille...), le skyr nature permet de nombreuses associations de saveurs et stimule la créativité en cuisine ! Pour faire le plein d'énergie et éviter le coup de mou de la fin de matinée, on consomme le skyr au petit-déjeuner, avec quelques fruits frais et une touche de miel ! Sucré comme salé, il ajoute du crémeux aux préparations. Il peut remplacer la crème dans une quiche maison, se tartiner sur une tranche de pain avec des fines herbes et du saumon fumé, et peut être utilisé pour préparer un cheesecake léger qui ne perd rien en gourmandise ! ■