

Communiqué de presse ■ avril 2023

# LA CANCOILLOTTE, ALLIÉE SANTÉ DE TOUS



**Intolérants au lactose, personnes en perte de poids, petits et grands, femmes enceintes, sportifs... la Cancoillotte est l'acolyte du quotidien. Nutritive et faible en matières grasses, elle est régulièrement recommandée par les spécialistes de la diététique. Des vitamines aux protéines, ses nombreux atouts santé en font ainsi une spécialité incontournable du rayon fromager.**

En tartines pour un goûter sain, en garnitures de légumes pour les faire aimer aux enfants, en gratin mais encore en verrines pour partager un bon repas en famille, la Cancoillotte a des atouts culinaires indéniables. Et côté santé, elle semble tout aussi exemplaire !

- 🔹 **Faible en matières grasses** : avec un taux moyen de 3,2 g pour 30 g, la Cancoillotte est l'une des spécialités les plus légères du plateau de fromage.
- 🔹 **Faible taux en cholestérol** : avec environ 2,2 g de lipides pour 30 g, la Cancoillotte fait partie des exceptions, pauvre en graisse saturée.
- 🔹 **Pauvre en sel** : avec un taux de 0,5 g pour 30 g et alors que l'OMS recommande de ne pas consommer plus de 5 g de sel par jour, la Cancoillotte peut être une alliée.
- 🔹 **Riche en protéines** : avec près de 4,2 g pour 30 g, la Cancoillotte contribue à la construction et au maintien de la masse musculaire.
- 🔹 **Riche en vitamines A, B et autres minéraux**
- 🔹 **Pauvre en lactose** : avec un taux affiché entre 0 et 0,3 g pour 30 g !

## Bon à savoir !

.....  
La dose journalière recommandée de fromage est de 30 à 40 g par personne.



## L'avis de Catherine Aguilar Diététicienne et nutritionniste à Besançon

Pour la professionnelle de santé, la Cancoillotte peut être adoptée dans le cadre d'un régime alimentaire équilibré. « C'est un **produit que j'ai l'habitude de recommander à mes patients** et qui est très intéressant dans le cadre d'un régime de perte de poids. Riche en protéines, la Cancoillotte se dévoile ainsi satiétogène et permet d'éviter de succomber aux petites fringales. Il est également bon de noter son faible taux en acides gras saturés et en cholestérol. »

En effet, la Cancoillotte peut s'utiliser dans les recettes du quotidien, **par exemple en remplacement de la crème fraîche ou de la mayonnaise, 10 fois plus grasse**. Elle s'adresse d'ailleurs aux petits comme aux grands. « La Cancoillotte, en tant que produit laitier, est un grand atout calcium pour les enfants. Son goût léger et sa praticité sont souvent appréciés. Les femmes enceintes mais également les sportifs trouveront aussi leur bonheur dans les vitamines, les protéines et le faible taux en matières grasses de la spécialité fromagère. »

## Zoom sur

# Une spécialité fromagère naturellement pauvre en lactose

Glucide naturel présent dans le lait, le lactose se retrouve dans une grande majorité des produits laitiers. **La Cancoillotte, du fait de son procédé de fabrication, en est quasi dispensée.**

La spécialité fromagère franc-comtoise est en effet élaborée à base de metton, caillé de lait de vache écrémé puis affiné. C'est l'ensemble de ces étapes qui voit presque disparaître le lactose, d'abord au caillage (séparation du petit-lait), puis à l'égouttage, au moulage (perte de l'eau) et enfin à l'affinage (durcissement de la pâte). La Cancoillotte affiche ainsi un très faible taux en lactose (**entre 0 et 0,3 g pour 30 g**) et peut être, selon les niveaux sensibilités, une alternative pour les personnes intolérantes.

## Qu'est-ce que l'intolérance au lactose ?

L'intolérance au lactose est due à un déficit en lactase, qui assure habituellement la digestion de produits contenant du lait. Elle est très répandue et provoque principalement des troubles digestifs incommodes. Le syndrome de l'intestin irritable peut également être une raison de cette intolérance.

## 5 astuces pour une cuisine plus light

- ✍ Pour des lasagnes ou un gratin allégés, remplacer la béchamel par de la Cancoillotte à l'ail.
- ✍ Pour une purée aérée, remplacer le beurre par de la Cancoillotte nature.
- ✍ Pour une quiche légère, remplacer la crème par de la Cancoillotte fumée.
- ✍ Pour un apéro light entre amis, trempez des légumes croquants dans un pot de Cancoillotte au basilic.
- ✍ Pour un cheesecake gourmand, remplacer le cottage cheese par de la Cancoillotte nature.

[www.cancoillotte-igp.fr](http://www.cancoillotte-igp.fr)



### CONTACTS PRESSE - AGENCE QUI PLUS EST

Lucie Lefèvre ✂ 04 73 74 62 35 ✂ 07 50 56 35 48  
lucie.lefevre@quiplusest.com

Anne-Cécile Runavot ✂ 04 73 74 62 38 ✂ 06 34 87 35 87  
anne-cecile.runavot@quiplusest.com