

Du lait au yaourt

La fabrication du yaourt

Pour produire le yaourt, il faut faire fermenter le lait. Pour cela, on utilise deux bactéries aux drôles de noms (Es-tu capable de les prononcer ?) : le *Streptococcus Thermophilus* et le *Lactobacillus Bulgaricus*. Miam, miam !

La fabrication du yaourt est très simple. Tu pourrais en faire toi-même à la maison !

Voici comment procéder :

- Prends un litre de lait. Fais-le chauffer à 45 °C et ajoutes-y des ferments (que l'on trouve au magasin) ou un petit pot de yaourt nature (non stérilisé et sans fruits).
- Verse le tout dans un thermos et laisse-le reposer sur un meuble de la cuisine.
- Après 4 ou 5 heures, ton yaourt est prêt. Place-le au frigo.
- Déguste ton yaourt avec des fruits, du miel, de la confiture... ce qui te plaira !



Le savais-tu ?

Le yaourt ne vient pas de chez nous. Il a été inventé en Asie centrale et dans les Balkans.

À la laiterie, quand on fabrique du yaourt, on chauffe le lait à 85 °C. On détruit ainsi tous les microbes. Ensuite, on le refroidit à 45 °C et on y ajoute de bonnes bactéries. Le lactose du lait se transforme alors en acide lactique et le mélange devient une masse blanche bien ferme. Si on remue le yaourt, il redeviendra liquide.

Lorsque le yaourt est terminé, il faut le refroidir et le garder au frais, à une température de 4 °C.

À la ferme, le yaourt est produit avec du lait cru ou pasteurisé. Ça lui donne un excellent goût.

Un aliment santé

Le yaourt conserve toute la valeur nutritive du lait. Et il contient toujours les deux ferments dont on a parlé qui sont très bons pour ta flore intestinale. C'est vraiment un aliment vivant !

La microflore du lait

Le yaourt, les fromages et le lait cru contiennent de nombreux microorganismes et ferments qui sont à l'origine de leur bon goût. Ces microorganismes sont des bactéries, des levures ou des moisissures.

Les bactéries

Certaines bactéries ressemblent à des petites sphères ; on les appelle « streptocoques ». D'autres ressemblent à des petits bâtonnets ; on les appelle « bacilles ».

C'est une bactérie qui forme la croûte orangée du fromage de Herve. Pendant l'affinage, ce fromage est lavé régulièrement à l'eau salée pour éviter le développement des moisissures et favoriser celui de la bactérie.

Les moisissures

La croûte « fleurie » des fromages comme le Bouquet des Moines est formée par une moisissure blanche. Ne cherche pas les fleurs ! Pendant l'affinage, on évite de laver ce fromage pour favoriser le développement de la moisissure.

La pâte des fromages bleus ou « à pâte persillée » contient une autre moisissure, qui ressemble au persil. Pendant l'affinage, on perce ces fromages avec de longues aiguilles pour que la moisissure se développe dans toute la pâte.

