

Yogourt de lait de soja

Avec cette recette de yogourt de lait de soja, vous allez faire une alternative de yogourt sans produits laitiers avec les bénéfiques nutritionnels du soja en utilisant notre méthode de yogourt de style « crème anglaise » pour créer un yogourt formidable de texture épaisse et crémeuse. La culture du lait de soja ajoute des probiotiques bénéfiques et contribue également à neutraliser l'acide phytique, un composé naturel du soja qui peut se lier avec les minéraux, ce qui les rend moins biodisponibles. Nos dégustateurs ont apprécié ce yogourt de lait de soja légèrement sucré et avec une goutte ou deux de bonne huile de citron.

Rendement : voir le tableau ci-dessous.

Timing : 1 heure pour la préparation et environ 3 heures pour le traitement de la culture dans la chambre de pousse.

Ingrédients	Par unité E.-U. / métrique		
Lait de soja nature et non sucré	1 tasse / 250 ml	4 tasses / 1 litre	2 quarts / 2 litres
Sucre, facultatif	2 c. à café	2 c. à soupe + 2 c. à café	¼ tasse + 4 c. à café
Huile/extrait de citron, facultatif	au goût	au goût	au goût
Levain à yogourt*	1 c. à soupe / 15 ml	4 c. à soupe / 60 ml	½ tasse / 120 ml
	Par poids		
Lait de soja, nature et non sucré	250 g / 9 oz	1 kg / 2,2 lbs	2 kg / 4,4 lbs
Sucre, facultatif	8 g / 0,28 oz	32 g / 1,1 oz	64 g / 2,2 oz
Huile/extrait de citron, facultatif	au goût	au goût	au goût
Levain à yogourt*	15 g / 0,55 oz	60 g / 2,2 oz	120 g / 4,4 oz

* Soit le yogourt de lait de soja ou le yogourt de lait ordinaire ayant des cultures vivantes, acheté en magasin. Vous pouvez également utiliser un levain à yogourt végétalien en poudre prêt à utiliser selon les instructions sur l'emballage.

Équipements : chambre de pousse et mijoteuse pliante de Brød & Taylor sans récipient à eau, thermomètre, cuillère en bois ou fouet et pots de conserve en verre ou autres pots résistants à la chaleur avec une capacité d'un quart / un litre ou moins. 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 de soja à 195 °F / 90 °C pendant 10 minutes. Chauffez le lait à 195 °F / 90 °C sur la cuisinière ou au four à micro-ondes. Si vous utilisez la cuisinière, mélangez souvent pour empêcher le lait de brûler. Gardez la température du lait au-dessus de 195 °F / 90 °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 ou une durée courte au four à micro-ondes pour garder le lait chaud.

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 de soja à 115 °F / 46 °C. Retirez le lait de soja du feu et laissez-le refroidir jusqu'à au moins 115 °F / 46 °C. Pour un refroidissement plus rapide, placez le récipient contenant le lait de chèvre 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 120 °F / 49 °C.

Ajout du levain à yogourt et des arômes au lait de soja. Mettez le levain à yogourt avec des cultures vivantes dans un petit bol. Ajoutez progressivement, en mélangeant, une quantité assez grande de lait de soja 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 de soja et mélangez doucement pour répartir de façon uniforme. Ajoutez le sucre et les arômes facultatifs. Versez le lait dans les pots, ensuite couvrez et placez les pots dans la chambre de pousse.



Conseil : pour une bonne circulation de chaleur et la température la plus précise du mélange, placez les pots de telle sorte qu'ils ne soient pas directement au-dessus du centre de la chambre de pousse.

Traitement de la culture à 120 °F / 49 °C pendant 1 heure, ensuite réduction de chaleur à 86 °F / 30 °C. Réglez une minuterie de cuisine pour 1 heure, puis baissez la température de la chambre de pousse à 86 °F / 30 °C, une fois cette heure écoulée. Il est important de ne pas laisser la température à 120 °F / 49 °C pendant plus d'une heure afin d'éviter la séparation du petit-lait et l'apparition d'une texture grumeleuse.

Vérification du yogourt après 3 heures. Après 1 heure à 120 °F / 49 °C et 2 heures de plus à 86 °F / 30 °C, vérifiez le yogourt en inclinant un pot doucement de côté pour voir si le lait s'est transformé. 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. Lorsque le yogourt est prêt, mettez-le dans le réfrigérateur et laissez-le refroidir complètement. Assurez-vous d'en réserver assez pour commencer votre prochain lot.

Conseil : il est pratique d'inclure un petit pot parmi vos grands pots de culture pour que vous puissiez l'enlever tôt. Il servira de culture-levain pour votre prochain lot de yogourt.