

YAOURT ET KÉFIR

Commençons par le laitage le plus répandu : le yaourt. Pour produire un yaourt, il existe bien des techniques autres que la yaourtière, depuis l'abri de laine jusqu'au yaourt version « sous la couette », profitant de la chaleur de l'édredon familial, en passant par le four. Je vous propose p. 36 la très simple technique de yaourtification du lait dans un thermos ménager ou à la vapeur, ainsi que la même en une version longue fermentation de 24 heures pour les intolérants au lactose : le *Yaourt sans lactose* (p. 39).

Le yaourt s'orthographie selon les autres pays francophones en yahourt, yogourt ou yoghourt. Lorsque d'autres ferments sont utilisés, la réglementation impose qu'un autre nom soit utilisé (boisson au bifidus, etc.). Le yaourt est un lait fermenté au même titre que le kéfir, mais on le différencie de son cousin par le fait qu'il n'est ensemencé que des seules bactéries lactiques *Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus*



et *Streptococcus thermophilus* — ces dernières devant se retrouver vivantes dans le produit fini. Les tribus présentes dans le kéfir sont bien plus variées, on s'essaiera p. 47 à la production de kéfir maison. On distingue le yaourt et le kéfir des fromages frais lactiques du chapitre suivant dans la mesure où, s'il prennent tous en gel, on n'égoutte ni le yaourt ni le kéfir. Normalement ! Car nous verrons ici qu'on peut produire un fromage frais maison en égouttant à cœur le yaourt (ou le kéfir). Ce sera notre *Yaourt grec* ou *Cream cheese sans lactose* (p. 40). Fastoche ! Il ne vous faudra plus apprendre à emprésurer des fromages. Et vous vous contenterez du matériel de base pour les yaourts et kéfir, matériel que l'on peut retrouver dans toutes les cuisines. Certes, vous pourrez investir dans un yaourtière (voir photo), mais ces machines encombrent souvent le placard — pensons aux petits espaces parisiens — et elles sont gourmandes en électricité — pensons aux situations d'autonomie énergétique, comme une *tiny house* ou un camping-car. En outre, on ne peut pas régler la température dans les yaourtières, en général. Or, si l'on veut prolonger la fermentation pour éliminer le lactose, il faut que la température soit un peu plus basse que celle que prévoient les fabricants.



Photo par Pinpin sur wikipedia. On peut se passer de yaourtière/yougourtière et pourtant produire de délicieux yaourts.

On déclinera le yaourt ou le kéfir en *Yaourt aromatisé à l'Indienne* (p. 43). On en profitera pour découvrir la méthode indienne pour mariner au yaourt (p. 43) et quelques recettes salées à base de yaourt maison (p. 45). Conjuguez ces techniques au kéfir sans souci, puisque le kéfir n'est que l'ancêtre du yaourt, riche en autres ferments. Je n'envisage pas ici de produire du yaourt de soja ou d'oléagineux. Ce ne sont pas des produits ressourçants au même titre que le yaourt et le kéfir lacté.