



Préparation : 5 minutes – Fermentation : 8 à 12 h – Refroidissement : au moins 2 h

Ingrédients (pour 8 à 10 yaourts)			Matériel
			<ul style="list-style-type: none"> <li>* huit verres ou pots propres.</li> <li>* un thermomètre (de cuisson)</li> <li>* une casserole * un fouet</li> <li>* un récipient à couvercle pouvant contenir les verres.</li> <li>* du plastique alimentaire</li> <li>* un radiateur ou une yaourtière</li> </ul>
1 L de lait entier (ou, à défaut, demi-écrémé)	1 yaourt nature	5 cuillères à café de lait en poudre	

## Préparation

- 1 Faire tiédir le lait dans une casserole jusqu'à ce qu'il atteigne 40 °C (chaud, mais pas brûlant au toucher).
- 2 En dehors du feu, ajouter le lait en poudre et le yaourt. Fouetter pour bien mélanger l'ensemble.
- 3 Répartir la préparation dans les pots ou les verres.
- 4 Placer les pots en yaourtière, ou à proximité d'un radiateur dans une boîte fermée et dans un fond d'eau. Dans ce dernier cas, vérifier ponctuellement et effectuer des ajustements nécessaires\* pour que la température de l'eau du "bain" reste comprise entre 38 et 43 °C.
- 5 Laisser fermenter la préparation entre 8 et 12 heures selon la fermeté voulue : plus les yaourts resteront longtemps, plus ils seront fermes. Veiller à ne pas les déplacer durant cette période.
- 6 Sceller les pots avec du plastique ou une feuille d'aluminium alimentaire.
- 7 Placer les yaourts au réfrigérateur pendant au moins deux heures avant de les déguster, agrémentés de sucre, de miel, de confiture, de crème de marron ou... nature.

\* Placer au besoin la boîte sur la radiateur et intercaler si nécessaire des objets entre la boîte et le radiateur (livres, tissus). Il est également possible de modifier le thermostat du radiateur.

## Commentaires

← Avec du lait demi-écrémé à la place du lait entier, les yaourts seront plus liquides.

Si l'on n'utilise pas de lait longue conservation, il faut le faire bouillir puis en retirer les peaux après refroidissement.

Selon certaines sources, les yaourts "issus de l'agriculture biologique" auraient des ferments lactiques de meilleure qualité que les autres.

Lors de l'ajout du yaourt dans le lait et de la fermentation, s'assurer que la préparation ne dépasse pas 45°C car cela détruirait les ferments lactiques et les yaourts ne "prendraient" pas.

Il est possible d'acheter en pharmacie des **ferments lactiques**, qui remplacent le yaourt que l'on utilise pour l'ensemencement.

Certains utilisent une cocotte-minute fermée qu'ils font chauffer deux minutes toutes les heures pour remplacer le radiateur.

Les yaourts obtenus se conservent une semaine au réfrigérateur.

Les yaourts obtenus peuvent à leur tour servir à ensemencer d'autres préparations (pas plus de 10 fois de suite).

Ingrédients (pour 8 à 10 yaourts)			Matériel
			<ul style="list-style-type: none"> <li>* huit verres ou pots propres.</li> <li>* un thermomètre (de cuisson)</li> <li>* une casserole * un fouet</li> <li>* un récipient à couvercle pouvant contenir les verres.</li> <li>* du plastique alimentaire</li> <li>* un radiateur ou une yaourtière</li> </ul>
1 L de lait entier (ou, à défaut, demi-écrémé)	1 yaourt nature	5 cuillères à café de lait en poudre	

Préparation : 5 minutes – Fermentation : 8 à 12 h – Refroidissement : au moins 2 h



→ Avec du lait demi-écrémé à la place du lait entier, les yaourts seront plus liquides.

Si l'on n'utilise pas de lait longue conservation, il faut le faire bouillir puis en retirer les peaux après refroidissement.

Selon certaines sources, les yaourts "issus de l'agriculture biologique" auraient des ferments lactiques de meilleure qualité que les autres.

Lors de l'ajout du yaourt dans le lait et de la fermentation, s'assurer que la préparation ne dépasse pas 45°C car cela détruirait les ferments lactiques et les yaourts ne "prendraient" pas.

Il est possible d'acheter en pharmacie des **ferments lactiques**, qui remplacent le yaourt que l'on utilise pour l'ensemencement.

Certains utilisent une cocotte-minute fermée qu'ils font chauffer deux minutes toutes les heures pour remplacer le radiateur.

Les yaourts obtenus se conservent une semaine au réfrigérateur.

Les yaourts obtenus peuvent à leur tour servir à ensemencer d'autres préparations (pas plus de 10 fois de suite).

1 Faire tiédir le lait dans une casserole jusqu'à ce qu'il atteigne 40 °C (chaud, mais pas brûlant au toucher).

2 En dehors du feu, ajouter le lait en poudre et le yaourt. Fouetter pour bien mélanger l'ensemble.

3 Répartir la préparation dans les pots ou les verres.

4 Placer les pots en yaourtière, ou à proximité d'un radiateur dans une boîte fermée et dans un fond d'eau. Dans ce dernier cas, vérifier ponctuellement et effectuer des ajustements nécessaires\* pour que la température de l'eau du "bain" reste comprise entre 38 et 43 °C.

5 Laisser fermenter la préparation entre 8 et 12 heures selon la fermeté voulue : plus les yaourts resteront longtemps, plus ils seront fermes. Veiller à ne pas les déplacer durant cette période.

6 Sceller les pots avec du plastique ou une feuille d'aluminium alimentaire.

7 Placer les yaourts au réfrigérateur pendant au moins deux heures avant de les déguster, agrémentés de sucre, de miel, de confiture, de crème de marron ou... nature.

\* Placer au besoin la boîte sur la radiateur et intercaler si nécessaire des objets entre la boîte et le radiateur (livres, tissus). Il est également possible de modifier le thermostat du radiateur.