

NOTRE EXPERT



**KATIA TARDIEU**  
porte-parole de  
l'Association française  
des diététiciens  
nutritionnistes (AFDN)

# ZOOM SUR la mozzarella

En duo avec la tomate, dans une pizza ou une salade, cette petite boule blanche ensoleille les assiettes.  
**Nos conseils pour bien la choisir.**



## C'est un fromage maigre ou gras ?

Non affinée et donc plus riche en eau, la mozzarella contient un peu moins de lipides que les fromages plus secs. Toutefois, note Katia Tardieu : « On croit souvent que c'est un fromage "maigre", mais ses apports sont proches de la moyenne des fromages. Elle présente les mêmes atouts : richesse en calcium et en protéines. Et les mêmes inconvénients : richesse en lipides, avec une majorité d'acides gras saturés. » Une portion de 40 g de mozzarella au lait de vache apporte en moyenne 100 Cal, 7 g de protéines, 7 g de lipides et 180 mg de calcium, soit 20 % des apports journaliers recommandés. « Celle au lait de bufflonne est un peu plus grasse (23 g de lipides aux 100 g contre 18 g) mais, ramené à une portion de 40 g, cela ne fait pas une grande différence. »

NICOLLO/SUCRÉ SAÛLE

## Comment la produit-on ?

La mozzarella est un fromage frais, non affiné, à pâte filée. Sa fabrication est relativement simple : le lait caillé est plongé dans de l'eau chaude puis « filé », c'est-à-dire étiré, jusqu'à l'obtention de la texture désirée. La pâte est ensuite coupée (« mozzare » signifie « couper » en italien) et conservée dans une saumure (eau salée). Si vous l'achetez chez un fromager, demandez sa date d'arrivage : plus elle est fraîche, meilleure elle est. Dans les grandes surfaces, on la trouve emballée en boules de 125 g, mais aussi en billes pour l'apéro et les salades, ou encore en bloc facile à découper pour la cuisine.

## Existe-t-il des déclinaisons ?

Bars spécialisés et « food-trucks », la mozzarella est à la mode ! Derrière la fameuse mozzarella di bufala campana apparaissent sur les étals des fromagers et des supermarchés des déclinaisons savoureuses...  
**La mozzarella fumée** : fumée (affumicata), ou encore fumée et affinée (scamorza).  
**La mozzarella enrichie de crème** (burrata et stracciatella). La burrata est une mozzarella fourrée de crème et de fils de mozzarella. La stracciatella, c'est uniquement la préparation. Elle se déguste à la petite cuillère. Réservez-les aux grandes occasions : elles sont chères et nettement plus caloriques.

## Lait de vache ou de bufflonne, c'est quoi la différence ?

La « vraie » mozzarella est celle qui porte l'appellation d'origine protégée « mozzarella di bufala campana ». Fabriquée avec du lait de bufflonne dans une zone délimitée du sud de l'Italie (la Campanie et une partie des Pouilles, du Latium et du Molise),

elle se distingue par sa texture plus onctueuse et son goût plus prononcé que celle au lait de vache. Elle est plus chère, car la bufflonne est plus rare et donne moins de lait. Réservez-la aux préparations sans cuisson. ■

ÉMILIE GODINEAU

## LA SÉLECTION <sup>TOP</sup> Santé

### ▶ DOUBLE LABEL

AOP et bio, cette mozzarella présente toutes les garanties : le goût, l'origine et le respect de l'environnement !  
**Mozzarella bufalotta, Monoprix bio, 2,65 € les 125 g. Monoprix.**



### ▶ CLASSIQUE

Fabriquée en Campanie à partir de lait cru de bufflonnes d'eau à robe noire, cette mozzarella bénéficie d'une AOC.  
**Mozzarella, Casa Azzurra, 0,95 € les 125 g. Grandes surfaces.**



### ▶ HAUT DE GAMME

Une excellente mozzarella au lait de bufflonne pour les salades, présentée ici en « bocconcini », c'est-à-dire en petites boules de 50 g.  
**Mozzarella, Treo, 5,30 € les 250 g. Grandes surfaces.**

