

ALIX LEFIEF-DELCOURT

MES PETITS YAOURTS MAISON

INCLUS :
FROMAGES BLANCS
ET
CRÈMES DESSERTS

100 recettes
faciles et gourmandes
(avec ou sans yaourtière)

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

MES PETITS YAOURTS MAISON

Yaourts, fromages blancs, crèmes, desserts lactés... et si vous craquiez pour le fait-maison ? Pour se lancer, rien de plus simple avec ce mode d'emploi détaillé !

Découvrez :

- **Les 5 bonnes raisons de succomber :** c'est super-facile, moins cher, sain et sans additifs, et tellement bon...
- **Yaourtière, fromagère, autres techniques de fabrication :** toutes les méthodes pour tout faire vous-même.
- **Un problème, une solution :** « mes yaourts sont acides », « mes fromages blancs sont trop liquides »...
- **Et bien sûr, 100 recettes inratables pour toutes les envies :** Yaourts au citron, Yaourts façon gâteau basque, Fromages blancs à l'amande et au miel, Petits-suisse à la vanille, Crèmes au chocolat, Crèmes au caramel au beurre salé...

ET SI VOUS VOUS PRENIEZ AU JEU DES YAOURTS FAITS MAISON ?



*Téléchargez des recettes de coulis pour accompagner vos fromages blancs.
Rendez-vous en dernière page !*

ISBN 979-10-285-0019-1



9 791028 500191

6 euros
Prix TTC France

design : bernard amiard

RAYON LIBRAIRIE : CUISINE

QUOTIDIEN **MALIN**
ÉDITIONS

Alix Lefief-Delcourt est rédactrice pour de nombreux médias et l'auteur de best-sellers aux éditions Quotidien Malin dont *Le chlorure de magnésium malin* et *Yaourts irratables*.

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

Et retrouvez-la sur son blog : **blogmalinalix.fr**

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

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 :

ou scannez ce code :

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



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

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur notre blog : www.quotidienmalin.com
sur notre page Facebook : www.facebook.com/QuotidienMalin

Maquette : Émilie Guillemin

Illustrations : Fotolia

© 2014 Quotidien Malin,
une marque des éditions Leduc.s
17, rue du Regard
75006 Paris – France
ISBN : 979-10-285-0019-1

ALIX LEFIEF-DELCOURT

MES PETITS YAOURTS MAISON



QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

Sommaire

Introduction	7
PARTIE 1 : TOUS LES SECRETS DE FABRICATION	9
Les yaourts	11
Les fromages blancs	31
Les desserts lactés	45
PARTIE 2 : LES RECETTES GOURMANDES	53
Les yaourts et les laits emprésurés	55
Les fromages blancs et les fromages frais	111
Les desserts lactés	151
Table des matières	181

Introduction

Depuis quelques années, les yaourts maison ont la cote. La preuve : après le succès de *Yaourts irratables*, sorti il y a quelques années, voici enfin la suite ! Au menu : de nouvelles recettes de yaourts (testées et approuvées), mais aussi plein d'idées pour réaliser des fromages blancs et des desserts lactés très gourmands. Car aujourd'hui, fini la simple yaourtière : les fabricants proposent désormais des machines qui permettent de varier les plaisirs ! Yaourts nature ou aromatisés, au lait de vache, de chèvre ou de soja, fromages blancs, faisselles, petits-suisseurs, emprésurés au chocolat ou au café, crèmes aux œufs, à la vanille ou au caramel... C'est sûr, vous allez régaler toute votre famille avec vos petits desserts maison.

Les 5 bonnes raisons de succomber aux yaourts, fromages blancs et desserts lactés 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 allez faire des économies.

Pour moins de deux euros, voici huit délicieux yaourts, fromages blancs ou desserts lactés 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.

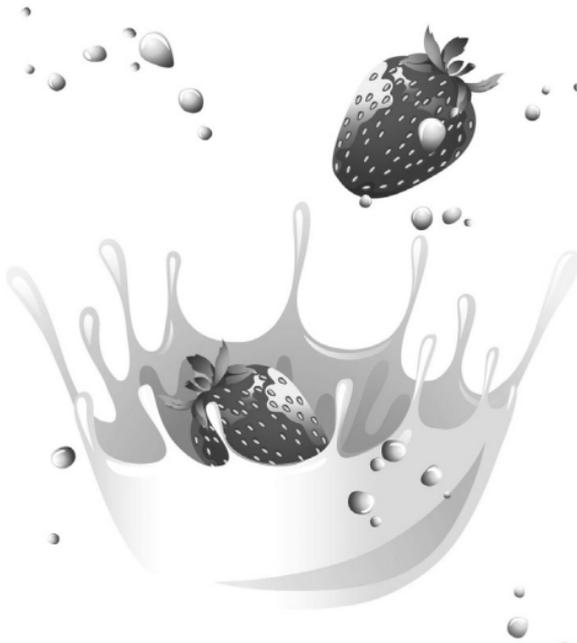
Finis les pots de yaourt vides qui s'accumulent dans vos poubelles. Quand on sait que chaque Français consomme en moyenne plus de 170 pots de yaourts par an (source : Insee, 2007), cela fait réfléchir. Surtout quand on est quatre à la maison ! Désormais, vous pouvez recycler à l'infini vos pots en verre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

PARTIE 1

TOUS LES SECRETS DE FABRICATION



Les yaourts

Qu'est-ce que le yaourt ?

Le yaourt est **du lait fermenté à l'aide de bactéries lactiques**. Pour se développer, celles-ci ont besoin d'être portées à une température comprise entre 37 et 45 °C, pendant quelques heures. Le lait épaisse, fermente et donne naissance au yaourt. Un processus très facile à reproduire à la maison !

Dans le commerce, les seuls produits qui peuvent porter le nom de « yaourt » sont les laits fermentés à base de **deux bactéries spécifiques** : *Streptococcus thermophilus* et *Lactobacillus bulgaricus*. Les « yaourts » au bifidus (lait fermenté avec du *Bifidobacterium longum*) n'ont donc pas le droit d'apposer ce nom sur leur étiquette. On les appelle alors tout simplement « laits fermentés ». En pratique, à la maison, vous pourrez fabriquer aussi bien de « vrais » yaourts que des laits fermentés au bifidus, ou avec d'autres bactéries. Tout dépend du ferment que vous utilisez.

Bien choisir ses ingrédients

Le lait

C'est l'ingrédient de base du yaourt maison. De sa qualité dépendent le goût et la texture de vos yaourts.



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 !

Attention, n'utilisez **pas de lait « sans lactose »**, car c'est justement le lactose qui permet la fermentation, et donc l'obtention du yaourt.

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. 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 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, les pharmacies... 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)... 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

Si vous voulez vous régaler et en même temps vous faire du bien, optez pour les ferments lactiques en sachet (probiotiques) ! Les avantages : ce sont des mélanges de ferments lactiques soigneusement sélectionnés pour leurs vertus et ils sont présents en grand nombre. D'où un yaourt bien ferme, et excellent pour la santé !

LES PROBIOTIQUES, DES BACTÉRIES AMIES

Les deux bactéries spécifiques au yaourt, *Streptococcus thermophilus* et *Lactobacillus bulgaricus*, font partie de la famille 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, par là même, 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 yaourts, sont donc particulièrement 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...

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 Quotidien Malin.



Les autres ingrédients

Le lait et les ferments sont les ingrédients de base du yaourt. 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 : faire 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 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 ? Éventuellement des petits crèmes en plus, car vous êtes très gourmands ?
- ✓ **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.
- ✓ **Les options proposées par la machine** : arrêt automatique, affichage du temps restant, sonnerie pour indiquer la fin du cycle de cuisson, compartiment range-couvercles, nombre de pots fournis, etc.

La recette de base

• INGRÉDIENTS POUR 8 YAOURTS

- 1 litre de lait ; 1 pot de yaourt du commerce OU 1 yaourt de votre précédente
- fournée OU des ferments ; les ingrédients de votre choix (facultatif).

1. Mélangez le yaourt ou les ferments avec un peu de lait de manière à bien le/les délayer. Puis ajoutez le reste de lait.
2. Versez le mélange dans les pots.

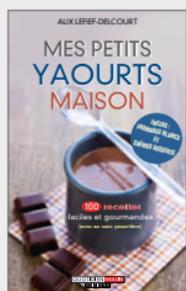


3. Mettez la yaourtière en marche (entre 8 et 14 heures, voir ci-dessous).
 4. Une fois les yaourts prêts, on les referme et on les met au frais.
- Il existe aussi des variantes**, en fonction des ingrédients que vous voulez ajouter :
- ✓ **Avant de mélanger le lait et le yaourt** : on peut chauffer le lait afin d'y faire infuser des épices par exemple, ou d'y faire fondre des biscuits ou des bonbons. Attention : il est important de toujours laisser refroidir le lait avant d'y ajouter les ferments. Ceux-ci ne doivent jamais être chauffés, et le lait doit être à température ambiante pour faire le mélange.
 - ✓ **Lors du mélange** : on peut ajouter divers ingrédients : sucre, arômes, confiture...
 - ✓ **Avant de verser le mélange dans les pots** : on peut verser dans le fond des pots de la confiture, par exemple.

Petits conseils pratiques

- ✓ On le rappelle : pour que les ferments fassent correctement leur travail, **tous les ingrédients doivent être à température ambiante**. On veille à sortir le yaourt, le lait, la confiture... du réfrigérateur au moins 30 minutes avant. Et on laisse refroidir le lait si on l'a fait chauffer au préalable.
- ✓ **Adaptez le temps de cuisson** en fonction de votre yaourtière (tous les modèles ne fonctionnent pas exactement de la même façon), et en fonction du résultat désiré. Plus le cycle de cuisson est long, plus le yaourt est ferme. Mais attention, il ne faut pas le laisser chauffer trop longtemps non plus, car sinon il tourne ! En général, il faut entre 8 et 14 heures de chauffe pour un yaourt qui a de la consistance (pas un yaourt à boire).
- ✓ Une fois que la yaourtière est en route, **veillez à ne pas la déplacer**. Pensez également à l'éloigner des sources de vibrations, des courants d'air... : c'est essentiel pour la réussite de vos yaourts. Et résistez à l'envie de soulever le couvercle de votre machine pour tester la fermeté de vos yaourts.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Mes petits yaourts maison

Alix Lefief-Delcourt



J'achète ce livre

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

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

QUOTIDIEN **MALIN**
ÉDITIONS