|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Beurres | Teneur en MG | Caractéristiques | Points positifs | Points négatifs | Recommandations |
| Le beurre cru | 82 % | obtenu à partir de crème n’ayant subi aucun traitement thermique | plus aromatique, plus riche en goût | se conserve moins longtemps | 15 g chez les enfants, 20 g chez les adultes, 30 g chez les adolescents et les adultes qui font du sport |
| Le beurre « extrafin » | 82 % | crème non congelée, mais seulement pasteurisée | se conserve plus longtemps | Moins aromatique, moins riche en goût |
| Le beurre « fin » | 82 % | jusqu’à 30 % de la crème entrant dans sa fabrication peut avoir été congelée | se conserve plus longtemps | Moins aromatique, moins riche en goût |
| Le beurre « tendre, facile à tartiner » | 82 % | Sépare le réseau d’acides gras qui composent la matière grasse. La partie la plus molle est alors récupérée puis malaxée avec du beurre standard | Il reste mou à la température de nos frigos |  |
| Le beurre « allégé » | entre 60 et 65 % | à partir de crème allégée et pasteurisée | Plus faible en matière grasse | comportent nombre d’additifs : des émulsifiants des conservateurs des correcteurs d’acidité, etc. | 22 g chez les enfants, 30 g chez les adultes, 45 g chez les adolescents et les adultes qui font du sport |
| Le beurre « léger » ou « demi-beurre » | Entre 39 à 41 % | à partir de crème allégée et pasteurisée | Plus faible en matière grasse | En plus : épaississants et des arômes | 30 g chez les enfants, 40 g chez les adultes, 60 g chez les adolescents et les adultes qui font du sport |