



swissmilk



Primaire 2

Nom: _____

Histoire du yogourt

Exercice 1

Lis attentivement le texte et remplis les vides avec les mots ci-dessous:

remède / frais / acide / ferme / température / bactéries lactiques / yogourt / lait acidulé / fermenté / turque

Les produits laitiers au lait acidulé comptent parmi les plus anciens qui aient existés. Très tôt, les éleveurs de bétail ont découvert que le lait acidulé se conservait plus longtemps que le lait _____. On pense que les Thraces, qui peuplaient autrefois la péninsule des Balkans, fabriquaient déjà du yogourt à base de lait de brebis autour de 500 avant J.-C. Plus tard, surtout à partir du 16^e siècle, le yogourt était considéré comme un bon _____ contre les troubles digestifs. Le mot yogourt vient de la langue _____ et signifie «lait _____».

Jusqu'au début du 20^e siècle, il était habituel de laisser tourner le lait naturellement, sans ajouter d'additifs. C'est la découverte des _____, par exemple du *Bacillus bulgaricus*, qui a permis d'utiliser ces microorganismes de manière ciblée dans le processus d'acidification du lait. Au cours du processus d'acidification, les bactéries lactiques dégradent une partie du lactose en acide lactique. Les protéines du lait coagulent, le lait devient _____ et prend une consistance épaisse à _____.

Aujourd'hui, le _____ est fabriqué exclusivement à partir de lait pasteurisé. La fermentation a lieu à une _____ d'environ 40 à 42 °C. Après trois heures environ, le yogourt est refroidi à 4 à 5 °C pour arrêter le processus d'acidification.

Le yogourt est très similaire au _____. La principale différence entre ces deux produits tient au type de bactéries lactiques utilisé.



Primaire 2

Nom: _____

swissmilk

Histoire du yogourt

Exercice 2

Teste ton sens du goût. Goûte du yogourt nature et du lait acidulé. Compare entre eux ces deux produits laitiers.



| | Yogourt nature | Lait acidulé |
|-------------------------|----------------|--------------|
| Décris leur goût | | |
| Décris leur consistance | | |

Je préfère: _____



swissmilk



Astuce

Ajouter des rebibes de fromage ou de la viande séchée, selon les goûts.

Primaire 2

Nom: _____

Recette pour la fiche de travail

Pains pita au yogourt

Repas léger pour 4 personnes

*2 plaques de la taille du four
beurre pour les plaques*

Pains pita

200 g de farine
¼ cc de sel
5 g de levure, émietlée
2 – 3 cs d'eau tiède
90 g de yogourt nature
1 cs d'huile de colza

Garniture

270 g de yogourt nature
2 – 3 poignées de salade mée
1 colrave (env. 300 g), coupé en lamelles
2 oignons nouveaux, coupés en rondelles
2 – 3 cs de vinaigre balsamique
1 – 2 cs d'huile de colza
sel
poivre du moulin

Préparation

- 1** Mélanger la farine et le sel, former une fontaine. Délayer la levure dans l'eau et verser dans la fontaine avec le yogourt et l'huile. Pétrir jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
- 2** Diviser la pâte en 8 portions, abaisser en rectangles ou en disques de 2 – 3 mm d'épaisseur. Disposer sur les plaques beurrées.
- 3** Cuire 10 – 12 minutes dans le four préchauffé à 200 °C. Laisser légèrement refroidir.
- 4** Badigeonner les pains pita de yogourt, garnir de salade, de colrave et de rondelles d'oignon, arroser d'un filet d'huile et de vinaigre balsamique, assaisonner. Recouvrir d'un deuxième petit pain et savourer.



swissmilk

Primaire 2

Solution

Histoire du yogourt

Exercice 1

Les produits laitiers au lait acidulé comptent parmi les plus anciens qui aient existés. Très tôt, les éleveurs de bétail ont découvert que le lait acidulé se conservait plus longtemps que le lait **frais**. On pense que les Thraces, qui peuplaient autrefois la péninsule des Balkans, fabriquaient déjà du yogourt à base de lait de brebis autour de 500 avant J.-C. Plus tard, surtout à partir du 16^e siècle, le yogourt était considéré comme un bon **remède** contre les troubles digestifs. Le mot yogourt vient de la langue **turque** et signifie «lait **fermenté**».

Jusqu'au début du 20^e siècle, il était habituel de laisser tourner le lait naturellement, sans ajouter d'additifs. C'est la découverte des **bactéries lactiques**, par exemple du *Bacillus bulgaricus*, qui a permis d'utiliser ces microorganismes de manière ciblée dans le processus d'acidification du lait. Au cours du processus d'acidification, les bactéries lactiques dégradent une partie du lactose en acide lactique. Les protéines du lait coagulent, le lait devient **acide** et prend une consistance épaisse à **ferme**.

Aujourd'hui, le **yogourt** est fabriqué exclusivement à partir de lait pasteurisé. La fermentation a lieu à une **température** d'environ 40 à 42 °C. Après trois heures environ, le yogourt est refroidi à 4 à 5 °C pour arrêter le processus d'acidification.

Le yogourt est très similaire au **lait acidulé**. La principale différence entre ces deux produits tient au type de bactéries lactiques utilisé.