

LES CORPS GRAS

Généralités :

Ce sont des aliments ayant déjà subi une préparation pour séparer la partie grasse de l'aliment naturel. Ils sont essentiellement formés de lipides et sont purement énergétiques. Ils jouent un rôle important dans la constitution des membranes cellulaires et du cerveau. Ils restent donc indispensables dans la ration mais à raison de 1 à 1,2g par kg du poids et par jour. De part leurs provenances : on distingue les corps gras d'origines animales, les corps gras d'origines végétales et les mixtes.

NOTION DE GRAISSES CACHEES ET DE GRAISSES VISIBLES :

Les graisses cachées sont des matières grasses de constitution des aliments exemples : le lait entier, les œufs, les pâtisseries, les viandes grasses et les poissons gras, les fruits secs oléagineux.

Les graisses visibles sont des corps gras ajoutés pour cuire, tartiner ou assaisonner exemples : huiles, beurre.

LES CORPS GRAS D'ORIGINES ANIMALES :

1. DEFINITION :

Les corps d'origines animales ou matières grasses sont issus de tissus adipeux, de graisses sous cutanée ou d'organes. On distingue comme corps gras d'origine animal : la crème, le beurre, les graisses de bœufs, de veau, de mouton, de porc, de cheval, d'oie, d'huile de baleine.

2. ETUDES DE QUELQUES CORPS GRAS ANIMAUX :

- a. **LA CREME** : obtenue par écrémage centrifuge du lait à l'état naturel avec 100l de lait on peut obtenir 9 à 12l de crème.

Composition et valeur alimentaire :

Elle est composée de 30g de lipides, de vitamine A et D

Sa valeur alimentaire :

- Teneur eau 70 à 80%
- Lactose 3g
- Protides 2g
- Vitamine A et carotène

Son apport calorifique est de 3300 calories, 1250KJ

- b. **LE BEURRE** : obtenue en baratant la crème du lait. Pour 100l de lait de vache on peut obtenir 4 à 5 kg de beurre.

Composition et valeur alimentaire :

Il est essentiellement composé de lipides.

Sa valeur nutritive :

- Teneur en vitamine A importante surtout en été
- Teneur en vitamine D variable
- Riche en cholestérol.

Une consommation de 20 à 30g au maximum par jour. Le beurre est indispensable aux jeunes en voie de croissance en raison de 20g.

Digestibilité :

Sa digestion est excellente due à son pouvoir d'émulsion élevé dans le tube digestif et point de fusion inférieur à 50°C bon CUD. Il est le plus digeste de tous les corps gras consommés crus mais la cuisson diminue sa digestibilité.

LES GRAISSES ANIMALES :

Graisse de porc : le lard qui est la couche de graisse sous la peau du porc et le saindoux qui est le produit de fusion de toutes les graisses du corps de cochon.

Graisse de bœuf, de veau, de mouton appelées suif obtenue avec la fusion des graisses du corps de ces animaux. On distingue aussi les graisses :

- De rognons
- D'oie
- De cheval
- D'huile de baleine

Compositions et valeur alimentaire :

Les graisses n'apportent aucun élément fonctionnel. Ils sont composés que de lipides. Leur valeur calorique est de 844 calories ou 3527,92KJ

Digestibilité :

Les graisses sont très lourdes à digérer car très riches en acides gras elles ont en plus une teneur élevée de cholestérol. Ils sont à conservés modérément 10 à 15 g selon l'âge et 30 à 40g selon l'activité.