



Alix Lefief-Delcourt
MES PETITES RECETTES
magiques

YAOURTS ET LAITS FERMENTÉS



100 recettes faciles et naturelles
AVEC OU SANS YAOURTIÈRE

POCHE

LE D U C . S



MES PETITES RECETTES

magiques

YAOURTS ET LAITS FERMENTÉS

Technique de conservation naturelle, la fermentation du lait a tout bon : elle facilite la digestion, protège la flore intestinale et renforce les défenses de l'organisme. Pour faire vos yaourts et laits fermentés maison, rien de plus simple avec ce mode d'emploi détaillé !

Dans ce livre :

- ✓ les 5 bonnes raisons de vous lancer : c'est super-facile, c'est moins cher, c'est bon pour la santé, on préserve la planète, on se fait plaisir... ;
- ✓ yaourtière, fromagère et autres techniques de fabrication : toutes les méthodes pour tout faire vous-même ;
- ✓ un problème, une solution : vos yaourts sont acides, vos fromages blancs sont trop liquides...
- ✓ et bien sûr, 100 recettes de laits fermentés pour toutes les envies : Yaourts au citron, Yaourts au lait de soja vanillé et à l'amande, Kéfir de lait de soja, Tarte au lait ribot façon cheese-cake, etc.

Prenez soin de votre flore intestinale et renforcez vos défenses naturelles grâce au lait fermenté !

Alix Lefief-Delcourt est rédactrice pour de nombreux médias, et auteur de plusieurs ouvrages santé et nutrition aux éditions Leduc.s, dont *La cuisine de l'étudiant en 86 recettes, c'est malin* ou *Le grand livre des cures détox*.

ISBN : 979-10-285-0420-5



9 791028 504205

6 euros
Prix TTC France

design : Laurence Maillet
RAYON : CUISINE, SANTÉ

POCHE

L E D U C . S

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Cuisine de l'étudiant en 86 recettes, c'est malin, 2017

Mes programmes céto-gènes, avec Olivia Charlet, 2017

Le grand livre des cures détox, 2017

Les recettes secrètes et gourmandes d'une végétarienne presque parfaite, avec Betty, 2016

Retrouvez la bibliographie complète de l'auteur :
www.editionsleduc.com/auteur/alix-lefief-delcourt

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<http://leduc.force.com/lecteur>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur
les réseaux sociaux.



Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Fotolia

© 2017 Leduc.s Éditions
29 boulevard Raspail
75007 Paris – France
ISBN : 979-10-285-0420-5
ISSN : 2427-7150

Alix Lefief-Delcourt

MES PETITES RECETTES

magiques

**YAOURTS
ET LAITS
FERMENTÉS**

POCHE

L E D U C . S

SOMMAIRE

Introduction	7
PREMIÈRE PARTIE	
Tous les secrets de fabrication	9
Les yaourts et les laits fermentés	11
Les fromages blancs	37
SECONDE PARTIE	
100 recettes magiques de yaourts et laits fermentés	53
Les yaourts et les laits fermentés d'ici et d'ailleurs	55
Les yaourts classiques	57
Les yaourts super-gourmands	71
Les yaourts végétaux ou semi-végétaux	85
Les yaourts à boire	91
Les laits fermentés d'ici et d'ailleurs	99
Les laits emprésurés, les fromages blancs et les fromages frais	105
Les laits emprésurés (ou caillés)	107
Les fromages blancs classiques	117
Les fromages blancs parfumés	133
Les fromages frais salés	145
Les recettes à base de laits fermentés	153
Les recettes salées	155
Les pains	163
Les recettes sucrées	169
Table des matières	183

INTRODUCTION

Depuis quelques années, les yaourts et laits fermentés maison ont la cote. La yaourtière des années 1970 est de nouveau à la mode, portée par la tendance du *Do it yourself* (fait maison) et la redécouverte des bienfaits santé de la fermentation. Cette méthode de conservation ancestrale et naturelle des aliments, et en l'occurrence du lait, permet en effet de profiter de tous les atouts des probiotiques, ces bactéries amies de la flore intestinale ou microbiote. Se régaler tout en faisant du bien à sa santé, c'est la promesse des yaourts et laits fermentés maison !

LES 5 BONNES RAISONS DE SUCCOMBER AUX YAOURTS, LAITS FERMENTÉS ET FROMAGES BLANCS MAISON

1. C'EST SUPERFACILE !

Il suffit de mélanger quelques ingrédients, de verser le tout dans les petits pots et de laisser la machine faire son

travail. Et il est même possible de préparer ces recettes sans yaourtière-fromagère!

2. VOUS FAITES DES ÉCONOMIES.

Pour moins de deux euros, voici huit délicieux yaourts, fromages blancs ou laits fermentés maison. Qui dit mieux?

3. VOUS MAÎTRISEZ (ENFIN !) CE QUE VOUS MANGEZ.

On dit non aux épaississants, colorants, édulcorants, conservateurs, arômes artificiels... présents dans de nombreux produits laitiers du commerce. Les vôtres sont 100 % sains, et même 100 % bio si vous le voulez.

4. VOUS PRÉSERVEZ LA PLANÈTE.

Finis les pots de yaourt vides qui s'accumulent dans vos poubelles. Quand on sait que chaque Français consomme en moyenne plus de 170 pots de yaourts par an (source : Insee, 2007), cela fait réfléchir. Surtout quand on est quatre à la maison! Désormais, vous pouvez recycler à l'infini vos pots en verre ou en plastique. Préserver l'environnement, cela commence souvent par des petits gestes tout simples...

5. ET VOUS VOUS RÉGALEZ !

Une fois que vous serez tombé dans la marmite des yaourts et fromages blancs maison, vous ne pourrez plus en ressortir. Les produits laitiers du commerce vous paraîtront tellement fades à côté des vôtres.

Première partie

**TOUS LES SECRETS
DE FABRICATION**

LES YAOURTS ET LES LAITS FERMENTÉS

YAOURT ET LAIT FERMENTÉ : QUELLE DIFFÉRENCE ?

Le yaourt est un lait fermenté mais le lait fermenté n'est pas forcément un yaourt. Quelques petites explications s'imposent...

LE PRINCIPE DE LA FERMENTATION

La fermentation du lait par des bactéries et/ou des levures est un procédé de conservation ancien et universel, que l'on retrouve dans de très nombreuses régions du monde. La fermentation du lait peut être naturelle (bactéries apportées lors de la traite de l'animal ou tout simplement par l'air) ou bien « dirigée » (c'est-à-dire via l'ajout, dans le lait, de souches de bactéries spécifiques).

Pour se développer, ces bactéries ont besoin d'être portées à une température comprise entre 37 et 45 °C, pendant quelques heures : c'est ce que l'on appelle la fermentation. Le lait épaisse, devient plus onctueux, légèrement plus

acide, voire mousseux avec certaines souches de bactéries. Un processus très facile à reproduire à la maison, que l'on soit équipé ou non d'une yaourtière!

LE YAOURT : UNE APPELLATION ENCADRÉE LÉGALEMENT

Vous l'avez compris : il existe donc toutes sortes de laits fermentés. Tout dépend de la souche de bactéries utilisée. Dans cette grande famille, on trouve un lait fermenté particulier : c'est le yaourt.

Dans le commerce, les seuls produits qui peuvent porter cette appellation sont les laits fermentés à base de deux bactéries spécifiques : *Streptococcus thermophilus* et *Lactobacillus bulgaricus*. C'est une obligation légale : les laits fermentés avec d'autres bactéries n'ont pas le droit de s'appeler « yaourts » mais uniquement laits fermentés.

En pratique, ce que l'on appelle, dans le langage courant, des « yaourts au bifidus » (laits fermentés avec du *Bifidobacterium longum*) ne sont donc pas, sur le plan légal, des yaourts.

À noter

Dans ce livre, on utilisera indifféremment les termes de yaourt et de lait fermenté. Sachez que si vous souhaitez obtenir un « vrai » yaourt, au sens légal du terme, vous devrez utiliser les ferments spécifiques cités ci-dessus.

LES LAITS FERMENTÉS D'ICI ET D'AILLEURS

Comme on l'a vu, la fermentation du lait est une méthode de conservation ancestrale et universelle. Chaque région, voire chaque pays, a ses spécialités, créées à partir de ferments spécifiques et de laits particuliers (vache, brebis, chèvre, chamelle, jument, yak...). On ne compte pas moins de 400 noms de laits fermentés différents à travers le monde. Seules quelques-unes de ces spécialités sont aujourd'hui disponibles dans les magasins en France (grandes surfaces ou boutiques bio) ou peuvent être préparées à la maison (voir les recettes p. 99).

- **Le lait ribot** est d'origine bretonne. Il tire son nom de la ribotte, récipient dans lequel on battait le lait pour en faire du beurre, lors d'une opération appelée barattage. Le lait ribot ou lait de baratte était en effet autrefois le liquide résiduel obtenu lors de cette opération. D'où ses autres appellations de babeurre (« bas-beurre » ou résidu du beurre) ou de *buttermilk* en anglais. Aujourd'hui, on le fabrique essentiellement en ajoutant des ferments dans le lait frais. On le trouve facilement au rayon frais des supermarchés. On peut le consommer comme boisson ou l'utiliser comme ingrédient dans la fabrication de nombreux plats (notamment des spécialités bretonnes). Pour conserver toutes ses propriétés nutritionnelles, il est conseillé de ne pas le chauffer. En Bretagne, il est traditionnellement proposé pour y tremper des galettes de sarrasin ou des pommes de terre bouillies par exemple.
- **Le laban (ou elben, leben, labné)** est originaire d'Afrique du Nord et du Moyen-Orient. Il s'agit également d'un lait additionné de ferments lactiques spécifiques. Il a la consistance d'un yaourt à boire onctueux. En France,

on le trouve assez facilement dans les supermarchés, au rayon frais. Il est essentiellement fabriqué avec du lait de vache pasteurisé, alors que dans sa région d'origine, il peut aussi être issu du lait de brebis ou de chèvre. Il peut être servi en guise de boisson ou entrer dans la composition de certaines recettes, notamment la semoule au lait ou saykounk (voir la recette p. 173).

- Le **kéfir** est un lait fermenté avec des grains de kéfir, qui est un amalgame de micro-organismes, levures et bactéries. Originnaire du Caucase, cette boisson aurait été découverte par les nomades qui transportaient dans leurs sacs en peau les laits des animaux. Elle se présente sous la forme d'un yaourt à boire rafraîchissant, mousseux, légèrement acide et faiblement alcoolisé. En raison de sa richesse en ferments, vitamines et minéraux, le kéfir est reconnu pour ses propriétés santé : il améliore la digestion et est bénéfique pour la flore intestinale. On peut aussi le préparer soi-même en utilisant des grains de kéfir (voir encadré page suivante). Il est également possible d'utiliser ces grains pour préparer des laits végétaux fermentés (soja, coco, riz... voir la recette p. 103). Enfin, ne confondez pas le kéfir de lait avec le kéfir de fruits. Ce dernier est préparé en faisant fermenter des grains de kéfir spécifiques (grains de kéfir de fruits) dans du jus de fruits.

Où trouver les grains de kéfir ?

Toute la difficulté réside dans le fait de trouver des grains de kéfir ! Ceux-ci se transmettent généralement de la main à la main, ou se donnent/vendent entre particuliers sur des sites Internet. Rien à voir avec les préparations pour kéfir de lait, produites sur des « cultures d'amorçage », que vous pouvez trouver dans certains magasins bio. Ce sont en réalité des pseudo-kéfir, qui n'ont pas les mêmes qualités nutritionnelles que le vrai kéfir.

- **Le raieb (ou rayeb, raïb...)**, originaire du Moyen-Orient, est un lait fermenté à base de lait de vache. Il est proche, en goût et en texture, du kéfir de lait ou de l'elben. On le consomme généralement sous forme de boisson, ou pour préparer des fromages.
- **Le gros-lait (aussi appelé laezh goell, laezh hir ou laezh tev, en breton)** est, comme le lait ribot, une spécialité bretonne traditionnelle. Il est fabriqué à base du lait d'une race de vache particulière (la bretonne pie noir), et des ferments spécifiques qui se transmettent de producteur à producteur. Le lait fermenté obtenu a un goût plus prononcé que celui du yaourt classique. Sa texture est aussi plus ferme, filante. On le trouve dans certaines fermes bretonnes, ou certains supermarchés, en version semi-industrielle.
- **Le koumis ou aïrag** est un lait de jument, d'ânesse ou de chamelle (parfois de vache) fermenté originaire de Mongolie. Il a une saveur acide, légèrement aigre. En

raison de son aspect mousseux, on l'appelle aussi « lait de champagne ».

Voici pour les principaux laits fermentés ! On peut également en citer bien d'autres comme le **chal** ou le **shubat**, lait fermenté kazakh à base de lait de chamelle, le **dahbi**, originaire d'Inde, le **mayzoom**, spécialité arménienne, le **khoormog**, d'origine mongole, le **surmjolk**, recette islandaise au lait de vache écrémé pasteurisé, le **skyr**, autre recette islandaise...

BIEN CHOISIR SES INGRÉDIENTS

LE LAIT

C'est l'ingrédient de base des laits fermentés. De sa qualité dépendent leur goût et leur onctuosité.

Théoriquement, on peut préparer ses yaourts avec **du lait entier, demi-écrémé ou écrémé**. En pratique, vous constaterez rapidement, si vous faites l'essai, que plus le lait est gras (et donc entier), plus le yaourt est ferme. Ainsi, avec du lait entier, le yaourt est épais, onctueux et bien crémeux. Avec le lait demi-écrémé, il est plus léger, mais aussi plus liquide. Quant au yaourt préparé avec du lait écrémé, il faudra y ajouter du lait en poudre ou du lait concentré pour obtenir un minimum de texture.

Le plus simple, et le plus pratique, est d'utiliser **du lait UHT** (celui que l'on trouve dans les grandes surfaces, hors du rayon frais). Mais rien ne vous empêche de les préparer avec du lait cru ou frais. Au contraire : vous verrez que vos yaourts seront encore plus goûteux !

Lait cru, frais, UHT... : quelles différences ?

Le lait cru (reconnaisable à son bouchon jaune) n'a subi aucun traitement. Il doit être conservé au frais et consommé dans les 72 heures. Il faut le porter à ébullition avant de l'utiliser afin de tuer les germes éventuels.

Le lait frais pasteurisé est vendu au rayon frais. Il a été porté à environ 70 °C pendant une vingtaine de secondes. Il se conserve au frais pendant une semaine.

Le lait frais microfiltré est également vendu au rayon frais et se conserve au réfrigérateur une quinzaine de jours. Il a été filtré pour ôter les micro-organismes et les bactéries indésirables.

Le lait UHT est vendu hors du rayon frais. Il a été porté à Ultra Haute Température (140 à 150 °C) pendant quelques secondes. Il se conserve environ 3 mois. Une fois ouvert, il faut le conserver au frais et le consommer dans la semaine.

On peut aussi réaliser de délicieux yaourts avec **d'autres laits animaux que celui de la vache : lait de chèvre, de brebis...** Pour fermenter le lait, vous pouvez opter pour un yaourt de chèvre, de brebis ou même de vache (la fermentation se fera quand même). Sachez que le lait de chèvre donne un yaourt assez liquide. Si vous désirez un yaourt plus ferme, il est préférable de le couper avec du lait de vache (moitié-moitié).

Vous pouvez également préparer des yaourts avec **du lait de soja**, nature ou aromatisé (à la vanille par exemple) :

vous obtiendrez des yaourts très onctueux et riches en goût. Mais il faut aimer la saveur bien particulière du soja...

Prudence en revanche avec les autres « laits » végétaux (lait de riz, d'amandes, de coco, de quinoa...). Ce ne sont pas des « laits », mais plutôt des jus de végétaux. Résultat : ils ne fermentent pas (sauf si vous utilisez des grains de kéfir, voir p. 14). En revanche, vous pouvez ajouter un peu de lait végétal à vos yaourts au lait de vache pour les aromatiser, par exemple du lait de coco ou du lait d'amandes.

LES FERMENTS

Pour faire fermenter le lait, vous avez besoin de ferments ou bactéries lactiques. Vous pouvez utiliser l'une de ces options :

Un yaourt ou un lait fermenté du commerce

Choisissez un yaourt dont la texture et le niveau d'acidité vous plaisent. De lui dépendra le goût de vos futurs yaourts. Si vous voulez obtenir des yaourts fermes, sélectionnez **un yaourt de qualité, non brassé et nature de préférence**. Pour obtenir des yaourts au bifidus, choisissez un yaourt de base au bifidus. Si vous voulez obtenir un yaourt plus liquide et légèrement acide, enrichi en *Lactobacillus casei*, optez pour l'une de ces petites bouteilles vendues dans le commerce... Tout est possible!

Astuce!

Vérifiez la date limite de consommation du yaourt. Pour que les ferments soient les plus actifs possibles, il faut que le yaourt soit très frais. Choisissez donc un yaourt dont la date limite de consommation est la plus éloignée possible.

Un yaourt maison de votre tournée précédente

C'est la solution la plus simple et la plus économique. À chaque tournée de yaourts, vous en conservez un qui vous sert, ensuite, à fermenter la tournée suivante. On appelle cela **le repiquage**. Il doit s'agir d'un yaourt nature ou légèrement aromatisé (vanille, par exemple), mais n'utilisez pas de yaourt à la confiture! Attention : il n'est pas conseillé de repiquer à partir de yaourts préparés avec du lait cru ou pasteurisé, même bouilli. Autre conseil : refaites une nouvelle tournée dans les trois à quatre jours maximum après fabrication. Sinon, les ferments risquent de ne plus être suffisamment actifs.

Astuce!

Le repiquage ne fonctionne pas à l'infini. N'utilisez pas plus de cinq ou six fois un yaourt issu de votre fabrication, car les ferments perdent en efficacité. Si vos yaourts commencent à être trop liquides ou acides, c'est le signe que les ferments ne sont plus assez actifs. Dans ce cas, utilisez un yaourt du commerce ou des ferments en poudre.

Des ferments spécial yaourt

De nombreuses marques se sont lancées sur le créneau des ferments spécial yaourts, sous forme de poudre ou liquide. Ils sont vendus **au rayon frais ou dans les rayons des aides à la pâtisserie** (avec la levure, les arômes...), dans les grandes surfaces, les magasins bio... Certains ferments sont aromatisés, à la vanille ou aux fruits ; d'autres permettent de faire des yaourts au soja, des yaourts brassés ou au bifidus (qui est, rappelons-le, une bactérie lactique particulière)... Vous trouverez aussi, sur certains sites spécialisés, des ferments spécifiques pour réaliser des laits fermentés particuliers : elben, raieb... Pour le dosage, fiez-vous aux instructions fournies par le fabricant.

Astuce!

Sachez que les ferments « spécial yaourt » sont vendus assez cher, et qu'un yaourt du commerce ou fait maison fait tout aussi bien l'affaire ! Vous pouvez aussi utiliser ces ferments pour votre première tournée, puis réaliser les suivantes (une dizaine environ) avec un yaourt de votre précédente tournée.

Un sachet de ferments lactiques

Vous pouvez aussi opter pour des ferments lactiques (ou probiotiques) achetés en pharmacie. Les avantages : ce sont des mélanges de ferments lactiques soigneusement sélectionnés pour leurs vertus santé et ils sont présents en grand nombre.

Les probiotiques, des bactéries amies

Les bactéries qui permettent de faire fermenter le lait sont des « bactéries amies » ou « probiotiques ». Selon la définition officielle, un probiotique est « un micro-organisme vivant, bactérie ou levure, qui, consommé en quantité suffisante, exerce des effets positifs sur la santé, au-delà des effets nutritionnels traditionnels ». Son rôle : rétablir l'équilibre de la flore intestinale et ainsi agir sur le système immunitaire et le bien-être en général, mais aussi prévenir et traiter de multiples troubles.

Les produits riches en probiotiques, comme les laits fermentés, peuvent donc être conseillés à tous ceux qui souffrent de troubles digestifs, de rhumatismes, de surpoids, de cystites, mais aussi aux fumeurs, aux insomniaques, aux personnes stressées et fatiguées, à celles qui suivent un traitement antibiotique... À condition bien sûr de ne pas être intolérant au lait.

Il faut également savoir qu'aujourd'hui, certains produits laitiers vendus dans le commerce sont enrichis avec d'autres bactéries amies, aux propriétés spécifiques : *Bifidobacterium* (bifidus), *Lactobacillus casei*... Les premières sont indiquées contre les troubles du transit et les diarrhées ; les secondes ont un effet bénéfique sur les défenses immunitaires.

Pour en savoir plus, lire *Le grand livre des probiotiques et des prébiotiques*, Danièle Festy, éditions Leduc.s.

LES AUTRES INGRÉDIENTS

Le lait et les ferments sont les ingrédients de base du lait fermenté. En fonction de vos goûts, vous pouvez ensuite le sucrer, l'aromatiser, y ajouter des petits morceaux de fruits ou de biscuits... Tout est permis, à condition de respecter ces quelques précautions, essentielles à la réussite de vos yaourts maison.

- Si vous voulez réaliser des yaourts sucrés, vous pouvez bien sûr utiliser du sucre en poudre classique. Mais pensez aussi **aux nombreuses alternatives** : le sucre de canne, le rapadura (sucre complet), le miel, le sirop d'érable, le sirop d'agave, la stévia (un édulcorant naturel)... Autant d'idées pour varier les plaisirs!
- **L'ajout de confiture est une manière simple et rapide d'aromatiser ses yaourts.** Tous les parfums sont permis et deux techniques sont possibles : vous pouvez déposer la confiture dans le fond des pots, ou la diluer dans la préparation lait + ferments. Pour faciliter la dilution, vous pouvez faire tiédir le lait. Attention à bien le laisser refroidir avant d'y ajouter les ferments.
- **Les arômes liquides sont également très pratiques** pour donner du goût à vos yaourts : vanille, citron, café, caramel, mais aussi abricot, châtaigne, réglisse, myrtille, fraise des bois, nougat, pain d'épices, coco... Prudence sur le dosage : quelques gouttes suffisent!
- Autre solution : **les sirops de fruits**, qui donnent des yaourts bien parfumés à condition de ne pas en mettre trop. Comptez quatre cuillères à soupe de sirop par litre de lait.

- Vous pouvez aussi **ajouter du cacao ou du chocolat en poudre** dans vos yaourts. Mais sachez que vous obtiendrez un yaourt parfumé au chocolat, et non une crème dessert. Mieux vaut vous prévenir, et donc vous éviter la déception !
- **Pensez aussi aux épices**, comme la vanille, la cannelle, la fève tonka ou la cardamome, qui apportent une saveur originale. Attention cependant au dosage, car cela peut vite devenir écœurant. Vous pouvez les ajouter directement dans la préparation lait + ferments (pour les épices en poudre) ou les faire infuser dans le lait chaud (pour les épices entières comme la gousse de vanille, le bâton de cannelle, les graines de cardamome...).
- Vous pouvez aussi **miser sur les huiles essentielles**, par exemple de citron ou d'orange. Diluez-en 6 à 8 gouttes maximum dans une cuillère à soupe de miel avant de l'ajouter dans votre préparation lait + ferments.
- **Prudence si vous voulez incorporer des fruits frais dans vos yaourts** : certains les rendent acides, voire les font complètement tourner ! Dans tous les cas, évitez les fruits acides comme les framboises, les agrumes, les abricots ou certaines variétés de pommes : faites-les cuire au préalable (ou bien utilisez des fruits en conserve, qui ont macéré dans le sucre). Évitez également les fruits qui rendent beaucoup d'eau, comme le melon et la pastèque. Autre astuce, valable pour les agrumes : faites infuser le lait chaud avec des zestes d'orange, de citron...

Et les arômes spécial yaourts ?

Certains fabricants de yaourtières proposent des préparations en poudre pour aromatiser les yaourts maison. Ceux-ci contiennent généralement du sucre, du lait en poudre et un arôme. Non seulement ces produits sont très chers (environ 2,50 euros la boîte pour aromatiser 1 litre de lait), mais ils contiennent aussi souvent des conservateurs, des acidifiants ou des colorants... totalement inutiles. Les yaourts maison, on les préfère au naturel !

YAOURTIÈRE : MODE D'EMPLOI

Pour faire ses yaourts et laits fermentés maison, la technique la plus simple, c'est la yaourtière. Populaire dans les années 1970, cette machine était un peu tombée dans l'oubli, avant de redevenir très tendance depuis quelques années. L'avantage par rapport aux autres techniques de fabrication : elle garantit une chaleur maîtrisée et constante (entre 41 et 45 °C), essentielle à la réussite des yaourts maison.

COMMENT BIEN CHOISIR SA YAOURTIÈRE

Aujourd'hui, on trouve des yaourtières à tous les prix, d'une vingtaine d'euros à près de 100 euros.

Les modèles les plus simples ne proposent que l'option yaourtière. Ce sont bien sûr les moins chers.

Suite au succès des yaourtières, les fabricants d'électroménager proposent désormais le **combiné yaourtière-fromagère**. Pratique quand on veut aussi pouvoir préparer facilement des fromages blancs et des fromages frais maison.

Les modèles les plus perfectionnés associent **yaourtière, fromagère et cuisson à la vapeur**, ce qui permet de préparer des crèmes desserts, des petits gâteaux, des œufs cocotte... D'autres associent yaourtière-fromagère avec machine à pain et à confitures et cuiseur à riz ou céréales!

Pour bien choisir le modèle de yaourtière qu'il vous faut, prenez en compte ces critères :

- **Les desserts que vous voulez préparer** : yaourts uniquement? Yaourts et aussi fromages blancs?
- **Le nombre de pots** : une yaourtière permet, en général, de préparer entre six et douze pots individuels (de 125 ml). Si vous êtes célibataire, le modèle six pots peut suffire. Si vous avez quatre bouches à nourrir à la maison, c'est le grand format qu'il vous faut. Certaines machines proposent aussi un grand bac pour préparer son yaourt ou son fromage blanc en version familiale, d'autres des pots de taille intermédiaire (250 ml). Sur certaines machines, vous pouvez aussi préparer des yaourts en petites bouteilles, type yaourts à boire.
- **Le matériau des pots** : certains sont en verre, d'autres en plastique. À vous de choisir ce que vous préférez.

À noter : dans certaines yaourtières, vous pouvez mettre n'importe quel type de pots. Sur d'autres modèles, vous ne pouvez insérer que les pots de la marque. Une info importante à prendre en compte : la plupart du temps, on est en effet amené à racheter une série de pots.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Mes petites recettes magiques yaourts et laits fermentés

Alix Lefief-Delcourt



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S