

Lait de soja fermenté ou yaourt de soja fait maison

Tout récemment, j'ai découvert le yaourt de soja qui n'est quand même pas donné!!! J'ai acheté des ferments pour lait de soja fermenté et me suis lancée dans sa fabrication avec ma yaourtière sans électricité "Yogotherm". Il s'agit d'un simple incubateur en polystyrène recouvert d'un plastique épais pour faire joli. J'utilise alors un bocal à clip ou à vis de 1 litre pour réaliser mes [yaourts au lait de vache](#) et mes yaourts fermentés au soja.



Ingrédients et ustensiles

- 1 litre de lait de soja nature (longue conservation)
- 1 petit yaourt de soja fermenté nature (ou 3 à 4 c. à soupe du dernier yaourt de soja préparé ou 1 sachet de ferments)
- 150 ml de lait de soja en poudre (facultatif)
- 1 thermomètre à produits laitiers
- 1 bocal en verre de 1 litre (ou plusieurs petits bocaux dont le volume total équivaut à 1 litre)
- 1 incubateur

Mettre le lait de soja nature (longue conservation) dans une casserole. Faites chauffer le lait de soja afin d'atteindre une température entre 44 et 46 °C (environ 110 à 115 °F). Si vous utilisez du lait de soja frais ou fait maison, amenez le lait à 80 °C, puis réduisez la température entre 44 et 46 °C (environ 110 à 115 °F). Ajoutez le petit pot de yaourt de soja. Bien mélanger. Si vous l'aimez bien épais, ajoutez 150 ml de lait de soja en poudre. Bien mélanger. Versez le tout dans le (ou les) contenant(s) en verre que vous déposerez dans l'incubateur à yaourtière non électrique ici de [type Yogotherm](#) (ou Yalacta) et laissez incuber environ 8 à 12 heures ou jusqu'à ce que le lait de soja ait bien coagulé. Si je le prépare le soir, je le laisse incuber toute la nuit.

Retirez le contenant de l'incubateur et réfrigérez au moins 6 heures avant de déguster avec des fruits frais, du sucre vanillé, une [confiture ou compote préférée](#), du sirop d'érable, de la cassonade... ou tout simplement nature!

Mes suggestions:

- Vous pouvez ajouter des ferments lactiques à la place du yaourt de soja nature... mais c'est très cher et il est parfois difficile d'en trouver!
- Après environ 5 utilisations "du dernier yaourt de soja préparé" pour refaire du nouveau yaourt, vous constaterez qu'il sera de moins en moins ferme. Pas de soucis, rachetez un petit yaourt de soja nature et recommencez le processus!
- [Yaourt nature maison sans électricité](#)



De la Fourchette aux Papilles Estomaquées... Made By TitAnick
<http://www.de-la-fourchette-aux-papilles-estomaquées.fr/article-sojade-maison-66705261.html>