

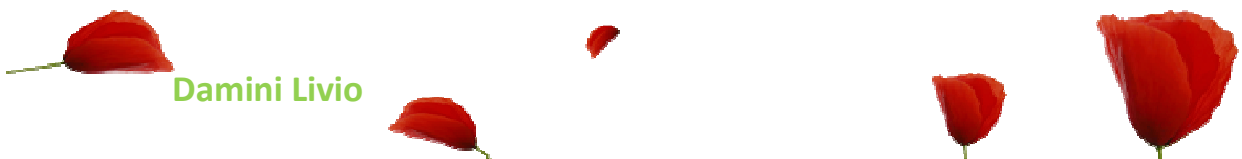
OliVert

Faites vos Fromages et Yaourt

Rien de plus simple et de plus naturel



Damini Livio





Sommaire

Fromage Frais.....	5
Fromage de type « Ricotta »	6
Yaourt.....	7
Lait fermenté de soja.....	8
Mascarpone	8
Fromage à pate dur	9
Ricotta Végétale.....	10



Fromage Frais

Matériel



Ingrédients

- Du lait
 - cru → le faire bouillir et laisser refroidir à 25°
 - UHT ou stérilisé → le porter à 25°
- Ferment lactique ou petit lait ou lactosérum 10% à 20’%
- Présure 1 à 2 gouttes par litre

Recette

1. D’abord ajouter le ferment lactique dans le lait
2. Après une demi-heure ajouter la présure, mélange à l’aide d’une spatule délicatement
3. Laisser reposer 24h à une température de 20 ° min. (si possible de 20 à 25 °)
4. Mettre une étamine dans une passoire et verser à la louche le caillé
5. Après 12 heures d’égouttage le fromage est prêt à être consommé
6. L’imagination au pouvoir. Vous pouvez à ce moment le préparer avec des fines herbes, du sel, du poivre, des tomates séchées, des noix, des raisins, des ananas, des orties, du basilic, du romarin, des fruits rouges, de la confiture...



Fromage de type « Ricotta »

Originnaire d'Italie, (mais aussi du sud de la France) la ricotta est un fromage à pâte fraîche élaboré à partir du sérum, ou petit lait, provenant de la fabrication des fromages à pâte sèche (ou pressée).

Moins calorique que les fromages de type parmesan, elle représente une bon alternative pour la préparation de plats équilibrés.

Elle est traditionnellement fabriquée à partir de lait de brebis ou de chèvre, voire même de bufflonne selon les régions d'Italie

Matériel



Ingrédients

- Du lait
 - Cru → faire bouillir et laisser refroidir à 80 °
 - UHT ou Stérilisé → porter à 80 °
- Lactosérum
- Jus de citron 2 c.à s. par litre
- 6 gr de sel pour 3 litres

Recette

1. Verser le lait et le lactosérum (si vous en avez) dans la casserole, ajouter le sel
Certain rajoute de la crème fraiche au lait (au départ)
2. Porter le lait à 80 ° ajouter le jus de citron, garder sur le feu quelques minutes, mélanger doucement puis retirer du feu, et laisser reposer
3. Filtrer dans une étamine



Yaourt

Matériel



Ingrédients

- Du lait
 - Cru → faire bouillir puis laisser refroidir à 45°
 - UHT ou stérilisé Chauffer à 45°
- 1 yaourt ou ferment lactique pour yaourt

Recette

Le principe pour la réussite de la production de yaourt

Maintenir a une t° de +- 45 ° pendant une durée de 6 à 10 heures, quelque soit la méthode utilisée

Yaourtière → pas de difficulté,

Stérilisateur électrique

Four, casserole à pression, boîte frigo, bain marie, thermo.

1. Porter le lait à 45°
2. Diviser un pot de yaourt ou le ferment lactique (qui a été mélangé dans un peu de lait auparavant) en 6 pots
3. Mettre les yaourts au frigo afin de les épaissir.
4. Utiliser un des yaourt lors de la prochaine préparation.



Lait fermenté de soja

Ingrédients

- Boisson (lait) de soja
- Un « yaourt » de soja, ou un yaourt (attention, dans ce cas il y aura un peu de lactose) ou un ferment lactique (sans lactose)

Recette

1. Porter la boisson de soja à 45 °
2. Répartir le pot de yaourt ou le ferment dans les 6 pots
3. Remplir les pots avec la boisson de soja
4. Maintenir à T° de 45° avec yaourtière ou toute autre méthode pendant minimum 8h
5. Garder un pot pour la prochaine production

Mascarpone

Ingrédients

- 1 l de crème fraîche (entière)
- 4 c. à s. de jus de citron

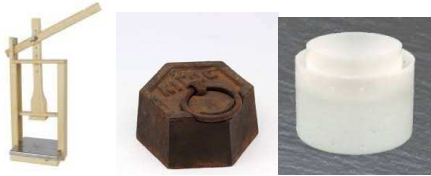
Recette

1. Faire chauffer la crème → 85 °
2. Ajouter le jus de citron
3. Remuer au fouet 3 à 5 minutes puis retirer du feu
4. Après 12 minutes de repos, passer dans l'étamine
5. Laisser reposer 24 heures
6. Verser la crème dans un bol



Fromage à pâte dur

Matériel :



Ingrédients

- Lait cru
- ferment lactique ou lactosérum
- présure
- sel

Pour un fromage final de 500 g

- Lactose 0,25 l
- présure fraîche : 1,5 ml. (Force 10000) (Mesurer avec une seringue)
- sel

Recette

- 1) Chauffer lentement le lait à 33°
- 2) Ajouter le lactosérum
- 3) Ajouter la présure en mélangeant délicatement
- 4) Laisser reposer 45 minutes, puis découper finement le caillé
- 5) Soutirage : à l'aide de la louche et d'un tamis, soutirer +/- 2,5 l de lactosérum. (en garder pour la prochaine production)
- 6) Lavage : ajouter 2.5 l d'eau à 33 ° (tiède)
- 7) Soutirage : selon la même technique, soutirer l'eau de lavage.
- 8) Mettre le caillé dans le moule
- 9) Pressage à l'aide d'un poids de 5 kg pendant +/- 6 heures
- 10) Salage : dans une saumure saturée (250 g. sel/litre pendant +/- 3 heures)
- 11) Affinage : en cave (+ ou- 17 °) sur planche de sapin ou hêtre, retourner tous les deux jours avec lavage à l'eau légèrement salée (utiliser une petite brosse)
- 12) Consommation après 4 semaines de cave (à 14-15°)



Ricotta Végétale

Précisons que je n'ai jamais fait ce « fromage », j'ai trouvé la recette sur le site suivant
<https://antigonexxi.com/2013/11/05/fromages-vegetaux-maison-la-ricotta/>

Pour environ 250 g. de ricotta

Ingrédients

- 1 l. de lait de soja nature (maison ou du commerce)
- 1 petite c. à c. de nigari ¹
- Herbes au choix (fraîches ou séchées) – ici thym frais du balcon²
- Une petite poignée de tomates séchées coupées en lamelles
- 2 C. à S. d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail écrasée, 1 pincée de jus de citron, sel et poivre noir, au goût

Recette

1. Faites chauffer votre lait de soja dans une casserole.
2. Pendant ce temps, diluez votre nigari dans 1 à 2 C.à S. d'eau chaude jusqu'à ce qu'il soit entièrement dissout.
3. Lorsque le lait de soja est sur le point de bouillir (95°C) – attention à ne pas le laisser déborder ! – ôtez la casserole du feu et versez-y le nigari dilué dans l'eau. Ajoutez également les herbes, les tomates, le sel & poivre.
4. Remuez brièvement, couvrez et laissez ainsi entre 20 et 30 minutes.
5. A votre retour, le lait de soja a caillé : vous avez d'un côté de l'eau claire – le 'petit-lait' – et de l'autre, la future ricotta.
6. Préparez un filtre (étamine) et posez-le sur une passoire
7. Égoutter le lait caillé en le versant à travers le filtre. Presser doucement entre vos mains pour laisser échapper le petit-lait. Attention, cela risque d'être encore chaud (vous pouvez attendre plus longtemps)

¹ Si vous ne trouvez pas de nigari, (dans les magasins bios) vous pouvez remplacer celui-ci par 2 c. à s. de jus de citron ou de vinaigre, mais attention, le goût sera différent.

² Si vous voulez simplement obtenir du tofu, vous n'avez besoin que de lait et de nigari. Suivez les indications de la recette en omettant les herbes et autres condiments.