

Yaourt nature

Idéal vu la quantité de yaourt nature que nous consommons! Au Canada, il existe un yaourtière sans électricité, que j'ai transportée dans mes bagages en France. A ma grande surprise... ça n'existe pas ici! Que des yaourtières électriques avec pour exception le retour des anciennes yaourtières de type YALACTA! Après avoir brisé un des deux contenant, je vous propose quelques méthodes alternatives de fabrication d'une yaourtière... sans électricité. Et voici la recette de base de yaourt!



Ingrédients (pour 1 litre de yaourt)

- 1 litre de lait entier ou demi-écrémé
- 40 à 80 g (1/4 à 1/2 tasse) de lait en poudre écrémé
- 1 petit yaourt nature ou 3 à 4 c. à soupe du dernier yaourt nature préparé

Mettre le lait dans une casserole. Ajoutez le lait en poudre. Mélangez jusqu'à dissolution du lait en poudre. Si vous utilisez du lait longue conservation vous n'avez pas à procéder à cette étape. Part contre, si vous utilisez du lait frais ou cru, chauffez lentement jusqu'à ce que le lait atteigne 82°C (° 180F) et enlevez la peau du lait. Le mélange ne doit pas accrocher dans le fond de la casserole! Retirez du feu.

Réduisez la température du lait (si vous avez procédé à la première étape et que vous utilisez du lait frais ou cru) ou faites chauffer le lait (si vous utilisez du lait longue conservation) afin d'atteindre une température entre 44 et 46°C (environ 110 à 115°F). Enlevez la peau du lait si nécessaire. Ajoutez le petit pot de yaourt. Bien mélanger.

Mettre dans le contenant de l'incubateur à yaourtière non électrique de [type Yogotherm](#) ou fabriqué maison (voir les méthodes plus bas) et laissez incubé environ 6 à 8 heures ou jusqu'à ce que le lait ait coagulé (ça peut aller jusqu'à 10 heures!). Si je le prépare le soir, je le laisse incubé toute la nuit. Retirez le contenant de l'incubateur et réfrigérez au moins 6 heures avant de déguster avec des fruits frais, votre [confiture ou compote préférée](#), du sirop d'érable, du sucre, de la cassonade... ou tout simplement nature!

Mes suggestions:

- J'ai brisé mon contenant en plastique Yogotherm de 2 litres qui va à l'intérieur de l'incubateur. Je l'ai remplacé par un bocal en verre de 1 litre de type LeParfait (ou Masson)... et ça fonctionne très bien! Je voulais en commander une nouvelle au Canada.... c'est un peu cher... donc j'attends mon prochain voyage pour en racheter un nouveau ([Voir le modèle sur le site de Yogotherm](#))!
- Au plus vous ajoutez de lait en poudre, au plus la texture sera ferme... mais ne dépassez pas 1/2 tasse (80 g) par litre de lait!
- Si vous utilisez du lait demi-écrémé, la texture sera un peu plus "élastique".
- Pour accélérer la baisse de température, posez la casserole dans un évier rempli d'un fond d'eau froide et mélangez.
- Vous pouvez ajouter des ferments lactiques à la place du yaourt nature... mais c'est très cher et il est parfois difficile d'en trouver!
- Après 4 à 5 utilisation "du dernier yaourt préparé" pour refaire du nouveau yaourt, vous constaterez qu'il sera de moins en moins ferme. Pas de soucis, rachetez un petit yaourt nature (bifidus, bulgar...) et recommencez le processus!

... Made By TitAnick

<http://www.de-la-fourchette-aux-papilles-estomaquees.fr/article-23024964.html>