

Faire du fromage frais soi-même (similaire au séré ou à la ricotta)



Le séré provient de Scandinavie, la ricotta d'Italie, et en Suisse, on aime les deux! Le séré et la ricotta appartiennent à la famille des fromages frais. Du lait de vache et quelques ustensiles suffisent à fabriquer un fromage frais savoureux similaire au séré ou à la ricotta. Une expérience à faire en classe pour permettre aux enfants de voir comment le lait se transforme en fromage frais.

Fabrication du séré

Le séré est fabriqué avec du lait écrémé pasteurisé. L'adjonction de bactéries lactiques et de présure permet au lait de cailler. Les protéines coagulées sont ensuite séparées du petit-lait par centrifugation. Le séré n'étant généralement pas mis sous presse, sa teneur en liquide reste relativement élevée par rapport aux autres variétés de fromage, ce qui explique sa consistance facile à tartiner, voire onctueuse. Le séré demi-gras et le séré à la crème sont enrichis en crème. Plus la teneur en crème du séré est élevée, plus il est onctueux.

Fabrication de la ricotta

Le petit-lait (résidu qui se forme lors de la production de fromage) est chauffé à 70-80 °C, provoquant le caillage de la protéine qu'il contient. La masse est alors chauffée de nouveau, d'où le nom «ricotta», qui signifie «cuit deux fois». La masse peut maintenant être séparée du liquide. Le liquide restant est égoutté dans de petits paniers après l'écumage. La ricotta a une consistance un peu plus granuleuse que le séré.

Faire du fromage frais soi-même (similaire au séré ou à la ricotta)



Ingrédients

pour env. 500 g de fromage frais
2 l de lait entier pasteurisé ou UHT
1 cs de séré maigre
1 citron pressé
thermomètre

Préparation

- 1 Chauffer le lait à 30-35 °C. Ajouter le séré et le jus de citron, bien fouetter le tout.
- 2 Couvrir et laisser reposer 12-24 h à température ambiante.
- 3 Égoutter la masse à travers un tissu fin et la presser un peu pour faire sortir le liquide restant.
- 4 Bien brasser le fromage frais, le verser dans un récipient propre et le placer au réfrigérateur. Conservation: env. 2 jours.

Remarque

Plus on presse la masse, plus le fromage frais est dense et ressemble à de la ricotta. Le liquide qui s'écoule s'appelle le petit-lait. Il contient de précieux nutriments. En mixant le petit-lait avec des fruits de saison frais, on obtient un milkshake fruité ou un smoothie.



Conseil

Vous souhaitez fabriquer du fromage à pâte mi-dure avec votre classe? Vous trouverez dans le shop de Fromage Suisse un kit pour fromagers amateurs avec mode d'emploi.
www.fromagesuisse.ch
> Média & Shop > Shop >
Matériel d'école >
La fromagerie à la maison



Du séré contre la faim

Riche en protéines, le séré est idéal pour couper court aux fringales. Il rassasie durablement. Un pot de séré maigre mélangé à des fruits frais au petit-déjeuner permet de bien commencer la journée. Et des bâtonnets de légumes accompagnés d'un dip au séré bien assaisonné constituent un en-cas sain.

Faire du fromage frais soi-même – Recettes



Fondue au séré et aux fruits

Pour 10 portions / pour 20 pièces

Préparation: env. 20 min

Ustensiles

balance de cuisine

saladier

1 cuillère à café

10 verres de 2 dl

planche à découper

couteau d'office

20 brochettes en bois

Dip

500 g de séré mi-gras

50 g de noisettes moulues

2 cc de miel liquide

1 pincée de cannelle (facultatif)

10 noisettes grossièrement hachées pour décorer (facultatif)

5 pommes coupées en bouchées (60 morceaux)

5 poires coupées en bouchées (60 morceaux)

20 abricots secs coupés en deux

Préparation

1 Dip: dans un saladier, mélanger tous les ingrédients. Répartir équitablement la sauce dip dans les dix verres et décorer (facultatif).

2 Enfiler sur les brochettes les morceaux de pomme, de poire et les moitiés d'abricot en les alternant.

3 Sur chaque assiette, disposer deux brochettes de fruits et le dip.

Faire du fromage frais soi-même – Recettes



Dip au séré avec légumes

Pour 10 personnes

Préparation: env. 30 min

Ustensiles

grand saladier
cuillère à soupe
presse-agrume
cuillère à café
presse-ail
planche à découper
couteau
balance de cuisine
éplucheur
10 petits bols
10 assiettes

Ingrédients

Dip au séré:

500 g de séré ($\frac{3}{4}$ -gras)
3 cs de demi-crème
2 cc de jus de citron
1-2 gousses d'ail pressées
2 cs de basilic finement ciselé
3 cs de Sbrinz AOP râpé
sel, poivre

env. 1,5 kg de légumes de saison, p. ex. carotte, poivron, concombre, fenouil, chou-rave

Préparation

1 Dip: mélanger le séré, la crème et le jus de citron jusqu'à l'obtention d'un mélange crémeux. Incorporer l'ail, le basilic et le Sbrinz, saler, poivrer.

2 Parer les légumes, les couper en bâtonnets et les disposer sur 10 assiettes.

3 Remplir les 10 petits bols de dip et les ajouter sur les assiettes de légumes.