SPÉCIAL JULES

TATY LAUWERS

COMMENT FAIRE SES LAITAGES RESSOURÇANTS

Des nourritures vraies faites maison !

Yaourt, kéfir, fromage frais, beurre, ghee, mozzarella, mascarpone ... Un atelier pratique pour des délices sans additif, grâce à des recettes conçues pour les « Jules »

TABLE DES MATIÈRES

5 REPENSER LES LAITAGES

Lait cru ou frais ou pasteurisé ? 13
Les versions ressourçantes des laitages 16
Les laitages végétaux en plan ressourçant 18
Où acheter du lait, de la crème crue ? 19
Quel matériel pour les Jules en crémerie 21
La fabrication d'un yaourt en images 26
La fabrication d'un fromage frais en images 27
Quels autres livres pour des laitages ressourçants ? 28

34 YAOURT ET KÉFIR

Yaourt de lait frais sans yaourtière 36
Yaourt à partir de lait cru, en thermos 37
Yaourt à partir de lait pasteurisé, en thermos 37
Yaourt à partir de lait cru, au cuit-vapeur 38
Yaourt au four 38
Yaourt sans lactose 24 heures 39
Yaourt crémeux, sans lactose 39
Yaourt grec, Cream cheese de yaourt 40
Le yaourt est grumeleux 41
Le yaourt est trop acide 41
Le yaourt est trop liquide... 42
Yaourt aromatisé à l'Indienne 43
Mariner au yaourt à l'indienne 43
Masala de poulet à l'indienne 44
Quelques recettes salées 45
Yaourt grec parfumé en roulade de concombre 46
Kéfir lacté 47
Se procurer la souche de kéfir 48
Que faire du lait de kéfir hors cure ? Des ferments ! 53

55 FROMAGES CRÉMEUX

Faire bouillir le lait ? 58
Chauffer le lait au bain-marie : 32-37° C 59
Babeurre, petit-lait, lactosérum 60
Que faire du petit-lait restant ? 60
Fromage frais en faisselle (à la présure) 61
Pour égoutter le caillé 66
Fromage frais en variations aromatiques 69
Le petit carré salé 72
Fromage fouetté style petit-suisse 73
Fromage demi-sec de chèvre 73
Fromage demi-secs conservés à l'huile parfumée 74
Fromage frais caillé au naturel 76
Des petits fromages demi-secs parfumés, en images 78
Fromage de lait battu (babeurre) 80
Ricotta crémeuse 83
Panir 86
Le maton de Gramont 88
Cottage cheese 89
Fromage type Mozzarella 91
Tommettes, camembert, bleu, etc. 95

98 BEURRES ET CRÈMES

Beurre frais maison 101
De bonnes recettes au beurre cru, à la crème crue 109
Beurre clarifié (ghee) 114
Crème épaisse 117
Pourquoi la crème épaisse 118
Mascarpone 121
Comment remplacer le lait condensé sucré des recettes fermières 123

127 CATALOGUE ALADDIN

Repenser les laitages

Des recettes à l'ancienne, modernisées par nos outils et nos connaissances actuelles

Dans ce tome, j'ai conçu un atelier d'apprentissage de la crémerie maison, à l'intention de tous les cuisiniers, y compris les novices pressés ou fatigués que j'appelle les Jules. J'ai aussi envisagé ce tome avec un regard particulier pour les plus fragiles d'entre les mangeurs, qui sont souvent malades chroniques (depuis les victimes de la maladie de Crohn jusqu'à tous les malades auto-immuns), et pour les thérapeutes naturo qui les suivent : non, les laitages ne sont pas toxiques en soi; oui, ils peuvent être un adjuvant formidable pour se réapproprier sa santé. Et oui ! La qualité de vie et la santé exigent que l'on se procure les laitages les plus originels qui soient, quitte à se remettre aux fourneaux.

Phénomène assez rare en nutrition, qui est plus une religion qu'une science, je suis une athée en cuisine. Je tiens plutôt des raisonnements d'ingénieur, sans en être une pour autant. La logique est ma béquille,

Qu'est-ce qu'un Jules dans ma collection ? C'est celui qui ne sait pas cuisiner, qui n'a jamais appris, voire qui a peur de commencer. C'est aussi le mangeur qui ne veut pas cuisiner : pas le temps, c'est ringard. Et enfin, je pense ici à celui qui ne peut pas cuisiner : il est en burn-out ou perclus de douleurs articulaires. Quel défi: j'écris pour celui qui ne veut pas, qui ne peut pas ou qui ne sait pas... mais qui doit cuisiner !

là où la pensée magique est celle de ma cousine. Les deux béquilles se valent, mais j'ai bien de la peine à comprendre le mouvement anti-lait dont ma cousine fait partie : où est la logique d'énoncer que ce produit est toxique alors qu'il est le fondement de nombreuses pratiques ancestrales, au sein de société longèves ? Comment peut-on justifier que l'humain serait devenu tout soudain « allergique » à un produit auquel des siècles l'ont habitué ?

Ma logique, de bon sens, toute simple : certes, quantité de mangeurs se sentent bien mieux en mangeant sans produits laitiers, même bio. Quelque chose aurait donc changé dans la physiologie de l'homme ? Cela demanderait des centaines d'années. Cela ne se peut. Serait-ce que l'essence des laitages a changé ? Plus probable. C'est surtout depuis 20 ans que ces réactivités multiples se manifestent, justifiant ainsi le mouvement anti-lait. Hercule Poirot est appelé à la barre : quel élément majeur a changé depuis cette période ? L'accumulation de la pollution environnementale aurait atteint un seuil ? Peut être... L'alimentation des animaux est délirante ? Certes... Les hormones recombinantes ? Elles ne sont autorisées qu'aux États-Unis. Le fait que la majorité des acheteurs se fient désormais plus aux produits industriels qu'aux produits authentiques ? Il doit y avoir de de tout cela, en effet.

Je me permets de rajouter une couche à cette soupe à la grimace. Depuis l'avènement de l'ère de l'allégé, l'industrie alimentaire utilise avec beaucoup de légèreté des additifs comme les carraghénanes, ces algues micronisées qui font que la texture de votre yaourt maison n'arrive pas à la cheville d'un simple yaourt du commerce. Hélas autorisées même en bio. Pourquoi « hélas » ? C'est que le dossier de la famille Carragh' est loin d'être léger... En études cliniques sur les rongeurs, ces additifs provoquent des troubles de santé que l'on préfère ne pas résumer dans un livre de recettes. Sur le terrain de l'humain, on observe qu'ils entretiennent l'inflammation intestinale.

Au surplus, mais oui : la liste n'en finit plus... au surplus donc, on a vu se généraliser depuis vingt ans la mise en place d'enzymes manipulés génétiquement dans la production d'aliments à fermentation (pain, vin, etc.). Vous saviez que votre fromage y était probablement passé ? Ces enzymes sont réputés anodins, mais ils n'ont pas été testés sur l'humain in vivo. Nous n'avons pas non plus de recul sur leur consommation à long terme. Vers 2005, j'ai interrogé à ce sujet un ingénieur, membre de

Ilustration © Diego Aranega

notre INRA belge, présent lors d'un de mes ateliers pour les fermiers belges. Sa réponse en résumé : « *vous avez raison, chère madame, nous n'avons procédé à aucun test ni sur animaux ni sur humains, tant nous étions convaincus que cette extension des anciennes hybridations était naturelle* ». Dommage si l'on sait que les fabricants de ces enzymes se vantent d'avoir gagné plus de cinquante pour cent du marché.

Rappel technique. Les OGMs ou Organismes Génétiquement Modifiés concernent les aliments trans-géniqués (l'homme saute la barrière des espèces), alors que les Enzymes Manipulés Génétiquement sont un autre gadget des biotechnologistes : les levures et autres bactéries de l'agro-alimentaire sont « opérées » au niveau micro-cellulaire.

Qu'observe-t-on sur le terrain ? En ôtant de l'alimentation du sujet moderne en fragilité intestinale les pains, vins, fromages, vinaigres, bières, tous produits où ces nouveaux enzymes sont surreprésentés, on obtient un sursaut de bien-être, si pas une rémission. Connaissant les diètes à la mode, comparez cette liste à la série d'aliments interdits dans au régime conseillé aux victimes de « candidose ». Il est curieux d'observer que le pain et les produits laitiers font partie des deux interdits que l'on retrouve chez les nutrithérapeutes modernes depuis vingt ans alors que les Anciens (Kousmine & C^{ie} jusqu'à cette date) n'y voyaient aucun souci.

Continuons dans l'analyse des dérives qui font que le mouvement antilait connaît de beaux jours.

Un des défauts du marketing laitier est de vouloir faire consommer du lait à des adultes ou des fromages tous les jours, trois fois par jour. Tâchons de convaincre quelques mangeurs adultes que le lait en soi n'a rien à faire dans leur frigo et que ce sont les produits transformés qui peuvent leur faire du bien : yaourt, fromages frais ou affinés. Il ne faut pas de longues semaines pour que le mangeur qui tente l'éviction du lait ubiquiste en ressente les curieux bienfaits.

Mais j'achète du fromage bio ! rétorquez-vous. Je serais bien incohérente de tomber à bras raccourcis sur le bio, que je promeus à longueur de lignes. Hélas ! ce label est devenu un mot-valise : on y met un tel bazar. Il est passé le temps où les aliments bio étaient la garantie de manger comme mère grand et d'acheter la dignité des producteurs. Ce marché semble être récupéré par les grands groupes alimentaires qui y ont vu de jolies parts de marché. Seuls trouvent grâce dans cet opus les petits producteurs bio, ces fermiers que vous pouvez encore aller rencontrer, avec qui vous pourrez deviser calmement.

Consommer du fromage mais bio est un beau pas en avant, mais en surconsommer n'est pas un pas dans la bonne direction. Confrontés à des mangeurs qui se disent « réactifs aux laitages », voyons s'ils ressentent les mêmes effets en diminuant simplement les doses hebdomadaires : au lieu de consommer des laitages trois fois par jour, essayons une portion tous les deux ou trois jours. Selon mon expérience de terrain, cela suffit souvent à un beau mieux-être, qui se manifeste déjà après trois semaines de changement.

Pages omises lorsque vous feuilletez des extraits

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 une 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.

Pages omises lorsque vous feuilletez des extraits

Réalisez votre prochain cheese cake à la new-yorkaise en remplaçant le philadelphia de la recette par notre Cream cheese de yaourt (recette ci-dessous).

Yaourt grec, Cream cheese de yaourt

alias le triple crème sans lactose

Une autre façon d'onctuosifier votre œuvre : dès que le yaourt est prêt, après 24 heures pour la recette sans lactose — mais vous pourriez suivre ce principe pour un yaourt ordinaire — laissez-le égoutter 2 heures dans une étamine placée sur une passoire (voir les photos p. 64). Vous récupérerez un **yaourt « à la grecque ».** Égoutté encore plus longtemps, il devient du **cream cheese de yaourt.** Vous le tartinerez ou vous l'utiliserez pour un cheese cake à la New yorkaise. C'est notre technique pour du fromage frais sans lactose. Le kéfir convient aussi pour cette transformation.Je propose plus loin des variations parfumées d'un fromage frais, que vous adapterez à ce triple crème maison (voir p. 69). L'égouttage se déroule à température ambiante.

Pages omises lorsque vous feuilletez des extraits

Yaourt grec parfumé en roulade de concombre

sans farineux

En cure sans farineux, comme *Retour au calme, Nouvelle flore* ou *Full Ketone* (p. 12), présentez le yaourt égoutté en fromages frais et parfumé (variations p. 69) dans des languettes de concombre cru, de courgettes ou d'aubergines cuites.

Taillez de fines languettes dans un concombre. Variante courgette ou aubergine : précuisez-les à la vapeur douce.

Disposez-les sur le plan de travail.

Fouettez le fromage frais ou le yaourt égoutté.

Ciselez les condiments (ici persil, olives, tomates).

Mélangez les condiments au fromage ou yaourt.

Posez une cuillerée sur une languette.

Roulez en serrant bien.

Fermez d'un brin de ciboulette.

Et voilà le travail !

Pages omises lorsque vous feuilletez des extraits

Mozzarella, cottage cheese, chèvre frais, fromage frais, panir : tant de variantes qui sont à portée de cuiller, pour un Jules en cuisine.

Fromages crémeux

La production de fromage frais différera du premier chapitre en ceci qu'on fera maturer le lait d'abord, avant de le faire coaguler à l'aide de présure ou de jus de citron. Le lien commun ? On achète encore et toujours du lait cru, de ferme.

Je vous invite à commencer par un *Fromage frais à la présure*, (p. 61), une recette qui ne demande aucun tournemain. Dès que vous vous serez familiarisé avec le monde du fromage, vous passerez sans encombre à la production d'un *Fromage frais maison caillé au naturel* (p. 76), sans aucune présure. Dans tous ces cas, nous n'emploierons aucun ferment du commerce (p. 25), mais nous ensemencerons le lait cru de ferme avec du petit-lait ou du lait de kéfir lacté (p. 53).

Quelques variantes de ces fromages frais : le *Fromage de lait battu* ou babeurre (p. 80) à la saveur douce, qui plaît aux enfants; le *Panir* alias le cottage cheese des Indiens (p. 86), recette qui ressemble furieusement au matton wallon, le *Petit carré salé* (p. 72), le *Fromage fouetté*, ancêtre du petit suisse (p. 73), la *Ricotta crémeuse* (p. 83) qui deviendra sérac ou brousse selon que vous utiliserez du lait de brebis, de vache ou de chèvre.

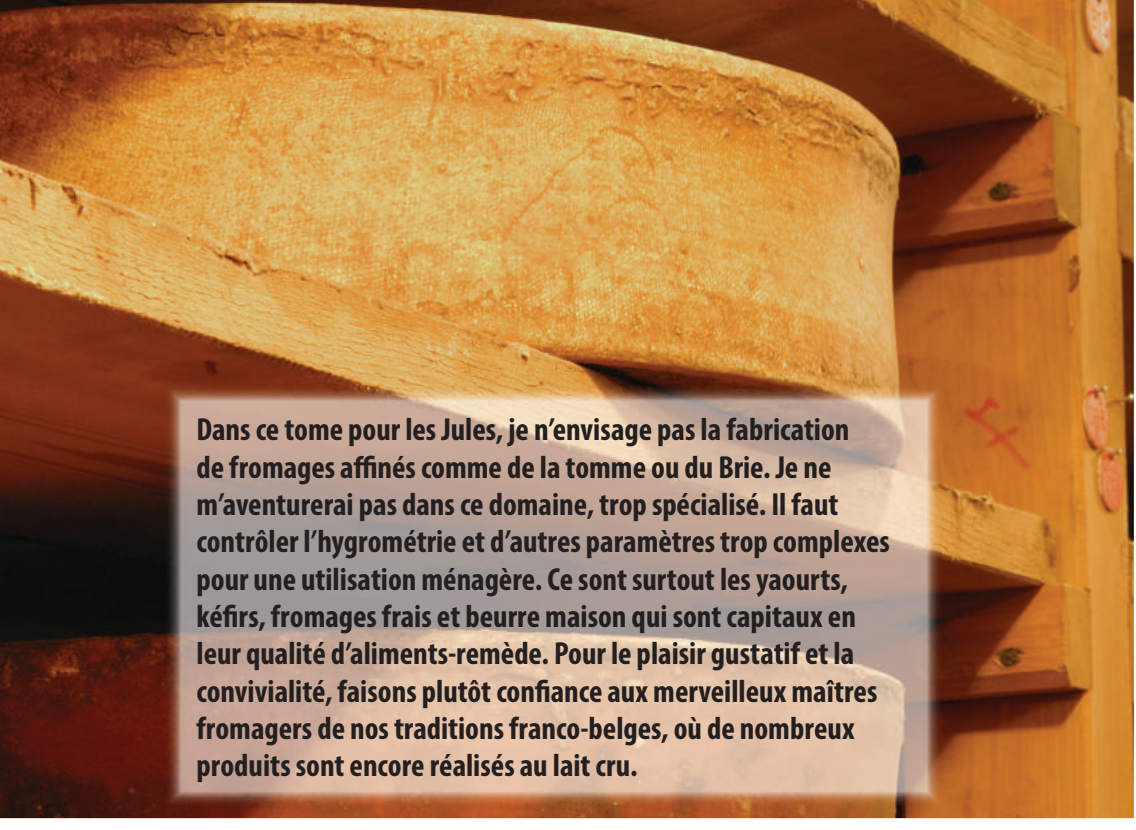
On verra comment agrémenter ces fromages frais en versions aromatiques, à tartiner sur du pain ou des pommes de terre encore chaudes, sortant du four (p. 69). Fromages frais que, lorsque vous pratiquez une cure sans farineux, vous roulerez dans des languettes de concombre, de courgettes ou d'aubergines : voir un reportage en photos pas-à-pas de la recette de *Fromage frais parfumé en roulade de concombre* (p. 46).

Pour réaliser du *Cottage cheese* maison (p. 89), la procédure se complique un peu par rapport au simple fromage en faisselle, mais elle en vaut la peine puisqu'il est ainsi quasi exempt de lactose. Après une première prise en caillé classique, il s'agit de découper la partie solide en dés, puis de chauffer à 50° C en augmentant d'un degré par minute. Après vingt à trente minutes, les dés de fromage réduisent de taille, durcissent et tombent au fond du récipient. Le lactose se retrouve dans le petit-lait.

Les plus passionnés découvriront comment fabriquer des fromages demi-secs de chèvre (p. 73) et comment les conserver à l'huile parfumée (p. 74).

Pour que le laitage reste ressourçant, on oubliera le conseil classique de faire bouillir le lait auparavant (p. 58.). On verra aussi ce que l'on peut faire du petit-lait restant (p. 60).

Pages omises lorsque vous feuilletez des extraits



Dans ce tome pour les Jules, je n'envisage pas la fabrication de fromages affinés comme de la tomme ou du Brie. Je ne m'aventurerai pas dans ce domaine, trop spécialisé. Il faut contrôler l'hygrométrie et d'autres paramètres trop complexes pour une utilisation ménagère. Ce sont surtout les yaourts, kéfirs, fromages frais et beurre maison qui sont capitaux en leur qualité d'aliments-remède. Pour le plaisir gustatif et la convivialité, faisons plutôt confiance aux merveilleux maîtres fromagers de nos traditions franco-belges, où de nombreux produits sont encore réalisés au lait cru.

Faire bouillir le lait ?

On lira dans la plupart des recettes classiques : « *Faites bouillir le lait rapidement, puis laissez-le refroidir jusqu'à environ ...* ». Les auteurs doivent se souvenir des temps où l'on craignait les maladies convoyées par des laits fermiers de piètre hygiène — réputation d'ailleurs usurpée et fondée principalement sur des rumeurs. Par parenthèses, si vous faites bouillir « rapidement », autant ne rien faire, puisqu'il semble qu'il faut au moins laisser bouillir dix minutes pour obtenir un résultat vraiment aseptique. Et, au passage, vous aurez perdu la force des enzymes, des bactéries, des champignons, des levures du lait cru.

Je pouffe face à ces craintes quand j'observe les connaissances de la nouvelle génération en matière d'hygiène alimentaire de base. Les meilleurs amis des jeunes étudiants distraits de ces années 2000 : les salmonelles... Mayonnaise trop peu acide, viande hachée conservée à température ambiante, restes de repas réchauffés trois fois sont leur quotidien. Dans cette perspective, les terreurs du lait cru font

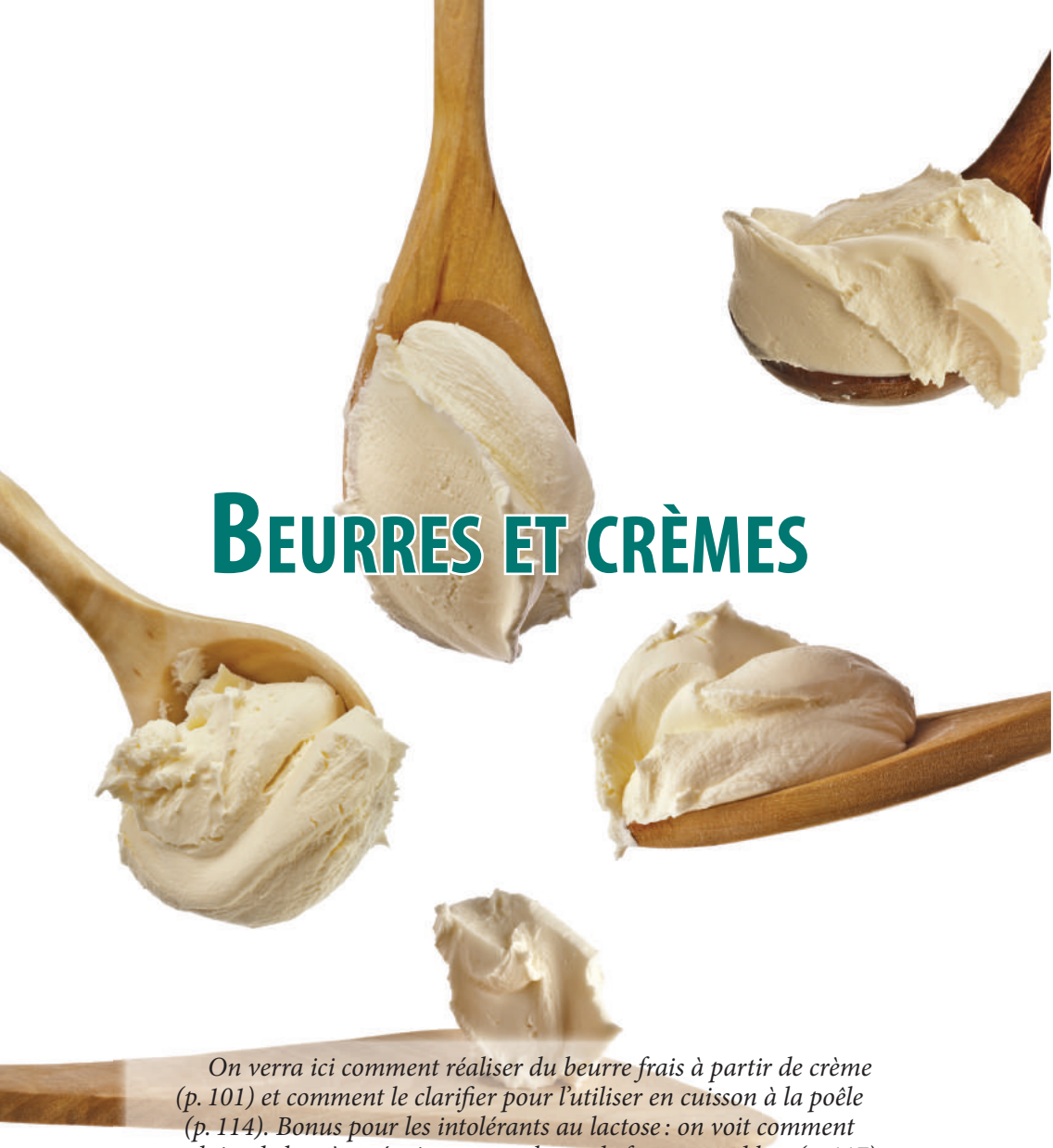
Babeurre, petit-lait, lactosérum

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 cassonnade.

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 ensemencer 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).

Pages omises lorsque vous feuilletez des extraits



Beurres et crèmes

On verra ici comment réaliser du beurre frais à partir de crème (p. 101) et comment le clarifier pour l'utiliser en cuisson à la poêle (p. 114). Bonus pour les intolérants au lactose : on voit comment produire de la crème épaisse sans acheter de ferments ad hoc (p. 117). Et enfin, je transmets la simplissime recette pour faire votre propre mascarpone à partir de crème fraîche (p. 121). D'abord, voyons les procédures génériques de ce chapitre, en images.

Pages omises lorsque vous feuilletez des extraits

- 125 g de beurre pour un premier essai

Cuisson : 10-20 minutes (version française) à 1 heure (version à l'indienne)

écumoire

1. Dans un petit poêlon, faites fondre le beurre coupé en dés sur la plus douce chaleur possible.

2. Après une dizaine de minutes, le beurre se met à mousser. L'eau est en train de s'évaporer. C'est ici que l'on arrête la technique **À LA FRANÇAISE**. Ôtez le gros de la mousse à l'aide d'une écumoire.
A L'INDIENNE : laissez encore sur tout petit feu pendant une quarantaine de minutes. La mousse va tomber dans le fond du poêlon et se mettre à craquouiller. À ce moment, vous devriez voir des cristaux bruns dans le fond du poêlon.

Voir en photos pas-à-pas page suivante.

3. Versez le beurre fondu dans un bol en céramique, en prenant soin de laisser le dépôt dans le fond de la casserole.

4. Laissez refroidir, puis grattez au couteau les cristaux bruns qui ont surnagé et durci.

Le beurre peut être conservé à température ambiante, sans rancir. Selon les saisons, il sera plus ou moins liquide. Conservé au réfrigérateur, il durcira un peu plus.

Pages omises lorsque vous feuilletez des extraits

INDEX

Les références commençant par une majuscule : les recettes; commençant par une minuscule : les commentaires ou les concepts.

A

acheter du lait cru (où?) 19
acheter matériel 21
acidité 24
agar-agar 42
AMAP 19
Anfiteatro 52
appellations du beurre 108
Aranega 7
Asher (David) 29

B

babeurre 60, 81
bain-marie 59, 81, 82
Barbato 94
Beurre clarifié 114
beurre clarifié en images 100
beurre frais en images 99
Beurre frais maison 101
Beurres maison salés 111
botulisme 75
bouillir le lait ? 58
brocciu 85
Brousse du Rove 85
Bufflardennes 87
buttermilk 107
butyrateur 108

C

camembert 95
canon à beurre 108
Carroll (Carroll) 30
Cervelle de canut 71
cétogénique (recettes) 13
cétophiles 122
champignon tibétain 47
chauffer le lait 59
coagulants 25
comprendre les ferments et les coagulants 25
Cottage cheese 89
Cream cheese de yaourt 40
Crème épaisse 117
crèmes : leçon de chose 119
cures de mes topos 12

D

dahi 45
Décrochez-des-sucres 12
distributeurs automatiques 19

E

écumoire 22
égoutter le caillé 66
ensemencer au petit-lait ou lait de kéfir 63
étamine 22

F

Facultés Agronomiques de Gembloux 48
faisselle 72
ferments de fromages à base de kéfir 53
ferments et coagulants (comprendre) 25
foncet 66
foncets 21
four 38
Frédéric 30
Frédéric (Marie-Claire) 30
Fromage de chèvre à l'huile 74
Fromage de lait batttu (babeurre) 80
Fromage demi-sec de chèvre 73
Fromage demi-secs conservés à l'huile parfumée 74
Fromage fouetté style petit-suisse 73
Fromage frais ail et fines herbes 71
Fromage frais caillé au naturel sans présure 76
Fromage frais en faisselle (à la présure) 61
Fromage frais en variations aromatiques 69
fromagère 22
fromages demi-secs parfumés, en images 76, 78

G

GAC 19
gélatine 42
Gembloux 48
Ghee 114

H

Halloumi 90
hypocuisson 44

I

instruments pour faire du beurre 105

K

kéfir: effets d'une cure de kéfir selon les Tibétains 52
Kéfir lacté 47
kéfir: procédure en photos 51
Kéfir: recette 49
kéfir (se procurer la souche) 48

L

laban 45
labné 45
lacto-sérum 60
lactose: voir «sans lactose» 121
laitages ressourçants 16
lait battu 60, 81
Lait condensé sucré maison 123
lait cru ou frais ou pasteurisé? 13, 14
lait d'amandes 18
lait de coco 18
Légumaise 113
Le petit carré salé 72

M

manuels fromagers anciens 32
mariner au yaourt à l'indienne 43
maryse 22
Masala de poulet à l'indienne, mariné au yaourt 44
mascarpone 118
Mascarpone maison 121
matériel pour les Jules en crémerie 21
Maton de Gramont 88
microfiltration 19
Mozzarella (fromage type) 91

N

Ninane (Madame) 48
Nouvelle flore 12, 46
Nouvelle flore (recettes) 12

P

Paneer ou panir 86
petit-lait 60
petit-lait restant (que faire du) 60
petit-suisse 73
phtalates 77
poids 66
pommes de terre en robe de champs 69
poulet (masala) 44
présure 26
principes du fromage frais ménager en images 64

R

Raita (sauce) 45
recettes au beurre cru, à la crème crue 109
recettes pour «Full ketone» ou la cétogénique 13
recettes pour Nouvelle flore 12
recettes salées à base de yaourt maison 45
repenser les laitages 5
ressourçant (catalogue) 16
Retour au calme 12, 46
Retour au calme (recettes) 13
ribot (lait) 107
Ricotta crémeuse 83
Ricotta salata 85
Rijstpap 60
Ruche qui dit oui 20

S

sans caséine: beurre clarifié ou ghee 114
sans farineux 46
sans lactose: beurre clarifié ou ghee 114
sans lactose: beurre frais 101
sans lactose: cottage cheese 89
sans lactose: crème épaisse 117
sans lactose: mascarpone version longue 121
sans lactose: Yaourt 24 heures 39
Sauce hollandaise 109
Sauce Mimi au miel 109
saumon 44
soja 18
souches de yaourt 15
spatule 22

T

Tamas (Gabriella) 113
température critique du lait cru 81
test de la boutonnière 64
test du caillé 64
testeur de pH 21
thermomètre 21
thermomètre (précautions d'usage) 90
thermomix 106
tiny house 35
toile à beurre ou à fromage 22
tommettes 95
Triple crème sans lactose 40
Tzatziki 45

U

UHT 13

V

végétariens 10, 60
Vinaigrette 45

W

http://users.chariot.net.au/~dna/Makekefir.html 52
www.alimentation-integrative.fr 113
www.chefini.com 107
www.fromages-maison.fr 29
www.nicrunicuit.com 52

Y

Yaourt à partir de lait cru, au cuit-vapeur 38
Yaourt à partir de lait cru, en thermos 37
Yaourt à partir de lait pasteurisé, en thermos 37
Yaourt aromatisé à l'Indienne 43
Yaourt crémeux, sans lactose 39
Yaourt de lait frais sans yaourtière 36
Yaourt grec 40
Yaourt grec parfumé en roulade de concombre 46
yaourt grumeleux 41
Yaourt sans lactose 39
yaourt trop acide 41
yaourt trop liquide 42

Catalogue Cuisine nature

La cuisson vapeur pour les personnes pressées

du même auteur, chez le même éditeur

LES VADE-MECUMS, petits cahiers pratiques

Le planning Mini-max. En faire moins pour un max' de résultats

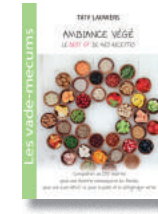
à paraître mars 2019

La cuisine au naturel (premiers pas et kit de survie)

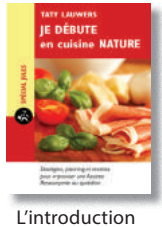
Petits déjeuners et brunchs ressourçants

Des jus frais et des caviars végétaux pour un fast-food nature

Low-carb : la compil' pour l'Assiette ressourçante de l'omnivore



Ambiance végé : le best of de mes recettes pour les plus végés parmi les mangeurs



L'introduction pour le Jules qui n'a jamais cuisiné

Remise à niveau en paléonutrition (omnivore)

Pour le Jules qui tend vers le végé léger

Pour le Jules qui continue en pur végé

dans la collection de recettes pratiques **Spécial Jules**

Pour des enfants atypiques (les « canaris »)

Pour explorer le mode protéiné, en cuissons douces

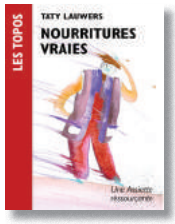
Pour découvrir les basiques en cuisine autonome

Un Jules ? *C'est celui qui ne sait pas cuisiner, qui n'a jamais appris, voire qui a peur de commencer. C'est aussi le mangeur qui ne veut pas cuisiner : pas le temps, c'est ringard. Et enfin, on pense ici à celui qui ne peut pas cuisiner : il est en burn-out ou perclus de douleurs articulaires.*

Catalogue Les topos

La collection *Les Topos de Taty* s'adresse aux curieux de nutrition. Ces livres sont le résumé des investigations de l'auteur depuis vingt ans. Ils sont le pendant théorique des livres de ses recettes pratiques, parus dans la collection *Cuisine Nature*. **Les topos experts s'adressent aux pros, ils sont signalés d'un rond grisé.** Les dates de parution des topos à paraître sont précisées sur le site www.taty.be.

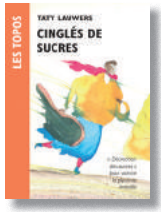
L'issue de secours pour les rondes qui tournent en rond. Contient le programme *Stop & go*, quasi-jeûne alterné en nourritures vraies.



Le topo essentiel : qui suivre en nutrition ? Les codes d'une *Assiette ressourçante*.

Du gaz dans les neurones (le topo sur la dysbiose intestinale et la colopathie) et *Sortir de la cacophonie gastrique*, le topo expert conjoint à ce topo profane : quand, pour qui, pourquoi conseiller la cure *Nouvelle flore*...

Une stratégie en six clefs pour ressusciter du burn-out, dans le topo profane *Quand j'étais vieille*. Le topo expert *En finir avec le burn-out* contient les tenants et aboutissants de la stratégie, à l'intention du praticien.



Comment se désaccoutumer des sucres avec la cure Décrochez-des-sucres.

Enfants atypiques et nerveux. Contient la cure *Mes nerfs en paix*, équivalente aux régimes Failsafe et Feingold.

Intolérances alimentaires. Contient la cure *Détox' $Flash*, équivalente au Kitchiri des Indiens.

Un drainage hypotoxique de quinze jours. Contient la cure équivalant à l'alimentation vivante.

La paléonutrition selon profil. Contient la cure *Retour au calme*, version ressourçante et individualisée de la paléo.