

## Le yaourt pour les intolérants au lactose le yaourt de 24 heures



Avis aux personnes à la digestion fragile (les «colopathes»). Vous êtes probablement intolérant au sucre du lait (le lactose) et non aux laitages en général. Pour profiter du yaourt, laissez-le fermenter au minimum 24 HEURES. Après cette durée, presque tout le lactose est décomposé. Il ne fera donc plus souci chez vous. S'il vous semble alors trop acide de goût, essayez la même version en ajoutant de la crème au lait cru avant la fermentation d'une journée entière. Slurp et miam !

## Le yaourt est grumeleux



Si le yaourt est trop grumeleux, passez-le un instant au mixeur pour l'**homogénéiser**. Si votre premier yaourt maison vous semble raté, que votre orgueil n'en pâtisse pas. Répandez le bruit que vous avez réalisé du *Lassi*, la boisson favorite des Indiens. Elle est traditionnellement composée d'un volume d'eau pour deux volumes de yaourt, d'un peu de sucre et d'eau de rose. Ou ajoutez ce yaourt pour votre prochain pain au levain, il aidera à ce que le pain monte bien et ajoutera du précieux acide lactique.

### Le yaourt est trop liquide...

Le yaourt maison est parfois trop liquide. Quelle peut en être la raison? S'il est non bouilli, le lait cru reste encore riche en très nombreuses tribus de bactéries. Il tournera aussi en yaourt, mais sera plus liquide que cette version-ci. En effet, si les bactéries de type *lactobacillus bulgaricus* & C° dont vous l'ensemencez n'ont pas le champ libéré des autres **familles microbiennes**, elles ne pourront vous garantir la prise en yaourt ferme. Vous obtiendrez difficilement la même texture que les yaourts du commerce, car nous n'utilisons pas les mêmes additifs foisonnants (voir à *carraghénanes*). De plus, nous avons choisi de ne pas rajouter de lait en poudre comme dans les recettes tout-venant — lait en poudre dont on ne connaît qu'à peine l'origine, qui est riche en amines et dont les graisses sont oxydées par la pulvérisation, merci bien! Je ne joue plus à la roulette russe alimentaire avec ce genre de plasti-aliments... Solution pour texturer votre oeuvre: égouttez le yaourt comme dans la recette indienne ci-après. Ou confectionnez-le avec une bonne part de crème fraîche au départ!

## Yaourt en cuit-vapeur

*Profitez de la chaleur du panier perforé du cuit-vapeur pour maintenir la température nécessaire pour la prise du yaourt. La recette de base est transmise page précédente.*

### matériel

comme page précédente + un cuit-vapeur à feu (impossible avec un matériel électrique)



Le faitout rempli d'eau bouillante



Le yaourt dans le panier perforé

❶ Remplissez le faitout d'eau chaude jusqu'aux poignées. Portez à ébullition puis éteignez le feu.

❷ Déposez dans la passoire du cuit-vapeur les pots de yaourt fermés (préparés selon la recette de la page précédente). Couvrez du couvercle. On peut emmitoufler le faitout d'une couverture de laine pour plus de chaleur garantie.

❸ Après une nuit, les yaourts sont prêts à être dégustés.

### Une recette indienne de yaourt aromatisé

Egouttez le yaourt dans une étamine pendant quelques heures, comme si vous égouttiez du fromage frais (page 87). Il sera plus dense et plus savoureux. Agrémentez-le d'une pincée de safran dilué dans quelques gouttes d'eau chaude et de miel. N'attendez pas trop pour le consommer, car les saveurs du safran sont volatiles.

### Le yaourt est trop acide....

À la yaourtière la fermentation ne dure que 3 heures puisqu'on s'assure d'une température constante. Avec notre technique nature, nous prévoyons 5 à 10 heures à cause du risque de déperdition de chaleur. Pour la version des colopathes, nous comptons 24 heures. Plus on attend, plus le yaourt est ferme. Chouette! Mais aussi plus il est acide de goût. Si le yaourt est trop acide, c'est peut-être aussi qu'il a étéensemencé à trop haute

température ou encore que vous avez attendu trop longtemps avant de le consommer. En effet, le yaourt artisanal est moins stable à la conservation que le yaourt du commerce parce que le lait cru n'a bouilli qu'un instant... et pour d'autres raisons que je cherche encore.

### Je ne digère pas le yaourt



Si vous avez des soucis digestifs, ne consommez pas le yaourt seul, mais intégrez-le à un repas complet et dense (*Sauce à l'Indienne, Sauce Raita*, dessert: la *Crème de bananes*). La consommation fréquente de yaourt, et en particulier à jeun, est l'un des pires malentendus de santé qui soient.

### Mariner au yaourt

Les volailles, autant que le poisson, gagnent en tendreté à être marinées dans du yaourt quelques heures avant la cuisson. C'est le principe qu'utilisent les Indiens pour le **Chicken Tandoori**, principe que j'ai adapté dans le *Masala de saumon*.

Je me doute que c'est l'acidité du yaourt qui attendrit les chairs, mais peut-être y a-t-il là aussi un principe culinaire sain ? Comme le précieux acide lactique résiste à la cuisson, il reste peut-être présent dans la viande ou le poisson après marinade.

#### Méthode pour mariner au yaourt

Salez l'aliment, idéalement coupé en gros dés (saumon, poulet, etc.). Effectuez quelques entailles dans les chairs. Enduisez d'épices de votre choix (tandoori, curry, garam massala, mélange d'épices méditerranéennes, mais toujours en petites doses).

**Napez le tout de yaourt nature.** Mélangez. Laissez mariner au moins deux heures, au frais, à couvert – ou mieux : une nuit. Ensuite, épongez et cuisez selon la recette et votre choix.

### Pourquoi faire son propre yaourt ?

*Le yaourt est essentiel dans notre quotidien en l'an 2008. La simple raison en est que nous avons oublié les aliments lacto-fermentés de nos ancêtres : pain au levain, cornichons et câpres lacto-fermentés (à l'ancienne, et non au vinaigre comme on le consomme aujourd'hui), choucroute, saucisson à l'ancienne, etc. Le yaourt reste souvent notre seul adjuvant de digestion et de nutrition dans cette catégorie. La réaction immédiate : « Mais pourquoi ne pas acheter du yaourt, pourquoi me compliquer sans raison la tâche ? Monsieur D. m'annonce que son bifidobrol est riche en milliards de bactéries bénéfiques. »*

Quelques raisons ? Le yaourt tout venant est trop souvent réalisé avec du non-lait (extrait de vaches malades et carencé en nutriments, puis UHTisé- homogénéisé, trituré quoi). Un coup d'œil sur l'encadré de la page suivante sera aussi éclairant sur les additifs et composants d'un « Milk Shake de Fast Food ». On sait que les victimes de dysbiose intestinale sont souvent hyper-réactifs au sucre du lait (le lactose). Il est peut-être plus édifiant d'apprendre que le yaourt n'est débarrassé de tout le lactose qu'après une fermentation de 24 heures. Or, la production même artisanale ne prévoit que trois heures.

Ce n'est peut-être même pas pour ces multiples raisons que le passage par une alimentation non-lactée est si ressourçant. Depuis l'avènement de l'ère de l'allégé, l'industrie alimentaire utilise avec beaucoup de légèreté des additifs comme les **carraghénanes**, ces algues micronisées qui font que la texture de votre yaourt maison n'arrive pas à la cheville d'un bête yaourt du commerce. Hélas autorisées même en bio. Pourquoi « hélas » ? C'est que le dossier de la famille Carragh' est loin d'être léger...

En études cliniques sur les rongeurs, ces additifs provoquent des troubles de santé que l'on préfère ne pas résumer dans un livre de recettes. Sur le terrain de l'humain, on observe qu'ils entretiennent l'inflammation et la dysbiose intestinales.

