

### Faire du yogourt soi-même

---



Faire son yogourt soi-même, c'est facile et ça a des avantages: on peut décider quels ingrédients on veut y ajouter. Aucun additif n'est nécessaire.

En outre, les enfants découvriront avec intérêt comment le lait liquide se transforme en yogourt crémeux.

#### Variante 1: sans yaourtière

*Préparation: env. 20 min*

*Repos: 4-6 h*

*Réfrigération: min. 12 h*

#### Ustensiles

Pour 8 pots hermétiques d'env. 2 dl

thermomètre

bouillotte

linge

sac isotherme



#### Comment fait-on le yogourt?

Dans cette vidéo, tu découvriras comment est fabriqué le yogourt industriel. La recette ci-contre te sera expliquée pas à pas.

[https://www.youtube.com/watch?v=hL\\_tvU5Ppe0](https://www.youtube.com/watch?v=hL_tvU5Ppe0)

#### Ingrédients

1 l de lait entier

pasteurisé ou UHT

2 cs de poudre de lait

écrémé

2 cs de yogourt nature

#### Préparation

Mélanger dans une casserole et porter à 92 °C à feu vif. Retirer la casserole du feu et laisser refroidir à 42 °C.

Contrôler la température à l'aide d'un thermomètre.

Incorporer. Verser le mélange dans les pots et bien les fermer.

Placer les pots dans un récipient adéquat et enrouler un linge autour de celui-ci. Placer une bouillotte bien chaude par-dessus et placer le tout dans un sac isotherme pendant 4-6 h. Laisser ensuite le yogourt reposer au moins 12 h au réfrigérateur.

Déguster le yogourt nature ou le mélanger avec des fruits et des noix, p. ex.



## Faire du yogourt soi-même

---

### Variante 2: avec yaourtière

#### Recette de base

*Préparation: env. 15 minutes*

*Réfrigération: 24 heures*

*Pour 8 pots ou 1 litre de yogourt*

#### Ustensiles

Yaourtière avec 8 pots ou récipient d'un litre

Thermomètre

#### Ingrédients

9 dl de lait entier,  
pasteurisé ou UHT

2-3 cs de poudre de lait  
écrémé

2 cs de yogourt nature

Yaourtière avec 8 pots  
ou récipient d'un litre

#### Préparation

Chauffer le lait à 42-45 °C. Contrôler la température à l'aide du thermomètre.

Incorporer à l'aide d'une fourchette.

Incorporer à l'aide d'une fourchette.

Verser le laitensemencé et le garder au chaud, selon les instructions de l'appareil. Ensuite, laisser refroidir à température ambiante.

Après le processus d'acidification, laisser reposer le yogourt au moins 24 heures au réfrigérateur.



#### Astuces

- Température: les bactéries lactiques meurent au-dessus de 45 °C.
- Fourchette: utiliser une fourchette pour mélanger, cela évite la formation de mousse.
- Poudre de lait écrémé: rend le yogourt plus ferme et plus crémeux.
- Yogourt doux: utiliser du yogourt à la crème (à la grecque) pourensemencer.
- Laisser reposer: ne pas déplacer ou mélanger le yogourt durant le processus d'acidification.

## Faire du yogourt soi-même

---



### Yogourt à la fraise

*Préparation: env. 15 minutes*

*Réfrigération: 24 heures*

*Pour 8 pots*

### Ingrédients

350 g de fraises, parées et coupées en quatre

2 cs de confiture de fraises

7 dl de lait entier

2-3 cs de poudre de lait écrémé

2 cs de yogourt nature pour ensemençer

### Préparation

**1** Cuire les fraises brièvement dans une petite casserole avec deux cuillères à soupe d'eau. Ajouter la confiture de fraises et mélanger. Répartir le mélange dans les pots et mettre au frais brièvement.

**2** Chauffer le lait à 42-45 °C. Incorporer la poudre de lait à l'aide d'une fourchette. Ensemencer avec le yogourt.

**3** Verser délicatement le lait ensemençé dans les pots. Placer les pots dans la yaourtière et les maintenir au chaud selon les instructions de l'appareil.

**4** Ensuite, laisser refroidir à température ambiante.

**5** Après le processus d'acidification, laisser reposer le yogourt au moins 24 heures au réfrigérateur.

## Faire du yogourt soi-même



### Yogourt au chocolat

*Préparation: env. 15 minutes*

*Réfrigération: 24 heures*

*Pour 8 pots*

### Ingrédients

9 dl de lait entier

50-80 g de chocolat au lait, émietté

2 cs de poudre de lait écrémé

2 cs de yogourt nature pour ensemercer

### Préparation

**1** Chauffer le lait à 42-45 °C. Y faire fondre le chocolat.

**2** Incorporer la poudre de lait à l'aide d'une fourchette.

Ensemencer avec le yogourt.

**3** Verser délicatement le laitensemencé dans les pots. Placer les pots dans la yaourtière et les maintenir au chaud selon les instructions de l'appareil.

**4** Ensuite, laisser refroidir à température ambiante.

**5** Après le processus d'acidification, laisser reposer le yogourt au moins 24 heures au réfrigérateur.



### Astuces

- Les quantités de fruits et chocolat sont indicatives. La meilleure manière de trouver la composition «idéale» est de faire soi-même des essais.
- Durée de conservation: les yogourts se conservent 4 à 5 jours au réfrigérateur.