

Atelier cuisine du 04 avril 2019 autour du thème « home made food » : yaourt « maison » et kéfir

1) Le yaourt fait « maison »

Qu'est-ce qu'un yaourt ?

Par définition, le yaourt est un produit laitier coagulé obtenu après fermentation du lait entier, demi écrémé ou écrémé, par deux bactéries : *Streptococcus termophilus* et *Lactobacillus bulgaricus*. Elles transforment le sucre du lait, le lactose en acide lactique et doivent rester vivantes dans le produit fini qui n'est donc pas stérilisé.

Quelle est la valeur nutritionnelle du yaourt ?

P : 4 %

L : 4% entier

demi-écrémé : 2%

écrémé ou maigre 0% MG : 0,1 – 1 %

G dont lactose : 5%

Comment faire du yaourt ?

Ingrédient :

1 litre de lait entier

100 g de yaourt entier (env. 1 pot)



Préparation :

- Chauffer le lait dans une grande casserole jusqu'à 50 °C puis stopper le feu.
- Mélanger le pot de yaourt dans un peu de lait pour le diluer
- Ajouter le mélange dilué dans le reste de lait pour en faire un mélange homogène.
- Portionner dans plusieurs boîtes hermétique (en verre de préférence).
- Couvrir les boîtes d'essuis, de couverture pour garder la chaleur et permettre la fermentation du lait, pendant minimum 3 à 6 heures consécutifs.
- Garder au frais pendant au moins une nuit avant de le déguster.

Idée de recette à faire à partir du yaourt obtenu :

- Yaourt aux fruits rouges : mélanger le yaourt nature avec une poignée de fruit rouge (framboise, airelles,)
- Yaourt au miel et avoine : mélanger du yaourt avec 1 cuillère à café de miel + 1 càc de flocon d'avoine nature.

2) Le kéfir

Qu'est-ce que le kéfir ?

Le **kéfir** est une boisson obtenue à la suite de la fermentation de grains de kéfir dans le lait ou dans le jus de fruits. En provenance du Caucase, le kéfir est un probiotique (= micro-organismes vivants, levures et bactéries). Les grains de kéfir sont formés de caséine (= protéine contenue dans le lait et les fromages) et de colonies gélatineuses grandissant en symbiose (= association entre des êtres vivants dont les avantages sont réciproques). Il y a deux formes de kéfir : le kéfir de lait et le kéfir de fruits.



Le kéfir de lait

Les grains du kéfir de lait sont opaques et agglutinés. Il est possible de les fermenter dans le lait de vache, de brebis ou de chèvre. Plongés dans le lait, ils transforment ce dernier en kéfir et s'accroissent simultanément. Ces micro-organismes agissent en coagulant la caséine et en transformant le lactose (= sucre de lait) en acide lactique, alcool et gaz carbonique. Ainsi, il en ressort un liquide blanc et crémeux, dont la consistance et le goût rappellent ceux du lait battu.

Pourquoi consommer du kéfir de lait ?

- Il est riche en vitamine B, en acide folique et en protéines ;
- Il peut être consommé par les personnes intolérantes au lactose ;
- Le kéfir rétablit la flore intestinale : il favorise la digestion, apaise les ulcères d'estomac et fortifie le système biliaire ;
- Il renforce le système immunitaire et agit comme un antibiotique naturel : il est efficace en cas de pneumonie, d'asthme, d'hypertension et de cholestérol ;
- Il aide à l'amélioration de la condition en cas de problèmes de peau, d'allergies ou d'insomnies.

Comment faire du kéfir de lait ?

Dans un contenant d'1,5 L en verre, mettre environ 30 grammes de grains de kéfir de lait et y verser 1 L de lait. Recouvrir d'un tissu et laisser reposer à température ambiante de 24 à 48 heures. Ensuite, filtrer les grains de kéfir et les conserver au réfrigérateur dans un peu de lait.

Comment faire du kéfir de fruit ?

Dans un contenant en verre d'1,5 L, mettre environ 70 grammes de grains de kéfir de fruit et y verser 1 L d'eau non chlorée ou minérale. Y ajouter 2 cuillères de sucre de canne, un demi-citron tranché et 2 figes sèches. Recouvrir et laisser reposer le kéfir de fruit de 24 à 48 heures à température ambiante. Ensuite, il suffit de filtrer le kéfir avec une **passoire en plastique** et de conserver les grains dans de l'eau sucrée au réfrigérateur.