Le skyr, la tendance venue du froid

Originaire d’Islande, le skyr s’est fait une place de choix dans les rayons des supermarchés. Gourmand et onctueux, il se révèle être un véritable champion sur le plan nutritionnel !

**Tendance**

Il a débarqué dans les rayons frais, et on ne jure plus que par lui ! À mi-chemin entre yaourt, faisselle et fromage blanc, le skyr est LE nouveau laitage tendance. Très riche en protéines et en calcium, il est pauvre en matière grasse. Sa texture dense et onctueuse permet de caler et de limiter les fringales et le grignotage. Il a donc une place de choix dans le cadre d’une alimentation équilibrée !

**Origines nordiques**

Emblématique de l’Islande où il est très populaire, le skyr est en réalité originaire de Norvège, et aurait été importé il y a plus de 1000 ans… par les Vikings ! Auparavant fabriqué à base de lait de brebis, son mode de production a évolué au fil du temps pour finalement privilégier le lait de vache écrémé. Après pasteurisation, le lait est refroidi puis passe à la fermentation, à l’aide de bactéries alimentaires : le Streptococcus thermophilus et le Lactobacillus bulgaricus. Afin de séparer le petit lait et d’obtenir une texture à la fois épaisse et onctueuse, le skyr passe par un processus de filtration à l’aide d’une écrémeuse centrifuge. Cette étape clé de la préparation a pour résultat de concentrer sa teneur en protéines !

**Valeurs nutritionnelles**

Plus épais, crémeux et concentré qu'un yaourt, le skyr est pauvre en matière grasse et en glucides, et contient du calcium, des probiotiques, des vitamines (B2 et B12) ainsi que du phosphore. Il est excellent pour contribuer au développement et à l’entretien de la masse osseuse, ce qui en fait un aliment de choix pour les enfants… et leurs grands-parents ! Mais c’est son apport en protéines qui en fait un champion de la nutrition. En complément d’un repas léger ou végétarien, en collation sur le pouce ou pour récupérer après une activité sportive, le skyr est digeste et convient à tous les modes d’alimentation. Ces paramètres combinés aident à atteindre rapidement l’effet de satiété… et à conserver la ligne !

**En** **cuisine !**

S’il existe des versions aromatisées (vanille, framboise, myrtilles…), 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, et très peu de matière grasse. Il peut remplacer la crème dans une quiche maison, se tartine sur une tranche de pain avec des fines herbes et du saumon fumé, et peut être utilisé pour préparer un cheese cake léger qui ne perd rien en gourmandise !

***Astuce***

*Le skyr peut se conserver à température ambiante. Bien pratique pour le glisser dans son sac en cas de petit-creux !*