

Babeurre, petit-lait, lactosérum

On confond parfois le babeurre avec le petit-lait. Le babeurre ou lait battu est le résidu que l'on obtient en confectionnant du beurre, résidu contenant des protéines et du lactose. Le petit-lait ou lacto-sérum, quant à lui, est le résidu de la confection du fromage. C'est le liquide plus ou moins jaunâtre ou blanc qui reste après égouttage. Ma grand-mère, bruxelloise de souche modeste, nous présentait souvent pour tout dîner une *Rijstpap*, soit un peu de riz cuit dans du lait battu et servi, chaud, avec un nuage de cassonade.

Que faire du petit-lait restant ?

- * On peut **BOIRE** le petit-lait ou lactosérum, résultat de l'égouttage. C'est un fameux apport en une précieuse substance, précurseur du glutathion. Le glutathion est considéré comme un oxygénateur cellulaire, très utile pour les victimes de sous-oxygénation ou de stress oxydatif permanent, j'ai nommé : les victimes d'épuisement chronique.
- * Vous pouvez aussi garder le petit-lait pour remplacer l'eau dans la confection du **PAIN**, comme le *Pain MiMi* à ma façon (recette détaillée dans *Pains et pâtes ressourçantes* et résumée dans *Ambiance végé : le best of* - p. 127). Le petit-lait vient bien à point pour faire tremper les **CÉRÉALES** complètes des végétariens. Car vous saviez, bien sûr, que les céréales doivent impérativement être trempées. Non ? Ohhh...
- * J'apprends aussi que le petit-lait fait des merveilles dans le **COMPOST**. Au jardin, il est un antifongique remarquable, couramment utilisé en biodynamie.
- * On peut aussi utiliser le petit-lait comme **FERMENTS NATURELS** pour ensemercer les fromages frais ou affinés ou pour amorcer les lacto-fermentations (type choucroute). Gardez un peu de petit-lait d'une production à l'autre : si vous ne l'employez pas dans les 48 heures, congelez-le.
- * Vous pourrez aussi le transformer en **RICOTTA**. Plus le lactosérum est sucré, plus la saveur de la ricotta est riche, alors n'attendez pas longtemps après avoir drainé le petit-lait. L'ajout d'un peu de crème au lactosérum améliorera la saveur, c'est mon choix dans la recette de *Ricotta crémeuse* (p. 83).