Do it Yourself

Recette : faire son yaourt maison avec ou sans yaourtière (DIY)

Recette facile et rapide pour faire son yaourt maison, avec ou sans yaourtière. Le tout dans des pots réutilisables. (DIY)

Faire ses yaourts maison : recette

Faire ses yaourts est facile, rapide et bon marché. On maîtrise la composition et on peut choisir de bons ingrédients bio et locaux. En bonus, les yaourts maison sont savoureux et presque zéro déchet. Avec ou sans yaourtière, voici les recettes.

> **Découvrez 10 produits du commerce qu'on peut préparer maison**

Temps de préparation : *5 minutes (durée totale avec le temps de fermentation : de 3 à 12h)*
Prix : *0,2€ par yaourt de 125ml. Soit 1,4 €/kg pour une recette entièrement bio.*[1]

Ingrédients (pour 1kg de yaourt ou 8 pots de 125ml)

- **800 ml de lait**

On peut utiliser « n’importe quel lait ». Mais le résultat sera meilleur avec :
    - du lait entier. Le lait entier donne des yaourts plus fermes. On peut utiliser du lait écrémé mais il sera alors nécessaire d’ajouter du lait en poudre si on veut éviter d’obtenir du yaourt très liquide.
    - du lait le moins traité possible. Par ordre de préférence : lait cru de ferme > lait pasteurisé du commerce > lait UHT (le lait en bouteilles blanches vendu hors du frigo).

- **Un yaourt nature** pour « ensemencer » le lait.
    - La première fois, on en prend un du commerce. Après, on peut réutiliser l’un des siens. Après quelques tournées de yaourts, on s’aperçoit qu’ils deviennent plus liquides. C’est le signe que les bactéries s’affaiblissent et qu’il est temps de renouveler l’ensemencement. On repart alors avec un nouveau yaourt. En fonction de yaourt et du lait utilisé, le nombre de tournées de yaourts avant renouvellement peut être de 3 à 6.
    - On choisit un yaourt le plus simple et artisanal possible. Il doit bien être noté « yaourt » sur le pot (pas de « spécialité laitière » pour démarrer ses yaourts !). On évite aussi les variétés « spéciales » (grecs, au bifidus…).
    - On peut remplacer le yaourt par des ferments « purs », vendus en pharmacie ou en magasin bio. La souche de départ est plus forte et permet de refaire des yaourts sur base d’un yaourt maison pendant une vingtaine de fois.

Faire des yaourts avec une yaourtière

C’est l’option la plus simple et le plus rapide. Mais elle nécessite d’avoir une yaourtière. On en trouve de 10 à 20€ en seconde main.[2]

Matériel

- Une yaourtière avec ses petits pots adaptés.
- Un récipient pouvant contenir au moins un litre.

Recette (pour 8 yaourts de 125ml)

Le principe est simple : on « ensemence » du lait avec les bonnes bactéries, on chauffe à 45°C et on attend que la fermentation lactique fasse son œuvre.

1. Verser les 800 ml de lait à température ambiante dans le récipient (saladier…). (Si on utilise du lait cru, on le fait bouillir d’abord, puis on le laisse refroidir à 45°C AVANT d’ensemencer avec le yaourt (car les bactéries sont tuées au-dessus de 60°C)).
2. Ajouter le yaourt « de départ » (ou les ferments) et mélanger.
3. Verser le lait maintenant ensemencé dans les pots de la yaourtière.
4. Fermer les pots, les mettre dans la yaourtière et démarrer la machine. Éviter de la déplacer ou de l’ouvrir pendant qu’elle travaille.

Les yaourts seront prêts après 8-12 heures.[3]

Il est possible de réduire le temps de fermentation à 3-4h.[4] Pour cela, on fait chauffer le lait à 55°C (pas plus !) avant d’ensemencer avec le yaourt ou les ferments. On réduit du coup le temps de fabrication puisque la yaourtière ne doit plus amener le lait à bonne température. Dans ce cas, il est intéressant d’utiliser un thermomètre de cuisine.

Faire des yaourts sans yaourtière

Un yaourt est simplement du lait qui a fermenté. Pour y arriver, utiliser une yaourtière est pratique mais pas du tout indispensable.

Matériel

- Une casserole.
- Des pots pour yaourt qui ferment avec un couvercle.
- Idéalement, un thermomètre de cuisine.

Recette (pour 8 yaourts de 125ml)

1. Chauffer le lait à 50°C. (Ici aussi, si on utilise du lait cru, on le fait bouillir d'abord, avant de le laisser refroidir à 50°C).[5]
2. Vérifier la température de 50°C avec le thermomètre de cuisine. Si on n'a pas de thermomètre, on peut aussi faire bouillir 400ml de lait et ajouter 400ml de lait à 20°C. Le mélange des deux donnera 800ml à +/- 50°C.
3. Ajouter rapidement le yaourt « de départ » (ou les ferments) et mélanger. Ne jamais ajouter le yaourt dans du lait à plus de 60°C, cela tuerait les bactéries nécessaires à la fermentation.
4. Remplir les pots.
5. Les maintenir au chaud le temps de la fermentation, soit 3heures.[6] On peut faire cela de plusieurs façons :
    - garder les pots au four, si on a un four qui veut bien descendre à 45°C
    - isoler les pots pour conserver leur chaleur (on les entoure d'une écharpe en laine, d'un gros bonnet ou de tout autre système maison…). L'idée est de garder les yaourts vers 45°C pendant les 3h de fermentation.
    - les déposant près d'une source de chaleur (pour éviter qu'ils ne refroidissent trop), par exemple un radiateur en hiver ou en plein soleil en été.

Conservation

Une semaine. On les conserve impérativement au frigo.

On pense à garder un yaourt pour ensemencer les suivants (cf. ingrédients ci-dessus).

Variantes

On peut ajouter à ses yaourts de la confiture, du sucre, des fruits frais au moment de la dégustation. Une fois qu'on maîtrise la préparation du yaourt nature, on peut tester quelques variations, comme d'ajouter du sucre lors de la préparation ou de verser de la confiture de fruits (jamais des fruits frais !) dans le fond du pot, avant de verser le lait ensemencé par-dessus pour faire des yaourts aux fruits.

Sources et pour en savoir plus

- 10 produits du commerce qu'on peut fabriquer maison
- Trois articles particulièrement bien faits sur les yaourts :
    - Comment et pourquoi faire ses yaourts maison par Nicrunicuit
    - 10 astuces pour réussir ses yaourts maison sur cuisinaz.com
    - Yaourts maison sur Marmiton

- -

[1] Et encore un peu moins cher par la suite car on peut réutiliser un peu de ses propres yaourts pour démarrer le processus de fermentation plutôt que d'en acheter du commerce. À titre de comparaison, au magasin, on paie plutôt 1 €/kg pour des « premier prix », 3,4€/kg pour des yaourts de marque et 4,5€/kg pour des bio.

[2] Couleurs années 70' ;-)

[3] Si on part « à froid » sans chauffer le lait.

[4] 3h au lieu de 7 à 9h selon nicrunicuit

[5] On peut monter à 55°C. L'optimum est plutôt vers 45°C, mais en fonction des souches, de la rapidité de la personne qui fait les yaourts etc, on peut monter un peu plus en température afin de garder assez de chaleur, sans tuer les bactéries.

[6] Selon nicrunicuit.