

Yogourt sans lactose

Le lait régulier et les cultures vivantes classiques créent un yogourt délicieux avec un goût naturellement acidulé. Pour éliminer le lactose du lait régulier, on utilise une culture de longue durée, soigneusement contrôlée dans la chambre de pousse, afin de laisser aux bactéries bénéfiques assez de temps pour consommer les sucres du lait. Ce procédé crée un yogourt que la plupart des personnes sensibles au lactose peuvent consommer.

Rendement : voir le tableau ci-dessous.

Timing : 1 heure pour la préparation et environ 19 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	2 gallons / 8 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 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 200 °F / 93 °C. Chauffez le lait à 200 °F / 93 °C sur la cuisinière ou au four à micro-ondes. Si vous utilisez la cuisinière, mélangez souvent pour empêcher le lait de brûler. Quand le lait atteint une température de 200 °F / 93 °C, retirez-le du feu, couvrez-le et gardez-le chaud pendant 10 minutes.

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. Enlevez le couvercle du récipient contenant le lait et laissez-le refroidir jusqu'à juste en-dessous de 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 bactéries vivantes au lait. Afin d'inoculer le lait, ajoutez du levain à yogourt avec des cultures vivantes dans un petit bol. Ajoutez progressivement 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 qui résulte d'un traitement de la culture à une température trop élevée pendant trop longtemps.

Réservation du yogourt pour le prochain lot. Après environ 3 heures (1 heure à 120 °F / 49 °C plus 2 heures à 86 °F / 30 °C), enlevez assez de yogourt pour s'en servir en tant que culture-levain pour votre prochain lot de yogourt. Conservez-le dans le réfrigérateur et indiquez dessus « contient lactose ». Il est important d'enlever une partie de yogourt tôt dans le procédé pour que votre culture ait encore assez de « nourriture » (lactose) jusqu'à ce que vous décidiez de faire 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.

Traitement de la culture pendant 19 heures au total. Afin de permettre aux cultures de yogourt de consommer tout le lactose du lait, vous devez le traiter avec une culture pendant au moins 19 heures – 1 heure à 120 °F / 49 °C et 18 heures à 86 °F / 30 °C. Ceci est le point lors duquel nos tests ont montré que l'acidité arrête d'augmenter ; c'est un signe que tout le lactose disponible a été consommé par la culture. Lorsque le traitement de la culture est terminé, laissez le yogourt refroidir complètement dans le réfrigérateur.