



Nom: .....

## Le yogourt



### Exercice

Lis le texte attentivement et réponds ensuite aux questions des deux pages suivantes.

### L'histoire du yogourt

Les produits au lait acidulé font partie des plus anciens produits laitiers. Très vite, les éleveurs ont appris que quand on l'acidifie, le lait se conserve plus longtemps qu'à l'état frais. On pense que les Thraces, originaires du sud-est de l'Europe, fabriquaient déjà du yogourt au lait de brebis entre le 6<sup>e</sup> et le 4<sup>e</sup> siècle avant J.-C. Bien plus tard, mais surtout à partir du 16<sup>e</sup> siècle de notre ère, le yogourt allait devenir un remède apprécié en cas de problèmes digestifs. Le mot yogourt est issu de la langue turque, dans laquelle il signifie plus ou moins «lait épaissi».

Jusqu'au début du 20<sup>e</sup> siècle, il était habituel de laisser le lait fermenter naturellement. C'est la découverte des bactéries lactiques, comme le *bacillus bulgaricus*, qui a permis d'utiliser des microorganismes spécifiques pour obtenir un certain produit. Durant le processus de fermentation, les bactéries lactiques transforment une partie du lactose en acide lactique. La protéine du lait coagule, le lait devient acide et sa consistance devient visqueuse à ferme.



Le yogourt et le lait acidulé sont des produits très proches. Leur principale différence réside dans le choix des bactéries lactiques utilisées. Pour produire du yogourt, seuls le *lactobacillus bulgaricus* et le *streptococcus thermophilus* sont autorisés. Pour le lait acidulé, la loi ne le précise pas.

### Remarque

#### 1 yogourt = 1 portion

Le lait et les produits laitiers sont des sources de calcium irremplaçables pour des os solides et des dents saines. L'idéal est d'en consommer trois portions par jour. Un gobelet de yogourt de 180 g correspond à une portion de lait.

Aujourd'hui, seul le lait pasteurisé est utilisé pour la fabrication du yogourt. La fermentation se produit à une température comprise entre 40 et 42 °C environ. Après environ trois heures, le yogourt est refroidi à 4 ou 5 °C, afin de stopper le processus de fermentation. Pour obtenir des yogourts fermes, on laisse la fermentation se dérouler directement dans le gobelet.

Les yogourts de consistance crémeuse sont remués avant d'être conditionnés. On parle aussi de yogourts brassés.



Nom: .....

Le yogourt



Questions de compréhension écrite

1. À partir du 16<sup>e</sup> siècle, le yogourt est devenu un remède apprécié. À quoi servait-il?

---

---

2. D'où provient le mot «yogourt» et que signifie-t-il?

---

---

3. Quelle est l'action des bactéries lactiques durant le processus de fermentation?

---

---

---

4. Quelle est la différence principale entre le yogourt et le lait acidulé?

---

---

5. Quelles sont les bactéries autorisées pour la fabrication du yogourt?

---

---

---



Nom: .....

Le yogourt



6. Aujourd’hui, quel lait utilise-t-on pour produire du yogourt?

---

---

---

7. À quelle température le lait est-il chauffé pour fabriquer du yogourt?

---

---

8. Explique le terme de «fermentation».

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Solution

## Le yogourt



1. À partir du 16<sup>e</sup> siècle de notre ère, le yogourt devint un remède apprécié en cas de problèmes digestifs.
2. Le mot yogourt est issu de la langue turque, dans laquelle il signifie plus ou moins «lait épaissi».
3. Durant le processus de fermentation, les bactéries lactiques transforment une partie du lactose en acide lactique.
4. La principale différence réside dans le choix des bactéries lactiques utilisées.
5. Pour produire du yogourt, seuls le *lactobacillus bulgaricus* et le *streptococcus thermophilus* sont autorisés.
6. Aujourd'hui, seul le lait pasteurisé est utilisé pour la fabrication du yogourt.
7. La fermentation se produit à une température comprise entre 40 et 42 °C environ.
8. La fermentation est la transformation de substances organiques à l'aide de bactéries ou de levures. Elle joue un rôle essentiel dans la production et la conservation des denrées alimentaires. Durant le processus de fermentation, les bactéries lactiques transforment une partie du lactose en acide lactique. La protéine du lait coagule, le lait devient acide et sa consistance devient visqueuse à ferme.