

# Yogourt de style « crème anglaise » et à la grecque

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.

## Deux techniques clés pour obtenir ce yogourt épais et crémeux :

1. Gardez la température du lait à 195 °F / 90 °C pendant 10 minutes pour créer une texture cuillérable.
2. Faites le traitement de la culture en utilisant notre méthode « haut-bas ». Cette méthode commence avec une température élevée de 120 °F / 49 °C pour accélérer le traitement de la culture, tout en offrant des conditions de salubrité des aliments au plus haut niveau, puis se prolonge avec une température basse de 86 °F / 30 °C pour obtenir une texture lisse et ferme.

**Rendement :** voir le tableau ci-dessous.

**Timing :** 1 heure pour la préparation et 3-4 heures pour le traitement de la culture dans la chambre de pousse.

Ingrédients	Par unité E.-U. / métrique			
	Lait (entier, faible en gras ou écrémé)	4 tasses / 1 litre	2 quarts / 2 litres	1 gallon / 4 litres
Levain à yogourt nature*	2 c. à soupe / 30 ml	¼ tasse / 60 ml	½ tasse / 120 ml	1 tasse / 240 ml
Par poids				
Lait (entier, faible en gras ou écrémé)	1 kg / 2,2 oz	2 kg / 4,4 lbs	4 kg / 8,8 lbs	8 kg / 17,6 lbs
Levain à yogourt nature*	30 g / 1,1 oz	60 g / 2,2 oz	120 g / 4,4 oz	240 g / 8,8 oz

\* 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, grande cuillère 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 à 195 °F / 90 °C pendant 10 minutes.** Chauffez le lait à 195 °F / 90 °C. Mélangez-le régulièrement pour éviter de le 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.

*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 115 °F / 46 °C.** Retirez le lait 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 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 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. Versez le lait dans les pots 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 2 heures.** Vérifiez le yogourt en inclinant un pot doucement 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 120 °F / 49 °C plus 1 heure à 86 °F / 30 °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. 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.*

**Le yogourt à la grecque** peut être fabriqué en égouttant le yogourt fait de l'une de nos recettes, tel que le yogourt classique, de style « crème anglaise », sans lactose, au lait de chèvre ou au lait de soja. Pour égoutter le yogourt, doublez une passoire ou un tamis avec un grand filtre à café en papier ou plusieurs couches de toile à fromage. Placez le tamis au-dessus d'un bol et versez ou transférez le yogourt avec une cuillère. Couvrez et réfrigérez. Laissez égoutter pendant 3-4 heures pour un yogourt à la grecque épais, ou pendant toute une nuit pour la texture la plus épaisse possible.



*Versez le yogourt ou transférez-le avec une cuillère dans une passoire doublée, tout en gardant le niveau de yogourt en-dessous du rebord. Couvrez et réfrigérez. Après 12 heures, découvrez, soulevez la passoire du bol et réfrigérez le petit-lait pour une autre utilisation. Décollez doucement le yogourt du papier filtre ou de la toile et transférez-le dans un bol propre.*