

La

Crème



Sommaire

Les Français et la crème

■ Achats des ménages français	5
■ Segmentation du marché	5
■ Profil du consommateur	6
■ Usages de consommation	6

Les + de la crème

■ Le goût de la gourmandise	9
■ Botte secrète de la gastronomie française	9
■ Trucs et astuces	9

Tout savoir sur la crème

■ Une dénomination réglementée	13
■ Les différents types de crème	15
■ Conservation	19
■ Plaisir et légèreté	23
■ Petites histoires de la grande Histoire	24

Mémo

26

Les Français et la crème

Achats des ménages français



Achats 2024

271 000
tonnes de crème
(Kantar Worldpanel)



Niveau d'achat de crème

4kg
par an et par habitant
(Kantar 2024)

Budget moyen
annuel et par ménage

43,7€
(Kantar 2024)



Clientèle

51%
des Français ont consommé de la
crème au cours d'une semaine
(Baromètre d'image Cniel - CSA 2023)

Tendance marché



Depuis 2019, les ventes volumes de crème en magasin ont progressé de
+8%. Soit la meilleure hausse des marchés laitiers. (Circana 2024)

Segmentation du marché

Les volumes des achats de crème en 2024 (Kantar Worldpanel)

Crème UHT
51%

Crème fraîche
45%

Crème aérosol
4%

Crème issue de l'agriculture
biologique
1,4%

Volumes commercialisés en 2023



7 861 tonnes
de crème AOP



1 069 tonnes
de crème IGP

📊 Profil du consommateur

(Cniel d'après Kantar Worldpanel)

Le cœur de cible de la crème : **les familles avec enfants**. La crème est également très présente au sein des foyers les plus modestes. Ce sont dans les régions de l'Est, du Centre et de l'Ouest qu'elle est la plus plébiscitée. La crème longue conservation est aussi appréciée que la crème fraîche, par les femmes et les plus jeunes.

76% des Français ont consommé de la crème telle quelle ou sous forme d'ingrédient au cours d'une semaine. (Cniel - Zoom comportements des consommateurs - septembre 2021)

📊 Usages de consommation

(Kantar Food Usage Cniel 2023)

La crème est l'un des **ingrédients phares de la cuisine française**, elle fait l'unanimité en cuisine. Au sein des produits laitiers c'est celle qui garde une place prépondérante dans les plats préparés par les Français. Elle est utilisée dans de nombreuses recettes. Son statut en cuisine quotidienne ou gastronomique lui permet de s'adapter à des recettes simples ou plus élaborées.

Pâtes	Sauces	Quiches / Tartes potages	Potages
25%	24%	17%	5%

Sa consommation se fait au cours des repas : **41%** au déjeuner, **58%** au dîner et **90%** dans le plat principal.

Pour beaucoup la crème est un produit laitier du quotidien. Sa consommation est plus familiale que la moyenne des aliments en France (**54% vs 45%**).



Les + de la crème



© Shutterstock

■ Le goût de la gourmandise

Le succès de la crème en cuisine tient aux rôles multiples qu'elle est capable de tenir pour **améliorer le goût, la texture, le liant** ou même **la présentation des plats**. Satinée, onctueuse, lisse et brillante à la fois, elle est à l'origine de l'adjectif «crémeux» largement utilisé par les dégustateurs pour décrire l'onctuosité d'un produit. Elle se caractérise par sa rondeur, un goût vif et frais.

La crème met en valeur les arômes, révèle les goûts sans pour autant les dominer et respecte la subtilité des aliments. En se mélangeant à chaud ou à froid, elle renforce ou adoucit les potages, les gratins ou les coulis. Elle apporte une note acidulée aux sauces froides, lie et stabilise les sauces chaudes comme le beurre blanc, donne moelleux et homogénéité aux farces et aux préparations aux œufs.

■ Botte secrète de la gastronomie française

En restauration et en pâtisserie, la crème française répond aux exigences des chefs. La finesse de goût et les performances remarquables pour toutes préparations et cuissons sont particulièrement appréciées : qualité de foisonnement, de tenue, de texture, de régularité et de stabilité.

■ Trucs et astuces

Pour la

cuisson

Contrairement aux idées reçues, **la crème fraîche ne craint pas une légère cuisson**. Il est même bon de la chauffer. Dans la première minute de cuisson, elle se liquéfie, puis elle reprend corps au fur et à mesure que son eau s'évapore et c'est là que l'on en tire le meilleur parti. Seules les très fortes températures de cuisson sont à éviter.

Pour la

crème fouettée

Pour la réussir, mettre le saladier et le fouet au réfrigérateur 15 minutes.

La crème

atténue

l'amertume du cacao ou des endives et l'acidité du citron

tempère

l'âcreté de l'échalote et l'astringence d'une sauce pimentée

améliore

le fondant des pâtisseries, et le mousseux des préparations aux fruits

Pour la

soupe

Ajouter un trait de crème pour rectifier une soupe trop salée ou une sauce trop épicée

Pour une

sauce minute

pour vos steaks : sitôt cuits, déglacer la poêle avec de la crème liquide mélangée avec du poivre vert concassé

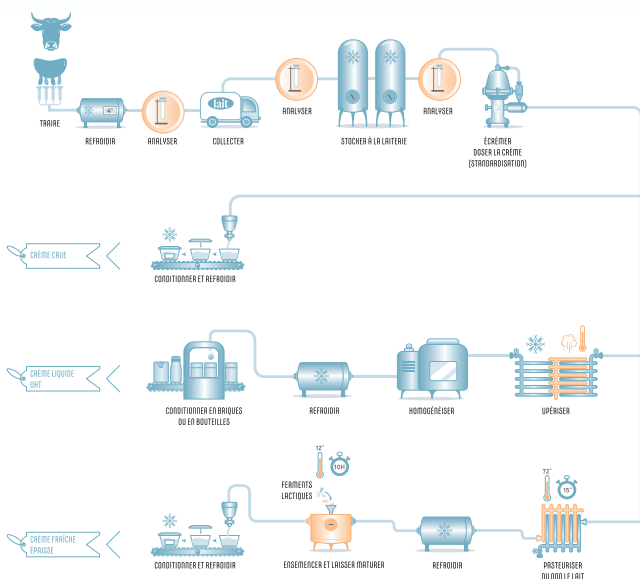
Pour la

vinaigrette

Réaliser une vinaigrette à base de crème liquide parfumée avec des herbes de saison et un vinaigre (xérès, balsamique, jus de citron...) apporte **fraîcheur et légèreté aux salades** et a l'avantage d'être **moins calorique qu'une vinaigrette classique** : 100% de matière grasse dans toutes les huiles végétales contre 15 à 30% dans la crème.



Tout savoir sur la crème



Une dénomination réglementée

Être « **crème** » n'est pas donné à tous ! La crème provient exclusivement du lait. L'addition de toute autre matière grasse est formellement interdite (loi du 29 juin 1934).

La **crème** provient exclusivement du lait.

Selon la réglementation en vigueur (décret du 23 avril 1980), le droit de s'appeler « **crème** » est réservé au lait contenant au moins 30g de matière grasse.

Les laits contenant au moins 12g de matière grasse pour 100g, mais moins de 30g, ont le droit à l'appellation « **crème légère** ».

La dénomination « **crème fraîche** » signifie que la crème n'a subi qu'une pasteurisation et n'a pas été stérilisée (type UHT).

Les Crèmes

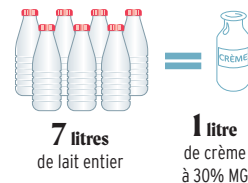
Fabrication

Le **lait entier** est le seul ingrédient nécessaire à la fabrication de la crème fraîche. Seuls du lait écrémé et des ferments peuvent y être ajoutés. La fabrication de la crème comprend deux premières étapes essentielles : l'écémage du lait et la pasteurisation.

L'écémage est le procédé par lequel on sépare la crème des autres composants du lait. Avant d'entrer dans l'écémeuse centrifugeuse, le lait est chauffé à 60°C. Dans la cuve de l'écémeuse tournant à grande vitesse, la force centrifuge sépare en quelques minutes les composants du lait. Les éléments les plus denses gagnent les parois extérieures tandis que les plus légers, les corps gras, se rassemblent au centre : c'est la crème.

Selon qu'elle est prélevée plus ou moins près de l'axe de rotation, la crème sera plus ou moins riche en matière grasse. C'est ainsi qu'on obtient, tout simplement, une crème à 30% de matière grasse ou à 20%.

La pasteurisation est appliquée à toutes les crèmes, sauf à la crème dite « crue ». À la sortie de la centrifugeuse, la crème est chauffée à une température de 95°C à 98°C pendant 30 secondes. Les germes pathogènes sont ainsi détruits, tout en préservant les qualités organoleptiques et nutritionnelles (vitamines...) de la crème.



Liquide ou épaisse ? Crue, pasteurisée ou stérilisée ? Entière ou allégée ?

Liquide ou épaisse ?

Les crèmes se présentent sous deux consistances : liquide ou épaisse.

Afin d'obtenir une **crème épaisse**, la crème, après la pasteurisation, est **ensemencée** par des bactéries lactiques sélectionnées (*Lactococcus*, *Streptococcus* ou *Leuconostoc*) pour leur capacité à développer des arômes et à acidifier la crème.

Au bout de quelques heures, cette légère acidification agit sur la texture et donne son épaisseur à la crème. La **maturation** (phase d'évolution physico-chimique de la crèmeensemencée par des ferments lactiques) s'effectue entre 12° et 18°C.

L'étape suivante consiste simplement à **conditionner la crème en pots** et à la maintenir au froid (entre + 4°C et + 6°C maximum).

C'est à partir de la
crème fraîche liquide
que l'on obtient la
crème fraîche épaisse.

Les **crèmes liquides**, elles, ne sont pasensemencées en ferments et ont donc un goût moins prononcé que les crèmes épaisses. Pour la même raison, elles sont moins acidulées.

La crème épaisse est-elle plus grasse ?

La texture de la crème dépend de la fermentation, de son degré de maturation et non du taux de matière grasse. Épaisse ou liquide, la crème entière apporte 30% de MG. Les crèmes liquides et épaisses existent aussi en version allégée à 15% de MG. Le choix se fait en fonction de son utilisation.

Crue, pasteurisée ou stérilisée ? Entière ou allégée ?

Les différentes crèmes se distinguent les unes des autres selon plusieurs critères : les **traitements de conservation**, la teneur en **matière grasse** et la **consistance** (liquide ou épaisse). En combinant ces critères, on obtient une large palette de produits.

Les différents types de crèmes

Crèmes crues ou pasteurisées

La **crème crue** n'a pas été pasteurisée, ni stérilisée. Fruit direct de l'écémage, elle est refroidie et stockée à +6°C. Elle est de texture liquide pendant les premiers jours et de saveur douce. Elle contient 30 à 40% de matière grasse. Elle porte la mention « crème crue » sur l'emballage.

La **crème fraîche pasteurisée liquide**, appelée aussi **crème fleurette**, n'a subi aucun ensemencement. Elle est pasteurisée. Liquide et douce, elle est recommandée pour son aptitude au foisonnement et particulièrement pour réaliser des chantilly. Lorsqu'elle est battue, cette crème a la capacité d'intégrer des bulles d'air qui la rendront légère et volumineuse.

La **crème fraîche pasteurisée épaisse** a été maturée. Après la pasteurisation, elle estensemencée avec des ferments lactiques. Cette maturation la rend plus épaisse, acidulée et riche en arômes.

Crèmes de longue conservation

La **crème stérilisée liquide** est conditionnée, puis stérilisée à 115°C durant 15 à 20 minutes. Cette crème reste liquide. Ce procédé développe un goût de cuit ou de caramel. A ce procédé, il est préféré l'Ultra Haute Température (UHT).

La **crème UHT** est stérilisée à 150°C pendant 2 secondes, puis rapidement refroidie. Lorsque la crème a subi une stérilisation de type UHT, elle ne peut plus être qualifiée de « fraîche ».

Crèmes légères ou allégées

Cette crème doit avoir un taux de **matière grasse minimum de 12% et inférieur à 30%**. C'est au cours de l'écémage du lait que l'on décide de la teneur en matière grasse de la crème par un réglage de l'écémageuse.

Le taux exact de matière grasse doit être précisé sur l'emballage. La **crème allégée** affiche habituellement un taux moyen de 15% de matière grasse. Une **crème légère** peut être liquide ou épaisse, pasteurisée ou stérilisée.

Autres crèmes...

La **crème chantilly** est une crème fouettée contenant au minimum 30% de matière grasse. Seul est autorisé l'ajout de saccharose (sucre mi-blanc, sucre blanc ou sucre blanc raffiné) et, éventuellement, celui de matières aromatisantes naturelles comme la vanille par exemple.

La **crème sous pression** (conditionnée en « spray ») peut contenir des stabilisateurs (limités à 0,1%). Sa composition est proche de la crème fouettée. Elle est toujours pasteurisée ou stérilisée. Un gaz neutre est injecté dans le conditionnement et provoquera en s'échappant le foisonnement de la crème.

Les mentions valorisantes

Appellation d'Origine Protégée (AOP)



La **crème d'Isigny AOP** est une crème fraîche épaisse pasteurisée, caractérisée par une très grande finesse. Réputée pour ses vertes prairies et ses vaches laitières, la région d'Isigny bénéficie d'une situation géographique exceptionnelle, baignée par les embruns iodés de la Manche. La crème d'Isigny est produite sur une aire géographique bien précise de 193 communes dont 110 du Cotentin et 83 dans le Bessin. Ce lait au profil nutritionnel unique est à l'origine de la crème d'Isigny et de sa belle teinte ivoire. En bouche, la crème d'Isigny livre un goût légèrement noisetté.



© DR / produits-laitiers

La **crème de Bresse AOP** tire sa notoriété de la région naturelle portant ce même nom. Cette plaine bocagère se caractérise notamment par la diversité de sa flore et une culture historique du maïs.

La **crème de Bresse AOP semi-épaisse**, au caractère nappant exceptionnel, se distingue par son velouté et sa douceur. Elle se caractérise par des notes de lacté cuit, de biscuit sucré, de fruité et de fraîcheur en bouche. Le rapport entre la dimension « sucrée » et la dimension « acidulée » s'exprime différemment selon le lait utilisé et le tour de main de chacune des laiteries.

La **crème de Bresse AOP épaisse** a une consistance plus ferme et offre des notes lactées, légèrement acidulées. Elle se caractérise par un goût vif et frais ainsi que par sa rondeur et son onctuosité en bouche.



© DR / produits-laitiers

Indication Géographique Protégée (IGP)



La **crème fraîche fluide d'Alsace IGP** est une crème pasteurisée, sans additif et non maturée. Issue de laits peu pigmentés, elle est spécifiquement très blanche. Sa composition la rend idéale pour la réalisation de crème chantilly. Fouettée, elle double à minima de volume et garde une très bonne tenue, avec une texture onctueuse. Utilisée pour la pâtisserie ou en cuisine, elle ne masque pas les saveurs des autres ingrédients. La production du lait et la transformation en crème fraîche fluide se font exclusivement dans les départements du Bas-Rhin et du Haut-Rhin.

Mention « Agriculture biologique »

La mention « Agriculture biologique », assortie du logo AB, certifie au consommateur que la crème est issue d'un lait et d'un mode de production soumis à des règles spécifiques concernant la nature des matières premières, l'environnement et les animaux, le producteur devant respecter un cahier des charges. Le producteur de lait fait l'objet de contrôles particuliers pour obtenir cette certification et le lait est collecté et écrémé par l'entreprise laitière dans un circuit réservé au « bio ».

Chiffres clés



525 800 tonnes
de crème fabriquées
(Enquête Mensuelle Laitière 2023)



8 700 tonnes
de crème bio fabriquées
(Enquête Mensuelle Laitière 2023)

↳ dont **63%**
de crème UHT



2ème
producteur européen
de crème conditionnée
(Eurostat 2023)



20%
de la crème produite en France est exportée :
principalement vers la Chine, Taiwan, la Corée
du Sud, la Belgique ou encore l'Arabie Saoudite.
(Enquête Mensuelle Laitière et TDM 2023)



Conservation

Avant ouverture, la durée et les conditions de conservation des crèmes sont indiquées sur leurs emballages, mais après ouverture, quelles précautions prendre ?

DLC ou DDM

Dans le cas de la **crème crue** ou de la **crème fraîche pasteurisée**, il s'agit de la **DLC** (Date Limite de Consommation) au-delà de laquelle le produit ne doit plus être consommé.

Dans le cas de la **crème stérilisée ou UHT**, il s'agit essentiellement de la **DDM** (Date de Durabilité Minimale), exprimée par la mention « à consommer de préférence avant le ». Au-delà de cette date, la crème stérilisée peut encore être consommée quelques jours, à condition que l'emballage soit intact, mais le fabricant ne garantit pas que les qualités organoleptiques de la crème soient optimales.

La crème crue

Savoureuse mais fragile, **elle se conserve au froid**. Elle devient vite de plus en plus épaisse, signe que sa fermentation naturelle se poursuit, il ne faut donc pas tarder à l'utiliser.

Pour prélever une cuillerée, il faut utiliser un couvert propre à usage unique (pas la cuillère qui sert à remuer la sauce) et penser à remettre le pot immédiatement au réfrigérateur. Ce conseil est valable pour tout pot de crème fraîche, qu'elle soit crue ou pasteurisée.

La crème fraîche pasteurisée épaisse

A garder au froid, la date limite de consommation figurant sur le pot correspond au maximum à 30 jours après sa date de fabrication. Mais une fois le pot entamé, surveiller son évolution : la succession d'ouvertures du pot et de remises au réfrigérateur raccourcit cette durée de conservation. Il est important de **la remettre au froid aussitôt après chaque prélèvement**.

La crème stérilisée liquide

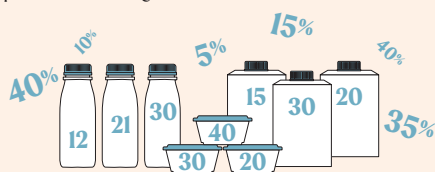
Elle se garde au maximum 8 mois dans un placard frais et sec, puis doit être **mise au froid après ouverture** et consommée très rapidement.

La crème stérilisée UHT

Plus goûteuse que la crème stérilisée traditionnelle, elle se conserve au maximum 4 mois dans un placard frais et sec. Elle doit être **mise au froid aussitôt après ouverture** et consommée très rapidement.

Conditionnements malins

Le conditionnement des crèmes en petites bouteilles à vis ou en briquettes à bouchon, déclinées en plusieurs taux de matière grasse, rend encore plus pratique l'utilisation de l'ingrédient.



La congélation

La **crème entière se congèle bien**. Il est conseillé de la battre légèrement avant de la verser dans des boîtes en plastique ou des bacs à glaçons et de la congeler pour **une durée maximale de six mois**. Elle devient plus ou moins granuleuse à la décongélation, mais il suffit de la mélanger pour lui redonner une texture correcte.

La crème congelée pourra être utilisée en cuisine, mais **pas pour faire une crème chantilly**.





@Stock / YelenaFemchuk

■ Plaisir et légèreté

La crème fraîche : un produit laitier ou un corps gras ?

S'il est incontestable que la crème fraîche est un produit laitier car fabriquée à partir du lait, elle est néanmoins classée comme corps gras par les nutritionnistes.

En effet, elle est issue de la matière grasse du lait et en conserve les propriétés nutritionnelles : lipides et vitamines, caractéristiques communes à tous les corps gras (huile, beurre, margarine). A la différence des produits laitiers, elle contient peu de protéines et de calcium selon la classification établie par les nutritionnistes.

La crème fraîche est de loin le moins gras des corps gras

Elle apporte seulement **30% de matière grasse** (15% pour la version allégée), soit moins que le beurre et les margarines qui en contiennent 82% et encore moins que les huiles qui, par définition, sont à 100% de matière grasse.

La crème est une source intéressante de micronutriments

Dans la crème fraîche, on retrouve les vitamines du lait contenues dans les graisses : de la **vitamine A** en quantité notable (importante pour la croissance, la vision, l'immunité) et de la **vitamine D** (santé des os et des dents). Plus la crème sera allégée, moins elle contiendra de vitamines.

En revanche, la crème contient peu de calcium car celui-ci est en grande partie éliminé lors de l'obtention de la crème à partir du lait ; le calcium reste dans la partie « maigre » du lait. Une cuillère à soupe de crème en apporte 8mg et un verre de lait 180mg.

Crème fraîche et cholestérol ?

Pour les personnes en bonne santé, une consommation normale de crème fraîche dans le cadre d'une alimentation équilibrée ne pose pas de problème. C'est l'excès qui est déconseillé comme pour tous les corps gras. A noter que la crème fraîche est le corps gras le moins gras avec seulement 30% de matière grasse. Par ailleurs, 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.

■ Petites histoires de la grande Histoire

Depuis la nuit des temps...



2500 av JC

Une fresque sumérienne de **2 500 avant J-C** illustre déjà son utilisation. Mais c'est seulement à partir du **XVII^{ème} siècle** qu'elle commence à intéresser les chefs des cuisines royales et nobles. Les sauces «acides» de la cuisine médiévale passent de mode au profit des sauces «grasses».

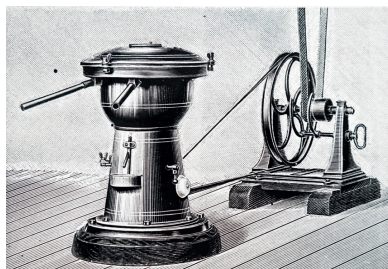


XVII^{ème}

La crème est alors utilisée comme liaison, au même titre que la farine. Elle prend progressivement toute sa place comme ingrédient culinaire et son usage se généralise. Appréciée pour son onctuosité, elle accommode les légumes, sert à la préparation de sauces sophistiquées ou de farces, accompagne viandes et volailles et fait merveille dans les omelettes et les desserts. Elle reste un mets de privilégiés. Dans son «Cuisinier François», Varenne la propose pour accommoder les légumes, et notamment les asperges et les champignons.

Au **XVIII^{ème} siècle**, son emploi se généralise. Les lieux à la mode et les grandes toques sont conquis : le Procope est célèbre pour ses «glaces à la chantilly», Massialot et Menon pour leurs crèmes glacées ou croquantes. La crème est utilisée aussi dans les viandes farcies.

Fin du XIX^{ème} siècle : la crème devient emblématique



A la **fin du XIX^{ème} siècle (1879)**, l'invention de l'écrémeuse centrifugeuse permet enfin de recueillir plus vite et plus sûrement la crème du lait. C'est donc au **XIX^{ème} siècle** que la crème triomphe sans modestie.

Gravure de l'écrémeuse centrifuge Alexandra.
En date du 19^{ème} siècle
© Alamy-KCEWW9

Au **XX^{ème} siècle**, la crème devient l'ingrédient typique de certaines cuisines régionales et de leurs plats emblématiques. La cuisine normande l'a particulièrement mise à l'honneur : sole à la normande, escalope à la crème, poulet au cidre et à la crème, moules à la crème... Mais l'Anjou n'est pas en reste, avec ses fricassées de volailles ou de lapins à la crème, pas plus que la Lorraine qui ne peut s'en passer dans son plat traditionnel, la quiche, ou l'Alsace qui l'associe aux soupes et tartes de légumes, ou encore la Bresse qui l'utilise avec bonheur pour sa fameuse poularde.

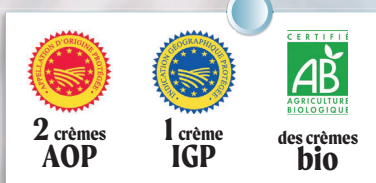
Aux mets, la crème donne un goût harmonieux. Elle lisse et équilibre les différentes saveurs, elle apporte aux préparations une texture fine, homogène et moelleuse.

Imaginaire & expressions populaires

La crème est associée au lait dont elle exprime la meilleure part : elle symbolise l'excellence, la générosité et la bonté, comme l'indique l'expression « **la crème des hommes** ». La crème ou mieux encore « **la crème de la crème** », c'est le gratin, la fine fleur. Et menacer de « **changer de crèmerie** », c'est vouloir quitter un établissement pour un autre qui pourrait être préférable. Lorsqu'on parle de « **tarte à la crème** », on imagine immédiatement les batailles où la tarte fidèlement accompagnée de sa crème vole à travers la pièce ou les entartages du Noël Godin. Et pourtant, cette expression désigne un lieu commun, créé par **Molière** dans « l'Ecole des femmes ». A cette époque, le jeu du Corbillon était en vogue. Il fallait répondre à une question en citant le plus grand nombre d'objets se terminant par « on », rimant ainsi avec corbillon. Arnolphe, personnage de la pièce, explique que la femme idéale doit être d'une si grande ignorance, qu'au jeu du corbillon, elle doit répondre « tarte à la crème » à la question « qu'y met-on ? ».



Mémo





© Shutterstock

Service de presse Cniel

Delphine Sacleux

06 71 10 80 03 - dsacleux@cniel.com

Béatrice Gros

07 88 50 56 75 - bgros@cniel.com

Marylène Bezamat

06 03 99 62 07 - mbezamat@cniel.com

Salle de presse en ligne

presse.filiere-laitiere.fr

