



## LES "FRAÎCHETS" de L.V.C

Voyez aussi la fiche du [fromage hindou frais](#) et le [yaourt mode LVC](#)

Les « fromages » font partie depuis toujours, et dans tous les pays de l'alimentation humaine. Un des plus anciens aliments "fabriqués" par l'homme et toujours utilisé par les civilisations dites "évoluées" comme par les peuples les plus "primitifs" dès lors que l'homme a pu "domestiquer" du bétail qui lui a permis d'assurer sa subsistance en constituant des « réserves » qui permettent de survivre malgré les aléas climatiques.

Selon le climat et la végétation les animaux élevés sont différents mais toutes les femelles allaitent et les hommes récupèrent le lait que bien sûr on utilise frais en particulier pour les enfants. Pour le reste on fabrique des fromages et donc on ne perd rien.

Dans tous les cas, la technique de base est la même faire « cailler le lait » pour séparer la caséine du petit lait. On récupère le « caillé » et on l'utilise brut en produit frais : fromage blanc, faisselle, fraîcheur, fromageon etc ...

On peut aussi le laisser égoutter naturellement ou le « presser » pour activer l'égouttage et récupérer plus vite la matière solide, le futur « fromage ».

Dans notre ville, il n'est pas possible actuellement de se procurer du lait de brebis frais (bien que nous soyons près du Rouergue et autres pays de Roquefort) ou de lait de chèvre frais (bien que Rocamadour et ses cabecous) soient de proches voisins. Je ne vais donc vous parler que de transformer du lait de vaches « locales » en « fraîcheur ». Les principes et procédés sont du reste les mêmes pour tous les fromages frais.

Dans tous les cas n'utilisez **que du lait cru et entier**, celui qui sort directement du pis de la vache. Surtout pas de ces "lait" homogénéisés, stérilisés etc ... Ça marchera pas et tant mieux parce que vous n'auriez qu'un de ces produits industriels uniformes, les mêmes produits de Nice à Brest ou de Collioure à Dunkerque !! Mais quoiqu'il puisse arriver, ne vous lancez qu'avec **du vrai lait ENTIER** d'un de nos paysans, un de ces derniers « néanderthaliens » qui défendent leurs vaches et leurs prés mieux qu'eux mêmes !!!

Si vous le pouvez ayez un conteneur isotherme pour récupérer le lait à la température de sa sortie du pis : l'idéal car c'est la nature qui lui donne la bonne température !!

Si tel n'est pas le cas remontez-le **doucement** à la bonne température en le « touyant » régulièrement pour que la température soit bien régulière dans l'ensemble du lait.

Et rappelez-vous le premier des fromages c'est le lait qui caille dans la « caillette » du petit veau pour qu'il digère le lait de sa maman-vache. Donc pour obtenir un produit naturel, trouvez-vous du « vrai » ferment lactique, **de la vraie « présure »** (pas en grandes surfaces mais souvent chez le pharmacien et certains magasins bio) qui va se combiner avec le lactose (le sucre du lait).

Soyons franc, c'est quand même du boulot (de nettoyage après mais si on connaît les « trucs » ça se fait très bien) mais le résultat est inégalé par n'importe quel produit industriel. Alors on essaye ?

### MÉTHODES DE FABRICATION :

#### INGRÉDIENTS :

pour 1 litre de lait frais entier

T . S . V . P --->>

à ajouter : 1 yaourt nature , un petit suisse ou du petit lait du votre dernier « caillé » voir au choix du jus de citron (comme les italiens) voir du vinaigre

Sachez qu'avec un litre de lait vous obtiendrez environ de 100 à 150 grs de caillé frais très égoutté

## MÉTHODE :

Mélanger 1 yaourt nature , un petit suisse nature non stérilisé ou du petit lait du votre dernier « caillé » pour que le mélange soit bien souple avec une cuillerée de lait .

Verser le mélange dans le lait chaud (ou réchauffé entre 35° et 45° (selon le produit que vous souhaitez obtenir ... et testez selon le lait et les produits annexes que vous utiliserez

Retirez la casserole du feu. Ajoutez le contenu du bol (mélange de lait et petit suisse), le jus de citron. Le lait va commencer à coaguler. Mélangez délicatement et très peu avec une spatule. Laissez refroidir à température ambiante pendant 15 minutes.

Préparez une passoire doublée d'une toile très très fine (type rideau de nylon qui a l'avantage de pouvoir bouillir pour se nettoyer bien à fond) . Installez la passoire au dessus d'une jatte profonde . Versez votre préparation doucement . Le petit lait va s'égoutter peu à peu dessous et le « caillé » va rester au dessus . Ne surtout pas laisser « tremper » le fond de la passoire dans le petit lait : le caillé ne s'égoutterait pas complètement

Couvrez et laissez le processus se finir au calme à température ordinaire entre 12 et 18 heures pour que le « fraîcheur » mûrisse » comme il faut Ce fromage se conservera 3 à 5 jours au réfrigérateur sans problème

N.B Surtout ne jetez pas le petit lait qui vous servira pour faire du pain, de la pâte à crêpes, dans de la purée, dans la soupe ou comme base de sauces légères

## Une recette de caillebotte

### INGRÉDIENTS :

pour 1 litre de lait,

4 à 5 gouttes de présure,

1 c. à s. d arôme ( note 1)

### MÉTHODE

Faites cailler le lait en ajoutant la présure, au lait porté à 40°C. Ajoutez le parfum choisi (voir note 1). Mélangez délicatement.

Versez **tout doucement** dans une passoire doublée d'une toile très très fine (type rideau de nylon qui a l'avantage de pouvoir bouillir pour se nettoyer bien à fond), installée au dessus d'une jatte profonde .Puis couvrez d'un linge (pour éviter poussières et insectes). Laissez à température ambiante (12 à 18 heures) : Ce caillé aura alors une consistance d'une « gelée » homogène et légère. Vous opterez alors pour une des deux solutions :

N'égouttez pas la préparation (dans ce cas une partie du petit-lait restera dans le plat) et vous ne le viderez qu'au moment du service avant de servir.

Soit vous égouttez le petit lait va s'égoutter peu à peu dessous d'une passoire au fur et à mesure et la « caillebotte » va finir de se coaguler au dessus .

T . S . V . P --->>

## Faire de la « ricotta » sans présure au citron

Préparer de la « recuite », de la « ricotta », c'est très simple et ne nécessite que de bonnes choses et un peu de temps

### INGRÉDIENTS:

Pour 1 litre de lait **entier** un verre de crème fleurette,  
un jus d'un citron frais pressé → donne dans les 300 grs de « ricotta

### MÉTHODE :

Rincez une casserole (émail ou inox si possible) à l'eau froide pour éviter que vos laitages n'attachent. Versez y le lait et la crème . Faites chauffer sur feu doux en « touyant » régulièrement pour que la chaleur soit bien régulière

Lorsque votre mélange atteint les 85°C « touyez » le rapidement tout en versant régulièrement votre jus de citron Le lait va commencer à coaguler dès l'ajout du jus de citron. Ensuite le petit-lait et le caillé vont vraiment se séparer.

Baissez la température mais continuez à chauffer doucement jusqu'à ce que le caillé se forme.  
**CESSEZ DE REMUER**

Retirez la casserole du feu, laissez refroidir à température ambiante pendant 15 minutes sous un linge pour éviter poussières et insectes.

Versez **tout doucement** dans une passoire doublée d'une toile très très fine (type rideau de nylon qui a l'avantage de pouvoir bouillir pour se nettoyer bien à fond), installée au dessus d'une jatte profonde .Puis couvrez d'un linge (pour éviter poussières et insectes) . Et laissez s'égoutter calmement Pensez à vider le « petit lait » de temps en temps car votre « caillé » ne doit pas « tremper » dans ce lacto-serum

En serrant la toile d'égouttage vous formerez « la ricotta », à déguster toute fraîche c'est là qu'elle est la meilleure . Mais en la déposant dans un bol au fond duquel vous avez pliées 2 ou 3 feuilles de papier-chiffon qui absorberont l'excédent de petit lait, juste avec un couvercle, votre ricotta se conservera 3 ou 4 jours au frigo sans problème

N.B : Sous vide elle se conservera au congélateur sans problème .Attention quand vous la ressortirez l'eau qui aura congelé formera plein de « grumeaux » . Re-essorez-la dans une toile fine : il ne vous restera plus que le « fromage » . Nature ce sera plus « sec » alors ajoutez-lui de la crème fleurette pour la déguster immédiatement ... et surtout servez-vous en pour la cuisiner par exemple dans une omelette avec une « persillade » e feuilles de menthe

Pour ne pas jeter le petit lait, utilisez-le pour du pain, des crêpes, pour les purées, les potages ... et comme base de sauces légères « sans gras » !

### Lait caillé par du citron

Voyez page suivante

**T . S . V . P --->**

Le caillage du lait de vache par du jus de citron est possible en 12 à 15 heures minimum avec un maintien à température constante ( dans votre "[marmite norvégienne](#)" ou mettez à four très doux (35, 40 °) pour garder la chaleur) voir dans un bac de yaourtière qui restera branchée le temps nécessaire .

Prévoir 6 à 8 cuillères de jus de citron frais par litre de lait de vache. Il n'y a pas besoin d'autres ajouts ( ni ferments en poudre ou yaourt ou tetit lait d'une précédente production, le jus de citron suffit. Le laitage obtenu est plutôt ferme et sans goût citronné. Ce laitage est cependant moins ferme que celui obtenu avec du lait de soja et du citron.

### Lait caillé à « l'italienne »

Plus acidulé mais plus parfumé aussi , forme un caillé plus souple et ferme à la fois

#### INGRÉDIENTS

1 litre de lait entier	10 cl de crème fleurette
6 c.à Soupe jus de citron	8 gouttes de présure (au goût)
pour environ « (à grs de fromage frais	

#### MÉTHODE

Versez le lait et la crème dans une casserole rincée à l'eau froide et ajoutez le jus de citron. Mélangez. Faites chauffer à 38°C. Stoppez la cuisson et ajoutez la présure bien « touyer »

Couvrir d' un linge et enfermer dans votre "[marmite norvégienne](#)" ou mettez à four très doux (35, 40 °) pour garder la chaleur. Laissez reposer 45 minutes à une heure. Vous obtenez un lait caillé avec le lacto- serum qui c'est largement séparé.

Avec un couteau, taillez votre « caillé » en cubes de 4-5cm. Remettez le couvercle et le torchon puis laissez reposer encore 3 heures. Remettez en tiède

Versez avec une louche ce caillé **tout doucement** dans une une passoire doublée d'une toile très très fine (type rideau de nylon qui a l'avantage de pouvoir bouillir pour se nettoyer bien à fond), installée au dessus d'une jatte profonde .Puis couvrez d'un linge (pour éviter poussières et insectes) . Et laissez s'égoutter calmement Pensez à vider le « petit lait » de temps en temps car votre « caillé » ne doit pas « tremper » dans ce lacto- serum

Entreposez au frigo pour la nuit . Finissez l'égouttage et pressez dans vos mains pour « l'essorer » au maximum.

### Lait caillé par du vinaigre

Le lait de vache auquel on rajoute 3 à 4 cuillère à soupe de vinaigre par litre prend très rapidement à chaleur constante autour de 35 à 40° . Toujours sans ajouter de ferments en poudre ou un yaourt d'une précédente production. On obtient une masse blanche de fromage flottant sur du petit lait. Mis à égoutter en faisselle, ce laitage a un goût plus proche du fromage blanc que du yaourt.

### Fromage blanc au chlorure de magnésium (ou au nigari)

Voyez page suivante

T . S . V . P -->>

Votre fromage peut se faire simplement avec du lait et du chlorure de magnésium. Facile à trouver sous le nom de nigari, connu depuis des siècles en Asie, dans les magasins « bio ». Le nigari y est utilisé pour coaguler du lait de soja (le tonyu) pour fabriquer le tofu. Il se présente sous forme de paillettes ou de poudre blanche solubles dans l'eau. Sa couleur peut varier, mais la couleur est sans incidence sur ses propriétés .

N;B : Vous obtiendrez un fromage frais sans présure qui peut aider à soulager les crampes puisqu'il apportera un peu de magnésium à l'organisme !!.

Même technique qu'avec de la présure avec ajout de petit lait précédent ou yaourt ou un peu de fromage blanc . On peut ajouter un peu de jus de citron ou de vinaigre pour « activer » l'opération

**VOYEZ également la fiche de LVC :**

**[le fromage hindou frais](#)**

## QUELQUES IDÉES DIVERSES Á UTILISER

Pensez qu'on peut utiliser vos fraîcheurs avec plein de petites choses pour les varier à l'infini.

Tous fromages frais peuvent être mélangés avec :

une ou plusieurs sortes d'herbes aromatiques (basilic, cébette, ciboulette, cresson, estragon, menthe s ,persil, tagète ...), (voyez [la fromagée berrichonne de LVC](#))

des poivres (voir fiche [les poivres](#)), du cumin ou les épices que vous aimez, voyez l'« [orgue à épices](#) »

du poivron, du piment ou du piment d'Espelette, des tomates séchées ou des olives,

des algues, des herbes séchées ou des champignons séchés , réduits en poudres

des noix ([voir le mot dans dico](#)), d'autres fruits oléagineux (noisettes, pistaches...),

des fruits secs (cranberries (canneberges), raisins, figes,...),

Bien sûr c'est délicieux avec les fruits crus, cuits, les compotes et autres confits et confitures sauf pour les « sans sucre » évidemment

N.B Vous pouvez les garder en morceaux marinés sous de l'huile parfumée (olives, huiles aux herbes de LVC voir huile de noix (mais attention rancit vite) ) . A ranger au frais à couvert bien fermé

ET

Enfin, il y a mille recettes locales dont vous pouvez vous inspirer :

Arômes de Lyon, Bibbelskase alsacien, Brindamour corse, Brocq lorrain, Boulettes aux herbes des Flandres, Brousse de Provence, ou la Cerveille de Canut de Lyon, Cancillotte, Boulettes à l'huile du Liban, Fremgeye de Lorraine, Fromage aux herbes de Vendée, Fromage cuit de Lorraine, Fromage lorrain en pot, Jibné du Liban, Malboudé du Liban, Plisson du Poitou, Trang'nat de Lorraine,..

Et si vous manquez d'idées voyez les livres de Mme Suzanne Fonteneau a qui j'ai « emprunté » cette liste..

**Voyez page suivante**

**T . S . V . P --->>**

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les « sans sel » si vous n’en mettez pas ... il y en aura pas !!!

Pour les “sans gluten” aucun problème non plus puisqu’il n’y a pas de gluten dans les ingrédients de base

Pour les “sans sucre” bien sûr vous évitez les « sucres ajoutés » mais ça marchera avec vos édulcorants sans problème ainsi qu’avec la majorité des petits plus du dessus

Quant aux “sans gras” inutile de vous dire que les beurres et les crèmes ne sont pas pour vous mais en revanche vous avez droit au petits laits et babeurre divers **par définition** puisqu’il n’y a plus de gras dedans !! Régalez-vous de desserts cuisinés à partir de babeurre , des muesli, des biscuits, des flans et autres gâteries

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil mais c'est déjà sympathique et puis

vous connaissez ma formule :

**ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A**