

Yogourt à la grecque

Avec sa texture riche, épaisse et crémeuse ainsi que sa saveur douce, le yogourt à la grecque est facile à aimer. Notre recette vous donne un yogourt de rêve fait maison.

Le yogourt à la grecque est délicieux et nous sommes ravis d'avoir développé une recette spécialisée qui produit le meilleur résultat avec le processus le plus pratique. Comme notre yogourt à la crème anglaise, cette recette maintient le lait à une température élevée afin de dénaturer beaucoup de protéines du petit-lait, produisant une texture plus épaisse et un yogourt qui perd moins de protéines pendant l'égouttage. Une différence-clé par rapport à nos autres recettes de yogourt est que tout le lait reste dans un grand récipient pour la culture, ce qui est plus pratique que plusieurs pots Mason si le yogourt est égoutté. En gardant le lait dans un grand récipient, il est également plus facile de le maintenir à une température élevée – il suffit de couvrir le pot et de le laisser reposer, sans travail supplémentaire.



Nous aimons notre méthode de température « haut-bas » pour sa texture stable et lisse ainsi que pour la plus longue période d'opportunité de « capter » le yogourt avant que la culture ne progresse trop loin et ne forme des grumeaux. Pour cette version du yogourt à la méthode « haut-bas », les températures de la chambre de pousse ont été ajustées pour s'adapter à une casserole en métal et à la grande taille du récipient, grâce auxquelles le yogourt refroidit beaucoup plus lentement que dans plusieurs pots Mason.

Vous avez du lait de vaches nourries à l'herbe ?

L'égouttage est une merveilleuse technique pour le lait d'été (pâturé) ou le lait de vaches nourries à l'herbe. De nombreuses études ont montré (et les fromagers le savent) que le lait d'été a moins de protéines, moins de matières grasses et moins de solides globaux que le lait d'hiver – en bref, il a plus d'eau et moins de choses qui donnent au yogourt une texture épaisse et consistante. Nous avons remarqué que le yogourt est plus susceptible de laisser échapper du petit-lait ou de former des grumeaux lorsque notre laiterie locale met ses vaches au pâturage. La solution que nous aimons le plus est d'égoutter et de fouetter le yogourt pour le transformer en yogourt grec épais et lisse. Avec cette recette de yogourt, vous allez pouvoir faire un yogourt épais de style « crème anglaise » qui n'a pas besoin d'additifs tels que de la gélatine ou du lait en poudre.

Rendement : la recette des États-Unis fait environ 9 tasses après l'égouttage. La recette métrique fait environ 2¼ litres. Le rendement peut varier en fonction de la quantité de protéines dans le lait et du temps consacré à l'égouttage. Cette recette peut être réduite de moitié ; le yogourt prendra un peu plus de temps, car le petit récipient refroidira plus rapidement qu'un plus grand.

Ingrédients

Par unité E.-U. / métrique

Lait (entier, faible en gras ou écrémé)

1 gallon / 4 litres

Levain à yogourt nature*

1 tasse / 250 ml

* Soit le yogourt nature ayant des cultures vivantes, acheté en magasin, soit le yogourt fait maison réservé d'un lot précédent.



Équipements : chambre de pousse et mijoteuse pliante de Brød & Taylor sans récipient à eau, thermomètre, une grande casserole avec couvercle, une grande passoire avec des filtres à café ou une mousseline pour égoutter le yogourt et un fouet. Un pot de conserve en verre ou un autre pot résistant à la chaleur d'une tasse est pratique pour séparer le yogourt qui sera utilisé pour commencer votre prochain lot de yogourt. Tout ce qui touchera le lait doit être soigneusement nettoyé et sec.

Note : lorsque vous utilisez la chambre de pousse pour fabriquer du yogourt, assurez-vous qu'il n'y a pas d'eau dans le récipient à eau, car ce dernier n'est pas nécessaire pour la fabrication de yogourt. Vous pouvez le retirer de la chambre de pousse, si vous voulez, ou bien le laisser dedans, mais vide ; il ne faut surtout pas ajouter de l'eau, car ceci affectera les réglages de température.

Chauffage du lait à 205 °F / 96 °C et le maintenir à cette température pendant 10 minutes. Versez le lait dans une grande casserole et chauffez-le à au moins 205 °F / 96 °C. Mélangez-le régulièrement pour éviter de le brûler. Retirez la casserole de lait de la cuisinière et couvrez-la, gardant la température du lait au-dessus de 205 °F / 96 °C pendant 10 minutes. Tout dépendamment de la quantité totale de liquide, il se pourrait que vous ayez à utiliser un feu doux sur la cuisinière.

Conseil : mélangez ou fouettez le lait afin de recouvrir la surface avec des bulles pour ainsi empêcher le lait de former une peau pendant le chauffage et le refroidissement.

Refroidissement du lait à 110 °F / 43 °C. Après avoir gardé le lait au chaud pendant 10 minutes, retirez le couvercle et laissez le lait refroidir jusqu'à au moins 110 °F / 43 °C. Pour un refroidissement plus rapide et plus sûr pour les aliments, placez le récipient contenant le lait dans une casserole ou dans un évier rempli d'eau froide du robinet. Entre-temps, préparez la chambre de pousse en mettant la grille en place et en réglant la température à 110 °F / 43 °C. Si votre casserole est trop haute pour tenir dans la chambre de pousse, transférez le lait dans un grand bol lorsqu'il aura refroidi à environ 115 °F / 46 °C.

Ajout du levain à yogourt avec des cultures vivantes au lait. Mettez le levain à yogourt avec des cultures vivantes dans un petit bol. Ajoutez progressivement, en mélangeant, une quantité assez grande de lait chaud pour que le mélange se liquéfie, puis continuez à mélanger jusqu'à ce qu'il devienne lisse. Ensuite versez ce mélange liquéfié de nouveau dans le grand récipient contenant le lait et mélangez doucement pour répartir de façon uniforme. Placez le couvercle sur le récipient et mettez-le dans la chambre de pousse pour la culture.

Traitement de la culture à 110 °F / 43 °C pendant 1 heure, ensuite réduction de chaleur à 80 °F / 26 °C. Réglez une minuterie de cuisine pour 1 heure, puis baissez la température de la chambre de pousse à 80 °F / 26 °C, une fois cette heure écoulée. Il est important de ne pas laisser la température à 110 °F / 43 °C pendant plus d'une heure afin d'éviter la séparation du petit-lait et l'apparition d'une texture grumeleuse résultant d'une culture à une température trop élevée pendant trop longtemps.

Vérification du yogourt après 3 heures. Après 1 heure à 110 °F / 43 °C et 2 heures de plus à 80 °F / 26 °C, vérifiez le yogourt en inclinant doucement le récipient de côté pour voir si le lait s'est transformé. Si vous avez utilisé un lait plus riche en protéines ou une culture qui agit plus rapidement, il se peut qu'il soit prêt en seulement 2 heures (1 heure à 110 °F / 43 °C plus 1 heure à 80 °F / 26 °C). La plupart des yogourts prendront 3-4 heures, sinon le yogourt peut aussi être traité avec une culture pendant plus longtemps pour plus de saveur et d'acidité.

Conseil : s'il n'est pas pratique d'égoutter le yogourt une fois la culture terminée, vous pouvez le mettre au réfrigérateur et le laisser refroidir jusqu'à plus tard.

Égouttage du yogourt. Une fois la culture terminée, retirez le récipient de la chambre de pousse et mettez suffisamment de yogourt dans un petit pot pour avoir la culture-levain pour votre prochain lot de yogourt, puis réfrigérez-le (il est conseillé de ne pas égoutter la culture-levain). Pour égoutter le yogourt, doublez une grande passoire avec une mousseline, une serviette propre ou un grand filtre à café. Placez la passoire au-dessus d'un bol et versez ou transférez le yogourt avec une cuillère dans la passoire. Couvrez et placez-la au réfrigérateur pour l'égoutter. Videz le petit-lait du bol au besoin pendant l'égouttage. Nous aimons notre yogourt à la grecque lorsqu'il est égoutté pendant environ 3-4 heures ; cependant, vous pouvez l'égoutter plus ou moins longtemps selon vos préférences.



Fouettage du yaourt. Lorsque l'égouttage du yogourt est terminé, mettez-le avec une cuillère dans un grand bol et fouettez vigoureusement pour lisser la texture et lui donner une épaisseur uniforme. Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter des arômes et/ou mettre le yogourt avec une cuillère dans des récipients à portion individuelle avant de le réfrigérer.