

10 choses à savoir sur la Mozzarella

De l'italien « mozzare », qui signifie « couper », la Mozzarella a tout d'un virtuose. Il faut dire que ce fromage frais à pâte filée est un produit noble. Et la « Mozza » se cuisine comme on prépare un récita.
Une fois le fromage coagulé, il se coupe et se façonne à la main, pour le décliner sous autant de formes que de variétés. Au lait de vache ou au lait du bufflonne : découvrez toutes les caractéristiques de L'Or Blanc de la cuisine italienne.

1

DE LA SALADE A LA PIZZA

CRU, CUIT, SUCRÉ, SALÉ, MOELLEUX CROUSTILLANT... DÉCOUVREZ LES ACCORDS GUSTATIFS DE LA MOZZARELLA, SES NUANCES ET SES CONTRASTES POUR UN ÉVENTAIL DE SAVEURS.

Accords Classiques:

Salade "caprese":
tomates / basilic / huile d'olive

Herbes fraîches et salades:
basilic, roquette, ciboulette,
coriandre, menthe, ail

Légumes crus ou cuits:

tomate, concombre, avocat,
asperge, courgette, olive,
poivron, fenouil, celeri,
aubergine, artichaut, fève

Épices:

sél, poivre, piment d'Espelette



Accords sucrés:

melon, figue, pêche, mangue,
pomme, citron Pesto

Charcuterie:

Jambon cru (Aoste,
Parme, Speck, pancetta ...)

Poissons:

Saumon fumé, crevette, anchois

Contraste moelleux / croustillant:

croûtons, chips de légumes,
tuile de parmesan ...

Vins:

Vins pétillants : Prosecco AOP (blanc),
Lambrusco (rosé), Lambrusco amabile
(rouge moelleux),
Vins blancs : Grillo de Sicile.

2

SURPRENEZ LES PAPILLES

DÉCOUVREZ LES USAGES FROID ET CHAUD DE LA MOZZARELLA. EN ITALIE, ON SORT LA MOZZA DU FRIGO UN PEU AVANT DE LA MANGER POUR QU'ELLE SOIT À T° AMBIANTE. COMME EN FRANCE POUR UN PLATEAU DE FROMAGE.



Usages à froid

Dégustation classique :

Salades, dont la fameuse « caprese »
(tomate mozzarella)

Présentation originale :

Salades repas, gaspacho et soupes froides,
verrines, sandwichs, antipasti, planches ...



Usages chaud

Fondue :

Pizza, bruschetta et panini, gratins,
pâtes au four (lasagnes, cannelloni...),
dans un risotto ou sur des pâtes ou des gnocci,
dans une quiche ou un cake salé.

Incorporée fondue dans du lait bouillant,
de la crème, ou du mascarpone : se transforme
en mousse au siphon, en crème glacée ...

Pannée :

cromesquis, carrozza ...

3

VACHE OU BUFFLONNE ?

LAIT DE VACHE OU LAIT DE BUFFLONNE : CHAQUE VARIÉTÉ DE MOZZARELLA POSSÈDE SON GOÛT, SA
TEXTURE ET SES CARACTÉRISTIQUES.

Mozzarella fraîche

La mozzarella la plus courante est fabriquée à partir de lait de vache, lui conférant un goût frais de lait et de crème.

Mozzarella au lait de bufflonne (*Latte di bufala*)

Un goût plus typé, une peau plus épaisse et un cœur plus moelleux. Sa région de production s'étend du sud de Rome à la Campanie.

Mozzarella sèche

Plus ferme, la mozzarella sèche se râpe et se tranche facilement.
À chaud, elle fond et devient moelleuse et filante.

4

UN EVENTAIL DE FORMES

DES PETITES, DES GRANDES, DES CLASSIQUES OU DES ORIGINALES, DÉCOUVREZ TOUTES LES FORMES DE LA MOZZARELLA.



Les classiques

Boules de 100 à 300g (la plus répandue fait 125g).



Les minis

Billes (ou perles ou cerises) de 5 à 10g et bouchées ou bocconcini de 25 à 50g.



Les pains

À râper ou à trancher. À froid en salades et sandwiches. À chaud sur les pizzas.



Les tresses ou trecce

Décorative et festive, elle est à partager.



Les tranches ou fette

Idéales pour vos paninis pour leur fondant

5

COMMENT CHOISIR UNE BONNE MOZZARELLA ?

POUR TROUVER UNE BONNE MOZZARELLA, MIEUX VAUT Y REGARDER À CINQ FOIS... VOICI LES 5 CRITÈRES QUI GARANTISSENT DEPUIS TOUJOURS LA QUALITÉ ET LA RÉGULARITÉ ...

Il existe 5 Critères

Pour les italiens, une bonne mozzarella c'est ...

Couleur

Une couleur bien blanche et une surface lisse

Aspect

Dont on voit les fibres à la découpe (fromage à pâte filée)

Goût

Un bon goût frais de lait et de crème

Texture

Une texture moelleuse, fraîche, fondante et humide

Geste

Un jus laiteux qui coule quand on appuie dessus

6

POURQUOI LA MOZZARELLA GALBANI ?

CHE STORIA ! (QUELLE HISTOIRE !)

DÉCOUVREZ L'HISTOIRE ET QUELQUES DATES CLÉS DE LA MOZZARELLA GALBANI.

À l'origine

À l'origine, la mozzarella était enveloppée dans des feuilles de jonc.

1956

Galbani lance la première mozzarella industrielle. Elle est conditionnée dans une boîte en bois, avec de la glace.

1965

Galbani innove avec la première mozzarella en sachet.

De nos jours

Galbani inspire les italiens depuis plus de 130 ans, et sa mozzarella est la plus vendue en Italie où elle est reconnue pour sa qualité et sa régularité.

7

LES DATES CLÉS DE LA MOZZARELLA

LA MOZZARELLA, C'EST COMME UNE HISTOIRE D'AMOUR QUI DURE DEPUIS PRÈS D'UN MILLÉNAIRE...

XII^e

Les premières bufflonnes arrivent en Italie. Les moines de San Lorenzo offraient une « mozza » aux pèlerins.

XIV^e

Les étals des marchés de Naples et de Salerne proposent du fromage au lait de bufflone.

1570

A la cour papale, le cuisinier parle pour la première fois de « Mozzarella »

1800

Les bufflonnes sont regroupées en Lombardie, dans le Nord de l'Italie. Aujourd'hui, elles sont principalement au sud de Rome.

8

QUELQUES CHIFFRES CLÉS

DERRIÈRE TOUT ART, IL Y A UNE SCIENCE : TOUR D'HORIZON DE LA MOZZARELLA EN CHIFFRES.

1^{er}

La mozzarella est le fromage italien le plus consommé en Italie.

25%

Galbani est N°1 en Italie avec 25% de part de marché sur la mozzarella.

Source :
IRI cumul 2015,
en volume

90%

De la production de mozzarella en France est fabriquée au lait de vache.

6500^T

Environ, d'utilisation de la mozzarella fraîche par an, des chefs et pizzaiolos français.

9

UN HEUREUX ACCIDENT

IL SE DIT QUE LA MOZZARELLA AURAIT ÉTÉ DÉCOUVERTE PAR ACCIDENT... AUJOURD'HUI, LA QUALITÉ ET LA RÉGULARITÉ DES FROMAGES GALBANI NE DOIVENT PLUS RIEN AU HASARD.

LA PETITE HISTOIRE VEUT QUE L'ON AIT DÉCOUVERT LA MOZZARELLA EN FAISANT TOMBER DU CAILLÉ ACCIDENTELLEMENT DANS UN SEAU D'EAU CHAUDE. DÉSORMAIS, LE PROCESSUS DE FABRICATION S'EST ÉTOFFÉ AU POINT DE DEVENIR TOUT UN ART.

Lait de vache entier ou lait de bufflonne



Présure, acide ou ferment lactique



Caillé ou Caillebotte

Égoutté



Chauffé à 75°C / 85°C

Filage



Mozzare = coupée pour lui donner sa forme

Mozzarella



10

UN PROFIL NUTRITIONNEL AVANTAGEUX

PEUT-ÊTRE UNE EXCEPTION QUI CONFIRME LA RÈGLE : LA MOZZARELLA EST UN PRODUIT AUSSI GOURMAND QUE PEU CALORIQUE. RICHE EN PROTÉINES ET EN CALCIUM, DÉCOUVREZ LES CARACTÉRISTIQUES NUTRITIVES DE LA MOZZARELLA.

Valeur nutritionnelle et énergétique moyenne

(Pour 100g de mozzarella)



ÉNERGIE

200 à 250 KCAL



MATIÈRES GRASSES

12 à 20g
Dont Acides Gras Saturés 8 à 14g



PROTÉINES

16 à 20g



GLUCIDES

1 à 2g
Dont Sucres 0,5 à 1g



SEL

0,5 à 1g



CALCIUM

300 à 400 mg
37% à 50% des AR

AR = apports recommandés / AR en calcium = 800 mg / jour