



## CUISINE ET LAIT

# DES YAOURTS

Les “recettes” dont nous allons parler s’appliquent à la majorité des laits et vous permettront de les utiliser pour de classiques desserts mais aussi dans des préparations culinaires variées . Leur prix de revient est si bas, leur goût tellement meilleur qu’ils vous persuaderont de les adopter

La base : trouver un “vrai” yaourt basique avec des *ferments vivants* : voyez un vrai fromager qui vient au marché ou bien dans certains magasins “bio” . Que les peureux se rassurent ça ne mord pas !

### INGRÉDIENTS:

yaourt nature ...(note1)

lait frais non pasteurisé.( note 2)

prévoir du lait en poudre (note 3)

### MÉTHODE:

Mettre le yaourt dans une jatte et le fouetter pour le rendre fluide .

Si vous venez de traire une vache ou une chèvre, le lait est à bonne température . Comme il y a peu de chance que ce soit le cas, réchauffez votre lait très doucement en tournant .

(**ICI** vous pouvez sucrer selon vos goûts pour du yaourt “sucré”.)

Tournez tout le temps pour que la température soit régulière . Montez un petit peu au dessus (46°)et laissez reposer

Selon la température ambiante, l’opération ira plus ou moins vite . Lorsque que le lait atteint une température entre **37** et **45 °C** . •

**En-dessous** de 37 °, le yaourt ne peut absolument pas prendre. •

**Au-dessus** de 45 °, il va tourner , “cailler” (vous aurez une masse “solide” , un genre de “caillé” à gros grains + “du petit lait” ) . Impossible à “rattraper” même au mixer . Mais ce n’est pas perdu Diable! C’est juste un genre de “fraîchet” un peu granuleux à égoutter le plus possible et à manger soit en fromagée, soit comme genre mozzarella avec des tomates en entrée, soit avec un coulis de fruits en dessert .

Donc, à bonne température, mélangez bien votre yaourt de base avec le lait chaud . Vous pouvez verser le liquide obtenu dans des petits pots individuels mais vous pouvez aussi laisser dans votre jatte . Recouvrez d’un film étirable et mettez au four (thermostat hyper faible : entre 1 et 2, soit 35-40 °) pendant 3 à 5 heures au minimum , voir entre 6 ou 8 heures vous êtes assuré dans ce cas de la prise .

Voir la NOTE IMPORTANTE dans les notes techniques

Si vous aimez les yaourts moins acides ajoutez de la poudre de lait (note 3) ou/et de la bonne crème fleurette . A bien mélanger dans ce cas avant de mettre au four

Notez que plus la durée de fermentation sera longue , plus le “lactose” sera “digéré” pour les malades intolérants au lactose ou atteints de colopathies. La fermentation longue a deux effets : décomposer le lactose et développer l’acidité du yaourt

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

Noter qu’à partir du moment où il n’est plus au chaud la “fermentation” s’arrête . Il faut dès lors le mettre au frais jusqu’à consommation pour lui garder ses qualités et gustatives et nutritionnelles

## NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Il vous faut un “vrai” yaourt lequel peut être “Bio” ou pas : sans importance pour vous . En effet, ce qui compte c’est que les ferments” contenus soient “vivants”, qu’ils puissent effectuer leur travail. Lorsque vous allez fabriquer vos yaourts futurs vous repartirez d’un des vôtres mais au bout d’un certain temps, ne vous en étonnez pas , vos ferments vont se “fatiguer” et seront moins actifs . C’est normal. Il vous faudra “re-ensemencer” vos futures productions pour que la “chaîne” se poursuive.

Il existe des ferments lactiques “lyophilisés” . Je ne les ai pas moi-même utilisés mais les avis que j’ai recueilli sont très opposés à cet égard . Je ne vous en dis rien ne sachant pas . Je viens d’en trouver, j’essaye et vous dirais mes conclusions .

(note 2) Les meilleurs seront bien sûr fait avec du vrai lait frais entier c’est logique . Mais sachez que vous pouvez aussi utiliser des laits stérilisés, demi-écrémés, voir totalement écrémés . Certains “laits” végétaux donnent des produits “similaires” mais ils n’auront jamais les mêmes valeurs nutritionnelles, surtout pour les enfants en croissance ou pour des “vieux oiseaux” à l’organisme “usé”. Toutefois voyez votre médecin car même si c’est pas pareil, pour certaines pathologies c’est mieux , voir nécessaire!!!

(note 3) Si, comme moi vous ajoutez quelques cuillères de lait en poudre vous pouvez prendre, là aussi, soit du lait en poudre entier, soit du 1/2 écrémé, soit même du “écrémé” ça marche dans tous les cas ... sachant bien sûr que le entier est plus doux

NOTE IMPORTANTE Je vous propose ici une méthode “maintient au chaud” pratique puisque les fours électriques, s’ils ne sont pas toujours fiables au degré près pour la température, leurs thermostats sont hyper fiables dans le maintien de celle-ci.

Mais il existe d’autres astuces des plus simples au plus “techniques”

1/ Comme dans la yourt des mogols récipients roulé dans du feutre

2/ voyez la fiche de la MARMITE NORVEGIENNE LVC marche bien

3/ Dans une “cocotte minute” avec des pots bien fermés, de l’eau bouillante sous le panier on ferme et on couvre (personnellement je trouve le résultat moins bon)

4/ Etuve électriques et “machines à yaourts”

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” y en a pas : on en n’a pas mis!

Pour les “sans gluten” tout va bien en principe

Pour les “sans sucre” si vous n’en mettez pas , y en aura pas !

Pour les “sans gras” Nous avons déjà évoqué le problème plus haut dans les notes techniques . Laits et lait en poudre ajouté peuvent être 1/2 écrémés , voir carrément écrémés . Certes c’est moins bon mais ça marche pour vous profitez-en : dans tous les cas ça sera meilleur que ceux de l’industrie et vous pourrez les “personnaliser à votre goût !

Et puis vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**

et puis voyez la page suivante

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

## DIVERS YAOURTS

Si vous partez du yaourt "basique", en variant les proportions des ingrédients et avec quelques ajouts vous obtiendrez des "yaourts" des plus personnels . Testez et essayez "vos" yaourts à vous  
Et puis utilisez-les dans des "sauces" légères et qui varieront vos accompagnements

### Le yaourt "à boire"

qu'affectionnent les ados pour leur goûter ?? . Pas de lait en poudre et moins de durée de fermentation . Vous pouvez "sucrer" avec un edulcorant. Mettez en flacon et secouez à la fin . Laissez reposer au frais jusqu'à consommation.

Avec les "ajouts" à la mode : des fruits en coulis ou en confit version "classique", ils plairont . Mais testez aussi avec du miel , des épices (anis étoilé, cannelle, muscade...), des jus de plantes (jus de fenouil, de menthe), voir des sirops ,voir pour des versions "soirées" en cocktails

Pour les "becs-sans-sucre", pensez aux versions "salées" parfumés au jus de légumes et de plantes , ou à la persillade, au Roquefort , à la tomate .

### Les yaourts parfumés

Dans une jatte ou des petits pots individuels mettez une couche de miel, de fruits justes cuits , ou du caramel, encore chaud puis versez doucement votre mélange . Etuvez .

Le résultat est un peu différent avec du yaourt dans lequel vous mêlez les mêmes ajouts lorsque vous les consommez car vous pouvez déguster les "couches" l'une après l'autre ou les mélanger dans le premier cas

Là aussi vous pouvez user d'épices et autres parfums (extraits ou huiles essentielles)

### les yaourts "Fromages"

Vous pouvez lors de la confection , incorporer un peu de fromage ("bien fait" pour qu'il soit au "top" de son parfum) selon vos goûts (vieux chèvre, vieux brebis rapés très fin, gorgonzola ou roquefort finement écrasés) . Le produit sera plus doux mais servez les en fin de repas avec des grains de raisins muscat, des "mendiants" (noix, noisettes), voir des "pâtes de fruits"(cerises, coings) . Servez si possible dans des petits pots de grès sur la plateau de fromage

### Les "yaourts de cuisine"

Toutes les "versions" de vos yaourts "nature" pourront être utilisés en cuisine tant "sucrée" que "salée". Par exemple en guise de "crème" pour les "sans gras". Votre yaourt (toutes consistances) pourra même être utilisé dans les plats chauds (dans des gratins, des lasagnes, des tourtes, des quiches etc..)

Et bien sûr dans mille sauces où ils vont remplacer l'huile en allégeant en calories ... mais pas forcément en goût (voir vinaigrette légère de LVC par exemple)

### Le yaourt "catalyseur" des laitages

Pensez à en mêler au lait que vous voulez transformer en fromage avant d'empresurer : votre "fraîchet" sera plus "vivant", de meilleure tenue et plus goûteux

NB : La consommation des yaourts, si ils sont fabriqués dans de bonnes conditions d'hygiène et parfaitement fermés au frigo ne posent pas de limite de conservation . Bien sûrs pas des mois quand même!! Mais n'ayez aucune inquiétude ils n'auront pas le temps de s'abîmer !

### Le yaourt "cuit"

Si vous chauffez le yaourt, il se dissocie . Filtez le "petit lait" et récupérez "caillot" à laisser finir de prendre dans une étamine en une "galette" à partager pour un apéro