

Yoghourt « maison »



Matériel nécessaire

1 casserole
1 thermomètre
1 balance
1 fouet
1 cuillère à soupe
Pots à yoghurt

Équipement pour garder à 40°C durant 3-4 h.

A choix:

- caisse isolante (p. ex. glacière ou caisse en sagex)
- marmite à parois et fonds isolants (p. ex. Durotherm)
- emballer les bocaux dans une couverture en laine et les placer près d'une source de chaleur (p. ex. radiateur ou poêle suédois)
- four
- four à vapeur
- yoghourtière



Base du yoghurt nature

1 l de lait *

Rincer une casserole à l'eau froide.
Verser le lait dans la casserole. Chauffer à 40°C.

30 g de poudre de lait

Ajouter, mélanger, chauffer à 90°C en remuant délicatement de temps en temps pour empêcher que les protéines attachent au fond de la casserole. Retirer du feu et laisser reposer 15 min. Déposer la casserole de lait pasteurisé dans un bain-marie d'eau froide pour le refroidir à 48°C.

2 CS de yoghurt nature frais

Ajouter, bien mélanger délicatement à l'aide d'un fouet.

Verser le laitensemencé dans des petits pots (impératif pour les yoghourts fermes) ou évent. dans des récipients plus grands (yoghourts brassés).

Garder au chaud à une température de 40 à 42°C pendant 3½ à 4 h. Durant cette période il est important d'éviter de bouger le yoghurt.

Mettre le yoghurt au réfrigérateur et attendre au moins 24 heures avant dégustation pour renforcer la saveur.

* travailler de préférence avec du lait cru mais le lait pasteurisé et le lait upérisé peuvent aussi convenir. Le lait peut être entier, partiellement écrémé ou écrémé

Conservation 1 à 2 semaines au réfrigérateur à 5°C.

Yoghourts aromatisés fermes

Ajouter le sucre et l'arôme en même temps que la poudre de lait. Ajouter le yoghourt nature à 50°C car la température refroidit très vite lorsqu'on dresse dans les petits pots.

Suggestions pour 1 l de lait:

Sucre	40 à 80 g selon les goûts
Mocca	15 g d'Incarom
Vanille	grains de 2 gousses et demi-sachet de sucre vanillé ou grains d'une gousse et un sachet de sucre vanillé
Chocolat	30 g de poudre de cacao

Yoghourts brassés

Ajouter l'arôme lorsque le yoghourt est refroidi ou au moment de l'utilisation.

Suggestions pour 250 g de yoghourt nature:

Fruits frais	Préparer au maximum 1 à 2 heures avant le service. Mélanger 25 à 50 g de sucre au yoghourt nature. Incorporer ½ jus de citron ou d'orange pour les fruits qui s'oxydent. Mélanger délicatement 300 à 350 g de fruits frais de saison. Kiwi, ananas et figue fraîche ne conviennent pas. Ils doivent impérativement être cuits ou stérilisés avant d'être mélangés à un produit laitier.
Fruits en conserve	Même recette que ci-dessus. Egoutter les fruits.
Citron	Dissoudre 1 CS de sucre dans 1 CS de jus de citron. Mélanger au yoghourt.
Orange	Dissoudre 1 CS de sucre dans 2 CS de jus d'orange. Mélanger au yoghourt.
Noisettes	Ajouter 2 macarons aux noisettes finement écrasées.

Suggestions pour 100 g de yoghourt nature:

Coulis, purées de fruits	50 à 100 g selon les fruits et la teneur en sucre
Confiture	50 à 75 g selon la teneur en sucre
Vin cuit	env. 15 g
Caramel	1 à 2 CS de sucre caramélisé

Informations complémentaires:

Pour en savoir davantage sur la fabrication ménagère du yoghourt et d'autres produits laitiers: goûts et saveurs à composer soi-même, guide de l'auto-provisionnement, publication disponible auprès de www.agridea.ch