

PRODUITS LAITIERS

Yaourt nature maison

Un yaourt maison selon la recette publiée par RICARDO, préparé sans yaourtière, dans un four avec la lumière allumée.

Auteur de la recette : RICARDO · RICARDO Media



TEMPS

10 minutes de préparation + 10 minutes de cuisson + 4-6 heures de fermentation + 4 heures de réfrigération

QUANTITÉ

1 litre

Méthode: Fermentation du lait à température contrôlée

Saison et ingrédients: Toute l'année

Conservation: Après la fermentation, placez au réfrigérateur pendant 4 heures. Conservez le yaourt obtenu au réfrigérateur jusqu'à 2 semaines.

Ingrédients

- 1 litre de lait partiellement écrémé
- 55 g de lait écrémé en poudre
- 125 ml de yaourt nature

Mesurez le lait et le yaourt avec un pichet gradué et pesez le lait en poudre.

Matériel

- Une casserole, un thermomètre, des bocaux propres, un plat allant au four, un four avec une lampe fonctionnelle et un torchon propre

Préparation

1. Chauffer le lait

Dans une casserole, mélangez le lait et le lait en poudre. Chauffez à feu moyen en remuant, jusqu'à ce que le thermomètre indique 85°C. Retirez du feu.

PRÉPARATION / NATALIA HORBACH, PhD

Natalia Horbach

Sources et histoire sur le site Fermentarnia
fermentarnia.com



Yaourt nature maison / suite

2. Ajouter le yaourt

Laissez le mélange refroidir à 45°C. Incorporez le yaourt. Versez dans des bocaux propres et tiédés, puis couvrez.

3. Laisser épaissir

Placez les bocaux dans un plat allant au four et versez de l'eau chaude, mais non bouillante, dans le plat. Mettez au four et allumez sa lampe. Maintenez environ 45°C pendant la fermentation et vérifiez avec un thermomètre : la lampe seule ne garantit pas cette température. Laissez environ 4-6 heures, jusqu'à ce que le yaourt épaississe.

4. Réfrigérer

Sortez les bocaux du four et de l'eau, puis séchez-les avec un torchon propre. Placez au réfrigérateur pendant 4 heures.

Conseils

Contient du lait. Vérifiez que l'étiquette du yaourt mentionne des ferments vivants ; un yaourt chauffé après fermentation ne convient pas pour préparer une nouvelle fournée.

Utilisez des récipients propres et désinfectés. Jetez toute préparation qui n'a pas épaissi correctement, présente de la moisissure ou une odeur inhabituelle.

Le lait en poudre augmente la quantité de matière sèche du lait et aide à obtenir un yaourt plus ferme.

RICARDO décrit une fermentation à environ 45°C. La surveillance de la température pendant cette étape est un conseil complémentaire de l'université d'Alaska à Fairbanks.

Pour servir

Servez nature ou ajoutez des fruits et des flocons de céréales directement à la portion.

À la loupe

Comment le lait devient un gel

Les ferments du yaourt produisent de l'acide lactique, abaissant le pH du lait et favorisant la formation d'un gel de protéines. Chauffer le lait au préalable aide à obtenir la texture souhaitée, et le lait en poudre augmente la teneur en matières sèches. On ajoute les ferments après refroidissement, car une chaleur excessive peut endommager leurs bactéries.

