

RECETTE DE YAOURTS

INGREDIENTS

- 1 L de lait cru entier de ferme
- 1 dose de ferment à yaourt lyophilisé (ALSA en grande surface ou YALACTA en pharmacie) ou 3 cuillers à café de yaourt du commerce (prendre le milieu du yaourt)

Versez le lait dans une casserole et portez-le à ébullition, avec le thermomètre. Quand ça arrive entre 95 et 98 °C, mettez-la casserole sur un petit feu, ça va redescendre de quelques degrés. Laissez bouillir ainsi entre 80 et 90°C durant 15-20 minutes. Mélangez de temps en temps le lait si vous voulez éviter la formation d'une peau. Le plus efficace pour empêcher la peau est de mélanger souvent avec un fouet pour former une mousse en surface.

A QUOI ÇA SERT DE CHAUFFER LE LAIT PENDANT 15 MINUTES ?

Le chauffage prolongé est indispensable pour dénaturer les protéines du lait, et cela rendra les yaourts plus fermes. La caséine est une protéine du lait, qui, au contact avec l'acide lactique produit par les bactéries, va se former en grappes et constituer un maillage tridimensionnel, c'est ainsi que le lait va gélifier en yaourt. Le chauffage du lait durant au moins 10 minutes à cette température au dessus de 80°C dénature la lactoglobuline, une autre protéine, qui va se joindre au maillage au lieu de rester bêtement inactive. Et ainsi le gel sera plus ferme, plus épais. D'autre part il se produit une (très) légère évaporation qui va favoriser encore l'épaississement.

ET SI ON VEUT DES YAOURTS AROMATISÉS ?

Il y a plusieurs manières d'aromatiser les yaourts. La plus simple est de mettre une cuillère de confiture ou de purée de fruits au fond des pots avant d'y verser le lait.

On peut aussi aromatiser le lait chaud avec le parfum que l'on veut, vanille, cannelle, zeste d'agrumes, café, chocolat, essences de fruits. On peut encore le sucrer avec du miel, du sucre, de la vergeoise, du sirop, la seule limite est celle de votre gourmandise !

L'ENSEMENCEMENT :

Lorsque le lait est resté 15 minutes au dessus de 80 °C, laissez-le refroidir pour atteindre la température optimale de l'ensemencement qui est située entre 45 et 55°C. Étant donné que nous n'avons pas de yaourtière chauffante et que nous désirons un yaourt bien ferme et peu acide, nous allons ensemer à 55 °C. Plus la température d'ensemencement est élevée, et plus les yaourts seront fermes et peu acides. Pour obtenir cette température de 55 °C après les mélanges et transvasements, il faut que le lait soit au départ à 60°C. Mais attention : en aucun cas le ferment ne doit être en contact avec du lait d'une température supérieure à 60 °C. Ce serait fatal.

Laissez donc le lait refroidir à 60°C, ce qui prend environ 10-12 minutes. Si vous êtes pressé, placez la casserole dans un bain marie d'eau froide.

Mettez dans un pichet les 3 cuillerées de yaourt, ou le ferment réactivé dans du lait froid. Versez la valeur d'un demi-verre du lait à 60 °C dans le pichet et mélangez avec un fouet. Le fait de le verser le lait à 60 dans le ferment qui est froid, et de mélanger va faire redescendre sa température. Continuez de verser le reste de lait, peu à peu, ça doit prendre environ 15 secondes. Maintenant vous êtes à la température idéale d'ensemencement.

L'INCUBATION

Versez le lait dans les pots de la yaourtière et laissez prendre 3h ou dans des pots à tenir au chaud (cuiseur vapeur)

Un petit [blog](#) : sos yaourts, les questions les plus fréquentes