

Le yaourt et sa recette : Les ferments lactiques sont des bactéries utiles pour l'Homme.

Histoire du yaourt

Dès que l'homme a gardé des bêtes, il a appris à conserver le lait. Ainsi plus de 8 siècles avant notre ère entre les Balkans et le Moyen-Orient, les premiers éleveurs se sont rendus compte que le lait caillait lorsqu'il était en présence d'enzymes et/ou de bactéries. En voulant conserver le lait dans des outres en estomacs de bovins/caprins, le lait se transforme. À force de tâtonnements et d'expérimentations, les éleveurs apprennent les rudiments de la fermentation lactique qui permet la conservation du lait et transformèrent le lait en boissons à base de petit lait, en fromages, en préparations à base de laits fermentés et yaourts. De cette très ancienne histoire entre l'homme et le lait naquit plus de 400 variations de laits fermentés.

Les fouilles archéologiques ont exhumé des poteries percées de multiples petits trous et des traces de lait caillé datant de 7 siècles avant JC. Les sumériens et les égyptiens ont immortalisé la fabrication du yaourt sur des bas-reliefs entre -2200 et -3000 avant JC. Homère raconte que le cyclope de son Odyssée se nourrit de petit lait et de caillé. En ces temps anciens, le lait fermentait de façon spontanée. La fermentation maîtrisée ne vint que plus tard.

Plus proche de nous, Pline l'ancien explique que le lait était transformé en liqueur d'une acidité agréable par certains peuples. C'est surtout les scandinaves et les Balkans qui consomment alors les laits fermentés.

Après un bref épisode en France en 1542 (François 1er aurait été guéri par un médecin turc qui lui aurait prodigué des yaourts), le yaourt est oublié jusqu'à ce que Pasteur découvre les micro-organismes qui sont à la base de la fermentation.

Tout s'accélère en occident au début du 20ème siècle. Une des deux bactéries responsables de la fabrication du yaourt est découverte par Stamen Grigorov à Genève. Le vice-directeur de l'Institut Pasteur, Elie Metchnikoff montre les bienfaits des micro-organismes sur la santé inaugurant la première d'une longue série d'études sur les probiotiques.

Les premiers industriels du yaourt s'installent alors. Deukmedjian Aram et Isaac Carasso font passer le yaourt du stade artisanal à la production de masse. Les pots étaient alors en porcelaine et vendus nature. Ce n'est que 50 ans plus tard que les pots en carton se diffusent dans les rayonnages des magasins. En 1937, le premier yaourt industriel aux fruits fait son apparition.

D'où vient le nom de yaourt ? Il vient des turcs. En effet, yogmak est le verbe signifiant coaguler / cailler en vieux turc. Le mot a évolué vers yogurt puis traduit en yogourt en vieux français puis yaourt. La première utilisation du mot dans un texte français date du 15ème siècle lorsqu'un voyageur de retour de Jérusalem raconta comment les turcs conservaient leur lait.

Recette :

- Si yaourtière, mettre 1 litre de lait mélangé vigoureusement avec 1 yaourt et mettre dans des pots dans la yaourtière. Laisser 8h00 branché. Puis mettre au frais avant de déguster. Cela peut être renouvelé indéfiniment.
- Si pas de yaourtière, faire bouillir le 1 litre de lait et le laisser tiédir. Quand la température arrive à 54°C, mettre 1 yaourt et mélanger avec le lait. Mettre ensuite dans un récipient avec un couvercle hermétique (type tuperware) et laisser reposer 8h00 sans toucher. Mettre au frais et déguster. Pour le renouveler il faut garder l'équivalent d'un yaourt et refaire la recette.

Le yaourt sera meilleur si vous utilisez du lait frais de ferme.