


SCIENCE & fourchette





fait maison


la parfaite recette de yogourt maison (avec ou sans yaourtière).

#base

 préparation : 25 minutes

 réfrigération : 4 heures

 conservation : 2 semaines

 rendement : 1 l (4 tasses)

ingrédients

- 1 L (4 tasses) de lait entier (3,8% ou 3,25%)
- 125 ml (1/2 tasse) de poudre de lait écrémé
- 5 g (1 sachet) de culture de yogourt séchée à froid (ou 125 ml - 1/2 tasse de yogourt nature)

pourquoi de la poudre de lait écrémé.

L'addition de poudre de lait écrémé permet d'augmenter la teneur en protéine de la préparation et d'obtenir un yogourt plus ferme. Ça évite également de voir apparaître du petit-lait (partie liquide) à la surface de notre yogourt. Sur le marché des yogourts du commerce, on ajoute des agents liants pour éviter ce phénomène. Nous, pas!

préparation

yaourtière ou pas?

Selon mon expérience, la culture de yogourt est capricieuse. Elle demande une température d'incubation constante et surtout le maintien d'une bonne température entre 41 °C et 45 °C (106 °F et 113 °F) pendant la fermentation. On peut réaliser ses yogourts au four si on possède un four dont on est capable de régler la température très précisément, et à 40 °C.

C'est pourquoi il est si facile de réaliser un yogourt à la yaourtière ou à l'autocuiseur, puisque leurs fonctions sont de créer un milieu idéal pour la culture bactérienne.

pour un yogourt à la yaourtière.

- Dans une grande casserole à feu moyen, mélanger le lait et la poudre de lait écrémé. Tout en remuant constamment, chauffer la préparation jusqu'à ce que le thermomètre atteigne 82 °C (180 °F). Retirer du feu et laisser tiédir jusqu'à une température oscillant entre 41 °C et 45 °C (106 °F et 113 °F) - cette opération prendra environ 1 heure. Pour accélérer la baisse de température, déposer la casserole dans l'eau froide pendant 20 à 25 minutes.

- Dans un bol à part, mélanger la culture de yogourt avec 250 ml (1 tasse) de la préparation au lait à 41 °C et 45 °C (106 °F et 113 °F). Une fois bien dissoute, remettre le liquide dans la casserole en l'incorporant délicatement à l'aide d'un fouet.
- Verser la préparation dans le contenant de la yaourtière et laisser fermenter de 6 à 12 heures, selon le goût et le degré d'acidité recherché.
- Réfrigérer (Le yogourt peut être encore un peu liquide en sortant de la yaourtière. Il va raffermir lorsqu'il va refroidir).

pour un yogourt sans yaourtière.

- Suivre les étapes 1 et 2. Répartir la préparation dans des pots en verre et les placer dans un grand moule rectangulaire en Pyrex ou en métal. Remplir le moule d'eau chaude et placer les pots dans le four préchauffé à 40 °C (105 °F).
- Au bout de 2 heures, éteindre le four. Il ne faut surtout pas ouvrir la porte. Laisser les yogourts sans les bouger pendant un minimum de 6 heures, puis les mettre au réfrigérateur pendant 4 heures.

pour un yogourt à l'autocuiseur.

- Verser le lait et la poudre de lait écrémé dans le récipient de l'autocuiseur. Bien mélanger pour dissoudre les ingrédients. Couvrir et sélectionner l'option « boil » de la fonction yogourt (si cette option n'est pas disponible sur votre autocuiseur, chauffer la préparation de lait, dans une casserole, jusqu'à ce que le thermomètre atteigne 82 °C (180 °F)).
- Après 1 heure, ouvrir l'autocuiseur et vérifier la température. Laisser refroidir jusqu'à ce que la préparation de lait soit à une température entre 41 °C et 45 °C (106 °F et 113 °F). Incorporer la culture de yogourt en remuant à l'aide d'une spatule. Refermer l'appareil et sélectionner la fonction yogourt. Laisser fermenter de 6 à 12 heures selon le goût et le degré d'acidité recherché.
- Retirer le récipient de l'autocuiseur. Transvider le yogourt dans un contenant hermétique ou dans des pots individuels. Couvrir et réfrigérer 4 heures ou jusqu'à ce que le yogourt soit complètement refroidi (Le yogourt peut être encore liquide en sortant de l'autocuiseur. Il va encore épaissir lorsqu'il va refroidir).

catégorie(s) :

base, collations, desserts

particularité(s) :

fait maison, 5 ingrédients ou moins, économique, sans noix, sans oeufs, sans sucre ajouté

légume(s) et fruit(s) en vedette :

#base

remerciements

Ce billet a été écrit en collaboration avec Mara Hannan-Desjardins, nutritionniste. Mara est également l'auteure du blogue Ma racine santé.

Même si certaines marques ont été mentionnées, cet article ne contient aucun lien affilié et est exempt de partenariat de marque. Tous les frais associés à la préparation de ce dossier ont été assumés par Science & Fourchette.