Les yaourts nature

Ingrédients :

- 1 litre de lait de vache entier
- 1 yaourt au lait entier (sorti du frigo avant de commencer pour qu'il ne soit pas trop froid) ou du ferment lactique

Ustensiles :

- 1 casserole pour faire bouillir le lait,
- Éventuellement 1 anti-monte-lait,
- 1 jatte ou saladier,
- 1 spatule en bois ou en silicone (éviter les outils en métal),
- 1 louche, contenance 10 à 15 centilitres, en fonction des pots utilisés,
- 1 yaourtière, une cocotte minute, …
- 7 ou 8 pots en verre, si possible avec couvercle,
- 1 entonnoir pour éviter de mettre du lait partout.

Durées :

- 15 mn pour stériliser le lait,
- un certain temps pour que le lait refroidisse,
- 10 mn pour mélanger lait et ferment, remplissage des pots,
- un certain temps pour la prise des yaourts, en fonction de l'équipement utilisé.

La recette :

Choisir de préférence du lait « de ferme » cru et bio. Si vous utilisez du lait « industriel », préférez le lait entier. Le lait demi écrémé donne des yaourts plus liquides.

S'agissant de produits laitiers, les équipements utilisés doivent bénéficier d'une hygiène parfaite, pots et accessoires lavés à l'eau très chaude.

Si vous utilisez du lait frais, le faire bouillir à petits bouillons pendant 15 minutes Pour qu'il ne déborde pas, utiliser un anti-monte-lait. J'utilise pour ce faire une simple sous tasse ordinaire, posée en fond de casserole. Lorsque vous entendez la soucoupe « chanter », surveillez votre lait. S'il a tendance à monter, réduisez le feu.

Laissez le lait refroidir à 40°C avant de l'utiliser.

Une fois le lait à bonne température, en cas d'utilisation d'une yaourtière :

- verser le yaourt « ferment » dans la jatte, bien le mélanger,
- ajouter un peu de lait, mélanger soigneusement avec la spatule,
- ajouter le reste de lait et mélanger soigneusement,
- mettre en route la yaourtière,
- y mettre les pots, puis les remplir en s'aidant de l'entonnoir,
- fermer la yaourtière,
- selon la yaourtière, le ferment et le lait utilisés, le temps de prise peut être très variable. Bien lire le mode d'emploi avant de se lancer, surtout si vous débutez. À titre personnel, après quelques tâtonnements et ratés, il me faut compter 4 heures plus ou moins 15 mn, en fonction de la température du local, de l'humeur du cuisinier, ou de l'âge du capitaine.