



Dans les sociétés ancestrales le lait n'était jamais consommé tel quel par les adultes, mais bien sous ses formes fermentées: yaourt, *lassi* indien, fromages surtout frais. Il devient de plus en plus difficile de se procurer du vrai fromage frais qui soit au lait cru et qui ne soit pas du «fromage frais au bifidus L+». Je propose donc de transformer vos achats de lait cru en yaourts ou fromages frais. Il est simplissime de produire son propre fromage frais, son propre yaourt... et même son propre beurre, figurez-vous! Commençons par le laitage le plus répandu: le yaourt. Pour produire un yaourt, il existe bien des techniques autres que la yaourtière, depuis l'abri de laine jusqu'au yaourt version « sous la couette », profitant de la chaleur de l'édredon familial, en passant par le cuit-vapeur. Je vous propose page 81 la très simple technique de *yaourtification* du lait dans un thermos ménager, dont une version longue fermentation de 24 heures pour les intolérants au lactose. J'explique page 85 *pourquoi faire son yaourt* soi-même alors qu'il en existe de délicieux tout prêts.

Nous tâterons ensuite du *fromage à la présure* naturelle (page 87). À nouveau une recette qui ne demande qu'une minute et aucun tournemain. On verse une goutte de présure directement dans

la bouteille d'un litre de lait cru. On secoue activement. On attend un jour à température ambiante. C'est fait! On égoutte et on déguste. On s'essayera ensuite au fromage sans présure, le *lait caillé à l'indienne* (page 93) ou au *fromage de babeurre* (page 98). Un petit passage par la recette du merveilleux *kéfir* aux multiples vertus (page 103) et par celle du *paneer cheese indien*, aussi appelé *matton* en Wallonie (page 102). Pour terminer, pour les plus passionnés, je communique comment *conserver les petits chèvres à l'huile parfumée* (page 107), comment réaliser du *beurre frais* à partir de crème fraîche (page 108) et comment le *clarifier* pour l'utiliser en cuisson à la poêle (page 112). Page 114, encore un bonus pour les intolérants au lactose: comment produire de la *Crème Épaisse*.

Je ne transmets dans ce chapitre-ci pas de détails nutritionnels trop poussés sur les laitages, puisque le sujet a été largement traité dans *Qui a Peur du Grand Méchant Lait*. «On disait» que vous l'aviez lu...