

OliVert

Faites vos Fromages et Yaourts

Rien de plus simple et de plus naturel



Présenté Damini Livio





Sommaire

Fromage frais	3
Kéfir de lait	4
Yaourt à base kéfir de lait.....	5
Fromage de kéfir de lait	5
Kéfir de lait à base de ferment	6
Fromage de kéfir à base de ferment	6
Yaourt.....	7
Yaourt de lait de soja.....	8
Mascarpone	8
Fromage à pâte dure	9
Fromage de type « Ricotta »	10
Ricotta végétale (de soja)	10
Yaourt au lait végétal (sans soja)	11
Réalisation d'un lait végétal	12



Fromage frais

Matériel



Ingrédients

- Du lait
 - Lait cru → le faire bouillir et laisser refroidir à 25°
 - Lait 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. Ajouter le ferment lactique dans le lait.
2. Après une demi-heure ajouter la présure, mélange à l'aide délicatement d'une spatule.
3. Laisser reposer 24 heures 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. Suspendre le tout pour permettre l'égouttage.
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 de 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...



Kéfir de lait

Qu'est-ce que le kéfir ?

Le kéfir ? On le reçoit d'un ami, qui l'a reçu d'un ami, qui l'a reçu d'un ancêtre, en forme de petits grains blancs gélatineux qui ressemblent à des petits choux fleurs.

Ces grains nous viennent du fond des âges et serait originaires d'Asie centrale.

En Chine, on a retrouvé du fromage à base de kéfir autour du cou d'une momie qui est âgé de 2200 ans.

Des dizaines d'espèces de bactéries accompagnées de levures vivent en symbioses pour former le kéfir.



Le kéfir sous forme de ferment n'a pas les mêmes propriétés et ne regroupe que quelques bactéries (4 ou 5). Il convient parfaitement aussi pour réaliser du fromage blanc.



Yaourt à base kéfir de lait

Ingrédients

- Graine de Kéfir
- Lait cru, stérilisé ou UHT

Recette

1. Placer les graines de Kéfir dans le lait
2. Mélanger pour bien répartir les grains et couvrir (Pas besoin que ce soit hermétique)
3. Laisser reposer à t° ambiante, 20-25°C de 24 à 48h. (dépend de la t°).
4. On peut, dès lors le boire, il sera doux, ou le laisser encore 24h au frigo. Il deviendra alors effervescent et aura un goût plus prononcé.
5. Pour le rendre très pétillant, ajouter 1 c. à s. de sucre et remettre fermenter une seconde fois à t° ambiante.
6. Ne pas oublier de passer le kéfir dans une passoire pour en récupérer les grains. Ceux-ci peuvent servir tout de suite à réensemencer de nouveau du lait. On peut aussi les conserver quelques jours au frigo dans du lait froid (pour une plus longue conservation, remplacer le lait tous les 2-3 mois).

Fromage de kéfir de lait

Matériel



Ingrédients

- Kéfir de lait

Recette

1. Laisser le kéfir de lait fermenter.
2. Passer le mélange dans un tamis plus large pour récupérer les grains. Mettre le reste à égoutter dans une étamine pour en faire un 'fromage blanc'.
3. Démouler. Le fromage de kéfir se déguste frais ou affiné, sucré ou salé, etc. Utilisez le en cuisine.



Kéfir de lait à base de ferment

Ingrédients

- Kéfir en ferment (se trouve dans le commerce)
- 1l de lait cru
- Un fond de lait

Recette

1. Délayer le ferment dans un fond de lait
2. Mélanger dans 1l de lait cru
3. Laisser à t° ambiante, 20-25°C. Après environ 24h, votre kéfir est prêt (suivant la t°)
4. Prélever un peu de ce mélange pour réensemencer votre prochaine production

Fromage de kéfir à base de ferment

Matériel



Ingrédients

- Kéfir de lait à base de ferment

Recette

4. Laisser à t° ambiante votre Kéfir quelques heures de plus.
5. Egoutter dans une étamine.
6. Le lactosérum peut servir à réaliser une ricotta. Penser à y ajouter du lait pour en avoir assez.



Yaourt

Matériel



Ingrédients

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

Recette

Le principe pour la réussite de la production de yaourt

Quelle que 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. Maintenir à une t° de +/- 45 ° pendant une durée de 6 à 10 heures
3. Mettre les yaourts au frigo afin de les épaissir.
4. Utiliser un des yaourts lors de la prochaine préparation.



Yaourt de lait 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 le lait 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. Ensuite mettre au frais.
5. Garder un pot pour la prochaine production

Mascarpone

Ingrédients

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

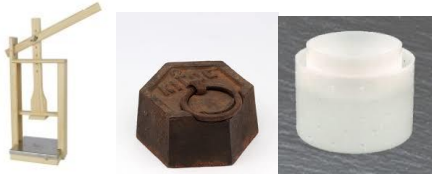
Recette

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 dure

Matériel :



Ingrédients

- Lait cru
- ferment lactique ou lactosérum (peut-être récupéré avec le fromage de kéfir)
- 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 : immerger dans une saumure saturée (250 g. sel/litre) pendant +/- 3 heures
- 11) Affinage : en cave (+ ou- 17 °) sur planche de sapin ou de hêtre. Tous les deux jours lavez à l'eau légèrement salée (utiliser une petite brosse) et retournez les.
- 12) Consommation après 4 semaines de cave (à 14-15°)



Fromage de type « Ricotta »

Originare 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 dure (ou pressée).

Moins calorique que les fromages de type parmesan, elle représente une bonne 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
 - Lait cru → faire bouillir et laisser refroidir à 80 °
 - Lait UHT ou Stérilisé → porter à 80 °
- Lactosérum
- Jus de citron 2 c.à s. par litre
- 6 g. de sel pour 3 litres

Recette

1. Verser le lait et le lactosérum (si vous en avez) dans la casserole, ajouter le sel
Certains rajoutent de la crème fraîche 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. Egoutter dans une étamine.

Ricotta végétale (de soja)

Même recette → lactosérum obtenu lors de la réalisation de fromage végétal, ou du lactosérum de fromage ou de « fromage » de kéfir



Yaourt au lait végétal (sans soja)

Le yaourt : du lait fermenté

Les yaourts sont des préparations de lait fermenté grâce à l'action de bactéries lactiques. Ce sont elles qui donnent au yaourt son goût acidulé si particulier, mais aussi son intérêt nutritionnel. En effet, le yaourt est riche en probiotiques, des micro-organismes vivants qui alimentent notre flore intestinale.

Les « laits » végétaux sont en réalité des boissons réalisées à partir de céréales, plantes, oléagineux ou fruits (soja, avoine, épeautre, riz, amande, noisette, chanvre, coco, châtaigne...). Ils constituent une bonne alternative au lait animal.

Si les yaourts au soja ont une texture proche des yaourts « classiques », pour les autres boissons végétales, il sera nécessaire d'ajouter un épaississant (arrow-root, fécule de maïs ou de pomme de terre, farine de lupin, graines de chia, gomme de guar, tapioca...) et/ou un gélifiant (agar-agar), selon que vous souhaitez obtenir une texture brassée ou ferme. Faute de quoi votre mixture n'aura de yaourt que le nom!

Comment procéder ?

Voici une recette générique à adapter en fonction de vos envies.

Ingrédients

- 1l de lait végétal
- Probiotiques ou un yaourt fermenté (issu du commerce ou fait maison)
- 80g d'arrow-root (Plus il y'en a, plus le yaourt est onctueux)
- Et/ou un gélifiant : 1 c.à c. d'agar-agar
- Facultatif : Fruits en morceaux, compote, confiture, miel, vanille, etc.

Recette

1. Chauffer le lait dans une casserole.
2. Ajouter l'épaississant et/ou le gélifiant
3. Portez à ébullition pendant une minute en remuant. Le mélange doit être lisse et sans grumeaux.
4. Laissez refroidir jusqu'à 45°C, ajouter les ferments et les autres ingrédients.
5. Versez dans des bocaux stérilisés, refermez-les, puis laissez incuber 6 h. dans une yaourtière.



Tant qu'il y aura des jardins...

Graineterie & Jardinerie



6. Placez au frigo pendant 4h avant de les consommer. Se conserve maximum 5 jours.

Réalisation d'un lait végétal. (Lait d'amandes)

Les amandes ne contiennent pas de gluten.

Le lait d'amandes est un bon aliment alcalinisant, riche en protéines, bien équilibré en calcium qui se digère facilement. Il contient également de la vitamine A, B, E, du fer, du magnésium, du potassium, du phosphore, du soufre, du chlore.

À partir d'amandes crues écalées vous pourrez fabriquer un lait d'amandes crues,

Faites tremper les amandes crues bio non émondées une douzaine d'heures, les amandes vont entamer le processus de pré-germination qui augmentera leurs qualités nutritionnelles. Jetez l'eau de trempage. Rincez les et broyez-les au robot ou au Blender.

Vous obtiendrez un liquide plutôt épais auquel vous pourrez ajouter de l'eau jusqu'à la consistance idéale d'un lait et puis éventuellement sucrer si vous le souhaitez. Filtrez si nécessaire.