

## Yogourt – Méthode à froid (Traduction libre de Josée Madore)

Mise à jour le 28 septembre 2019

La méthode la plus simple qui ne nécessite aucune surveillance, aucun chauffage de lait mais qui doit être faite dans un Instant Pot ayant la fonction Yogourt (Duo, Duo Plus (Nova Plus/Viva), Ultra ou Max)

- 2 litres de lait finement filtré Natrel sans lactose (idéalement 3.25%, sinon 2%). Plus le lait est faible en gras, plus son contenu en eau est élevé ce qui donnera un yogourt plus liquide
- 1-2 c. table de yogourt nature non sucré avec cultures bactériennes actives Moi, j'utilise le Liberté Nature 5% ou le Astro Balkan nature 6%. Par contre, je trouve que le Liberté donne un yogourt plus doux au goût. Je crois que tous les yogourts vendus au Canada contiennent des cultures bactériennes actives même si ce n'est pas indiqué.

**Note:** Le yogourt utilisé doit être fraîchement ouvert (gros maximum, depuis une semaine) afin que les bactéries soient encore très actives et donne un résultat plus épais

**Ingrédients optionnels:** Choisir un des ingrédients suivants mais assurez-vous de mettre 2 c. table de yogourt nature et non pas seulement 1 c. table

- 1 boîte de 14oz de lait condensé sucré (de type Eagle Bran – vous pouvez utiliser la boîte complète ou la moitié seulement) – Je l'ai essayé et j'ai trouvé quand ça ne faisait pas vraiment de différence au goût donc les fois suivantes, je me suis abstenue d'ajouter un ingrédient que j'ai jugé inutile à mon avis
- 1 contenant de 16oz de substitute de crème à café Bliss (Coffee Mate)
- 1 à 2 tasses de crème 35% ou moitié-moitié

Si vous n'utilisez pas de lait condensé sucré ou de substitut de crème, vous pouvez ajouter 1 c. thé d'extrait de vanille

Donnera plus ou moins 1.5l de yogourt.

**Note:** Si on double la recette (4l de lait), on met plutôt 1/4 tasse de yogourt

Verser le tout dans le IP, mélanger, mettre le couvercle avec la valve à Sealing et presser le bouton Yogourt NORMAL pour 8h. Si au bout de 8h, vous ne le trouvez pas encore assez épais, vous pouvez le laisser 2 ou 3 heures de plus (je n'ai pas trouvé qu'il était vraiment plus acidulé)

**Note:** La personne qui a développé la méthode à froid mentionne de mettre à Sealing même si ce réglage n'est pas sous pression. Pas certaine pourquoi mais bon...

Cliquer sur Cancel Mettre au frigo à refroidir avant de mettre en pots

Si vous voulez qu'il soit bien épais (style yogourt grec), faire égoutter dans une passoire dans laquelle vous aurez mis un linge à vaisselle (ou coton fromage ou filtre à café) pour quelques heures ou toute la nuit. S'il est trop épais, remettre un peu de petit-lait (whey - le liquide d'égouttage). Celui-ci peut ensuite servir à faire du pain, mettre dans des smoothies afin d'augmenter la quantité de protéines, faire de la ricotta, etc...

Et s'il y a des mottions (c'est du yogourt) et que la texture vous dérange, vous pouvez le brasser vigoureusement à la cuillère et les écraser ou, encore, le passer au mixer avant de mettre en pot.

Personnellement, je laisse dans un gros bol et chacun se sert lorsqu'il fait son lunch. Ajouter des ingrédients au goût au moment de servir (fruits, noix, sirop d'érable, miel, confiture, granola, graines...)

**Note:** Après votre 1er essai, si vous aimez la consistance de votre yogourt et qu'aucun égouttage n'est nécessaire, plutôt que de verser votre lait et votre yogourt dans le IP, vous pouvez mélanger et verser tout de suite dans des pots (non scellés) avant de presser le bouton Yogourt NORMAL.

**Note:** Le yogourt très épais pourrait aussi servir à remplace du fromage Mascarpone

**Information additionnelle:** Pour de meilleurs résultats, ne pas utiliser de lait régulier pasteurisé, ni de lait cru.

**Pourquoi le Natrel sans lactose?** Parce qu'il contient plus de protéine que sa version régulière et que le yogourt sera plus épais. On peut aussi utiliser d'autres lait finement filtré, de lait UHT ou du lait Grand-Pré. De plus, l'ajout de lactase brise le lactose en deux molécules, le glucose et le galactose. Cette étape étant déjà faite, la fermentation par les bactéries sera plus facile leur évitant de faire cette étape et permettant de terminer le yogourt en 8h. Plus de 8h, le yogourt risque de devenir plus acidulé/amer (Essai personnel – pas vraiment plus acidulé au bout de 12h)

Un pot de 750g de yogourt permettra de faire 10-11 batchs de yogourt. Vous n'avez qu'à mettre en pot et faire congeler. Vous pouvez aussi garder un peu de votre yogourt fraîchement fait et le congeler avant de vous en servir pour votre prochaine batch de yogourt (bien décongeler auparavant)

**Traduction libre de la recette originale en anglais :**

<http://www.friedalovesbread.com/2017/06/easycold-start-yogurt-no-boil-method.html>