# Questions que l'on se pose sur le beurre

Textes : Brigitte COUDRAY, Diététicienne Nutritionniste

## Quelle quantité de beurre peut-on consommer ?

Le beurre comme tous les autres corps gras (huiles, margarines…) est à consommer avec modération. La particularité du beurre est d'être une source intéressante en vitamines A et D. La quantité quotidienne conseillée est de 20 g pour un adulte qui a une activité moyenne. L'autre particularité du beurre est son goût irremplaçable qui agrémente tartines et légumes, des haricots verts accompagnés d'une noisette de beurre, c'est bien meilleur.

## A quoi sert la vitamine A contenue dans le beurre ?

Le beurre est une source naturelle et essentielle de vitamine A. Naturelle en référence au processus de fabrication du beurre, essentielle parce que 20 g de beurre couvrent 20% des besoins en vitamine A.
Or la vitamine est nécessaire à la croissance, elle joue un rôle protecteur contre les infections, elle contribue au maintien de l'intégrité de la peau, mais son rôle le plus connu est celui sur la vision. Une carence peut entraîner une sécheresse de la peau, une diminution de la vision nocturne et une moins bonne résistance aux infections. Alors pensez au beurre sur la tartine du petit déjeuner qui, en plus de la vitamine A, donnera un goût authentique.

## Tartine beurrée ou croissant ?

Si vous devez choisir entre du pain beurré et un croissant pour votre petit déjeuner alors que vous faites attention à votre ligne, choisissez la tartine. Une belle tranche de pain recouverte d'une noisette de beurre contient 2 fois moins de calories (90 kcal) qu'un croissant (200 kcal).
Elle apporte en plus des vitamines et des fibres si vous choisissez du pain complet. La consommation de viennoiseries doit rester occasionnelle, réservez le croissant chaud pour le dimanche.

## Pâte à tartiner, beurre ou confiture ?

C'est l'heure du goûter, que mettre sur les tartines des enfants : beurre, confiture ou pâte à tartiner chocolatée ? Comparons les apports caloriques. Deux tranches de pain beurrées avec une noix de beurre (10 g) c'est 75 kcal, tartinées avec 2 cuillères à café de confiture (30 g) c'est 78 kcal, alors qu'avec 2 cuillères à café de pâte au chocolat-noisettes (40 g) c'est 213 kcal. La pâte chocolatée apporte donc 3 fois plus de calories que le beurre ou la confiture, d'une part parce qu'elle pèse plus lourd (on en met plus sur les tartines) et d'autre part, comme le mentionne l'étiquette, parce qu'elle est essentiellement composée d'un mélange de sucre et d'huile, un peu comme si on tartinait le pain de beurre et de confiture.

## Comment bien conserver le beurre ?

Le beurre se garde au froid entre 6 et 10°C pour ne pas rancir ; son emplacement est généralement prévu dans la porte du réfrigérateur. Le mieux est de le laisser dans son emballage d'origine ou dans un beurrier hermétiquement fermé. En effet il a tendance à capter les odeurs des autres aliments entreposés dans le réfrigérateur. Il est conseillé de le sortir quelques minutes avant son utilisation pour qu'il ne soit pas trop froid. Il est ensuite préférable de le consommer dans les 3 semaines afin de bénéficier de toutes ses qualités organoleptiques. Le beurre se congèle très bien à –18°C.

## Le beurre jaune est-il plus riche que le beurre blanc ?

Jaune ou blanc, le beurre contient 82% de matière grasse. La couleur jaune vient du béta-carotène, naturellement présent dans le lait, qui se transforme en vitamine A dans l'organisme. Le béta-carotène vient de l'herbe qui nourrit la vache : plus elle en mange, plus le beurre en contiendra et plus il sera jaune. Le beurre est donc plus coloré au printemps, saison pendant laquelle la vache mange de l'herbe nouvelle. Le beurre d'été est également plus riche en vitamine D : celle-ci est synthétisée par la vache sous l'action des rayons du soleil, et se retrouve dans le lait donc dans le beurre.

## A partir de quel âge peut-on donner du beurre à bébé ?

L'introduction d'aliments en dehors de l'allaitement maternel ou des biberons de lait infantile peut débuter entre les 4 et 6 mois de l'enfant. Bébé commencera à goûter un peu de légumes, de fruits, de céréales infantiles (farines) puis de la viande. C'est vers l'âge de 7 à 8 mois qu'une petite noisette de beurre cru sera ajoutée à la purée de légumes du nourrisson. Elle lui apportera des vitamines et valorisera le goût des légumes.

N.CARNET / CNIEL

## Qu'appelle-t-on beurre allégé ?

Le terme «beurre allégé» est défini par une réglementation. Sachant que le beurre apporte 82% de matière grasse, les beurres dits allégés doivent contenir entre 41% (les demi-beurres) et 62% (les trois-quart beurres) de matière grasse. La matière grasse provient exclusivement du lait. En-dessous de 41% de MG, le produit ne peut plus être dénommé beurre.

## Est-ce que manger du beurre donne du cholestérol ?

Pour les personnes en bonne santé, une consommation normale de beurre dans le cadre d'une alimentation équilibrée ne pose pas de problème. C'est l'excès qui est préjudiciable. Il faut savoir que l'augmentation du taux de cholestérol dans le sang est liée à de nombreux facteurs : hérédité, sexe, âge, manque d'activité physique, obésité… Les personnes prédisposées ou surveillant leur taux de cholestérol prendront conseil auprès de leur médecin ou diététicien.

## Beurre, huile, margarine, quel est le plus gras ?

Beurre et margarine apportent la même quantité de matière grasse : 82%. En revanche, l'huile, qu'elle soit d'olive, de tournesol, de colza ou de toute autre origine, contient 100% de matière grasse par définition. Les graisses sont essentiellement composées de mélanges d'acides gras (saturés, oméga 3 et 6, mono-insaturés…) qui diffèrent selon les matières grasses. C'est pourquoi il est conseillé de les varier (beurre sur le pain ou pâtes, huile de colza pour les salades, huile d'arachide pour les cuissons fortes).

**Source : Cahier des produits laitiers**