



< retour

## Fromagerie

# Yaourt



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

### À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

#### Saisonnalité :



**Type :** Lait

**Poids moyen :** 120g

Lait qui a fermenté sous l'action de ferments lactiques. Le mot «yogourt» («yoghourt» ou «yaourt» ) vient de yoghurtmak, mot turc signifiant «épaissir»; le mot «yogourt» est couramment utilisé en Amérique du Nord, tandis qu'en Europe, on emploie plutôt le mot «yaourt». Le yogourt est en fait la version moderne du «lait caillé» d'autrefois. Le yogourt se prépare avec du lait (lait de vache, de chèvre, de brebis, de soya) dans lequel on incorpore

des ferments qui convertissent une partie du lactose (le principal glucide du lait) en acide lactique. Ces ferments, différents de ceux qui donnent le fromage, sont deux bactéries, *Lactobacillus bulgaricus* et *Streptococcus thermophilus*, dont l'action simultanée produit plus d'acide lactique que chacune d'elles prise séparément. Au début de la fermentation, ce sont surtout les streptococcus qui agissent, ils acidifient le lait, puis laissent progressivement la place aux lactobacillus, plus résistants en milieu acide. Idéalement, on devrait utiliser les deux bactéries en proportions égales. Il arrive souvent que le yogourt commercial contienne moins de *Lactobacillus bulgaricus*, car cette bactérie est acidifiante et donne un yogourt plus aigre.

## VARIÉTÉS

Le lait coagule lorsqu'une quantité suffisante d'acide lactique est produite. D'autres transformations biologiques s'effectuent en parallèle, ce qui rend entre autres les protéines plus facilement assimilables. L'action des bactéries est optimale à une température se situant entre 40 et 50 °C. Lorsque le yogourt a suffisamment fermenté, il suffit de le refroidir pour arrêter le travail des bactéries. Contrairement au fromage, le yogourt n'est pas égoutté. Qu'il soit nature, brassé ou ferme, le mélange de base des yogourts demeure essentiellement le même: un volume déterminé de lait entier ou partiellement écrémé est enrichi légèrement d'un extrait sec, soit de la poudre de lait entier ou écrémé, soit du lait concentré par évaporation. L'ajout de stabilisants (gélatine ou pectine) se fait lors du préchauffage du produit. Ce dernier subit ensuite une homogénéisation suivie d'une hyperpasteurisation et ce, afin d'obtenir une texture épaisse et onctueuse. Le mélange est ensuite refroidi à 44-46 °C pour êtreensemencé avec le *Lactobacillus bulgaricus* et le *Streptococcus thermophilus*. La période d'incubation dure de 2 à 6 h selon le degré d'acidification voulu. Les yogourts sont ensuite réfrigérés à 4 °C, ce qui ralentit l'action bactérienne et assure une conservation d'environ 1 mois.

La fabrication commerciale donne un yogourt plus ferme et moins susceptible d'expulser le lactosérum, le liquide jaunâtre qu'on trouve parfois à la surface des yogourts naturels. Ce liquide ou sérum n'affecte pas la qualité du yogourt, mais il est jugé indésirable par les fabricants et les consommateurs.

Il existe toute une gamme de yogourts, dont le yogourt ferme (le plus ancien), le yogourt brassé (procédé inventé en Suisse) et divers produits comme le yogourt glacé, le yogourt à boire, et le yogourt déshydraté.

Le yogourt ferme a l'aspect d'une gelée compacte. Il est fermenté à même le contenant, puis refroidi; s'il est aromatisé avec des produits naturels ou artificiels, ces derniers sont déposés au fond.

Le yogourt brassé est mélangé après la fermentation et le refroidissement, ce qui rend le produit homogène et lisse; des agents solidifiants, telles la carraghénine ou la gélatine, sont souvent ajoutés. Le yogourt brassé est aromatisé avec des produits naturels ou artificiels. Le yogourt à boire ou boisson au yogourt est fabriqué à partir de lait fermenté additionné de

sirop à saveur de fruits ou de sucre et de fruits et se veut un substitut aux boissons gazeuses; le yogourt glacé est semblable à la crème glacée.

Il faut noter que plusieurs de ces produits ont été pasteurisés ou traités à ultra-haute température (UHT), ce qui inactive les bactéries et fait disparaître les bienfaits de la fermentation. De plus, plusieurs contiennent des additifs, ainsi on trouve dans le yogourt glacé de la gomme à base de cellulose modifiée, de la gomme de guar, du polysorbate 80, de la carraghénine, des mono et diglycérides, du sorbate de potassium, des colorants et des arômes artificiels.

Le yogourt n'est qu'une des nombreuses formes que prend le lait fermenté, il existe également le lait caillé, le kéfir et le koumis.

Le lait caillé est du lait qui a fermenté à la température de la pièce sans l'ajout de culture bactérienne, seulement par l'action de la flore lactique présente dans le lait. La chaleur active cette flore qui produit de l'acide lactique, ce qui entraîne le caillage du lait. Le lait caillé se sépare en deux parties distinctes: le caillé et le lactosérum. Il est consommé tel quel après avoir été brassé ou après égouttage.

Autrefois très populaire, le lait caillé a presque disparu maintenant car la pasteurisation et l'homogénéisation du lait détruisent en partie la flore lactique, ce qui rend moins facile la fabrication du caillé. Cette fermentation devient impossible avec du lait stérilisé ou avec du lait UHT. Le lait caillé est très périssable, il doit être consommé le plus tôt possible et conservé au réfrigérateur.

Le kéfir ou képhir est du lait entier ou partiellement écrémé, fermenté par l'action combinée de plusieurs espèces de bactéries et de levures, ce qui le rend légèrement gazeux et alcoolisé avec une saveur piquante et quelque peu amère. Le taux d'alcool est généralement de 1% mais il peut atteindre jusqu'à 2%. Le kéfir serait originaire du Caucase; cette boisson est bien connue en Europe de l'Est, en Russie et au Moyen-Orient. La Russie produit du kéfir de façon industrielle.

Les ferments du kéfir sont constitués d'un mélange de levures (*Saccharomyces kefir* et *Candida kefir*) et de diverses bactéries (telles que *Lactobacillus caucasicus*, *L. casei*, *Streptococcus lactis* et *Streptococcus diacetylactis*). Cette association de micro-organismes forme un zooglé, c'est-à-dire qu'ils forment des grains gélatineux pouvant être séparés du lait après la fermentation et ce, par simple tamisage. Les bactéries effectuent une fermentation d'acide lactique qui donne un goût aigre semblable à celui du yogourt, tandis que les levures transforment une partie du lactose en gaz carbonique et l'autre partie en alcool. Le kéfir est plus ou moins liquide, onctueux et alcoolisé, selon sa durée de fermentation. Il mousse et pétille de façon semblable à la bière. Le kéfir peut être préparé avec des fruits déshydratés ou du citron, mais la culture utilisée est alors différente.

La préparation du kéfir est simple: le lait à une température de 20-22 °C est additionné des grains de kéfir et laissé à fermenter à la température de la pièce de 1 à 2 jours. La fermentation est plus rapide quand la température se situe autour de 22 °C.

Traditionnellement, onensemence le lait avec les minuscules grains de kéfir de couleur jaune (rares sur le marché), qui deviennent blanchâtres lorsqu'ils sont mis en contact avec le

lait. On les récupère après chaque utilisation et on les conserve à 4 °C pendant environ 10 jours. Des cultures de kéfir lyophilisées sont également disponibles, leur période de conservation est pratiquement illimitée. On utilise aussi une culture en poudre ou du kéfir d'une préparation précédente, faite depuis moins d'un mois. Le kéfir s'utilise comme le yogourt.

Le kéfir se conserve au réfrigérateur et il est plus périssable que le yogourt. Lorsqu'il a suri, il peut encore servir, surtout pour la cuisson. Le kéfir est délicieux servi glacé et garni de feuilles de menthe, ou bien versé sur des fruits. On peut le boire ou le consommer comme le yogourt.

Le koumis ou koumys ressemble au kéfir, mais il est plus alcoolisé puisqu'il contient jusqu'à 2,5% d'alcool. Il est fabriqué avec du lait de jument, d'ânesse ou de vache. Sa saveur rappelle parfois le vin blanc. Courante dans les steppes russes et en Asie depuis fort longtemps, cette boisson fut très appréciée du temps des Tartares, des Cosaques et des Russes, soit du xiii<sup>e</sup> au xix<sup>e</sup> siècle. On le consomme traditionnellement en Asie centrale.

**Yaourt au lait de brebis :**Le yaourt au lait de brebis est peu courant et légèrement plus gras que le yaourt au lait de vache. Son goût est plus proche du yaourt ancestral et il est plus riche en protéine.

**Yaourt à la Grecque :**Souvent au lait de brebis, on en trouve également au lait de vache et agrémenté de crème ce qui le rend plus onctueux.

## COMMENT CHOISIR ?

Vérifier la date de péremption lors de l'achat afin d'acheter le yogourt le plus frais possible. Après la date mentionnée, le yogourt est encore comestible tant qu'il a bon goût, qu'il n'y a pas apparition de moisissures ou de bulles, signe de fermentation. La formation de liquide n'est pas un signe de détérioration.

## QUE FAIRE AVEC ?

Le yogourt se consomme tel quel et peut être cuisiné. Ses possibilités d'utilisation sont vastes et on ajoute le yogourt aussi bien aux mets salés que sucrés (soupes, salades, viande, volaille, poisson, riz, pâtes alimentaires, pains, gâteaux, tartes, brioches, entremets, boissons). Le yogourt est notamment utilisé comme ingrédient de base dans plusieurs soupes chaudes ou froides ainsi que pour la préparation de sauces froides pour les brochettes grillées; on s'en sert pour mariner la viande, la volaille et le gibier, qu'il attendrit. Le yogourt est un ingrédient important dans la cuisine de plusieurs pays, notamment au Moyen-Orient et en Inde. Dans la cuisine indienne, il accompagne les currys et est à la base des raïtas, fruits ou légumes baignant dans du yogourt aromatisé servis du début à la fin du repas et appréciés pour leur fraîcheur. Nature, le yogourt remplace la crème, tant liquide, fouettée qu'aigre, et il peut être ajouté à la mayonnaise ou à la vinaigrette, diminuant la

teneur en calories et en matières grasses. Lorsqu'on l'emploie à la place de la crème dans les préparations nécessitant une cuisson, il est nécessaire de le stabiliser en lui ajoutant un peu de fécule de maïs, car la cuisson le décompose. Le réchauffer 1 h ou 2 à la température de la pièce avant de l'incorporer aux plats chauds.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Laisser le yogourt le moins longtemps possible à la température de la pièce et le conserver au réfrigérateur, il s'y conservera pendant 2 à 3 semaines.

Il semble que le froid de la congélation n'affecte pas les ferments du yogourt. La durée de conservation idéale du yogourt une fois congelé est de 1 mois. La décongélation lente du yogourt au réfrigérateur est préférable à la décongélation à la température de la pièce.

Les ferments déshydratés du yogourt se conservent 6 mois à la température de la pièce, 12 mois au réfrigérateur et 18 mois au congélateur.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

Le yogourt est une excellente source de protéines, de calcium, de phosphore, de potassium et de vitamines A et B. La valeur nutritive du yogourt nature non sucré équivaut à peu de chose près à celle du lait qui entre dans sa préparation avec, en plus, les présumés bienfaits dus à la fermentation. Il ne faut pas oublier que contrairement au lait de consommation, le lait utilisé comme ingrédient lors de la fabrication du yogourt n'est pas nécessairement enrichi de vitamines A, D et C.

La valeur nutritive des yogourts commerciaux connaît de grands écarts, la teneur en matières grasses, en glucides et en calories est particulièrement variable. Certains yogourts contiennent jusqu'à 10% de matières grasses, soit beaucoup plus que le lait entier qui n'en contient en moyenne que 3,4%. Pour ce qui est de la teneur en cholestérol du yogourt, elle varie entre 7,5 et 12,5 mg pour les versions nature et aromatisées. La teneur en glucides est généralement de 7% pour le yogourt nature et atteint de 11 à 18 % pour les yogourts aux fruits, ce qui les rend énergétiques (habituellement entre 79 et 144 calories/125 g). Des yogourts contiennent des additifs alimentaires (stabilisants, épaississants, arômes, colorants), additifs plus ou moins essentiels, et certains en sont dépourvus.

De nombreuses propriétés médicinales sont attribuées au yogourt; non seulement croit-on qu'il favorise la longévité s'il est consommé régulièrement (cette théorie n'a toutefois pas encore été prouvée), mais on dit qu'il serait bénéfique pour le système digestif, restaurant entre autres la flore intestinale après un traitement aux antibiotiques; il aiderait à prévenir le cancer et, pris avant le coucher, favoriserait le sommeil. D'autres recherches sont toutefois nécessaires avant d'affirmer que certains produits laitiers comme le yogourt pourraient assurer une protection contre le cancer.

On s'en servirait aussi pour soigner les vaginites; la bactérie *L. acidophilus* serait l'agent actif et curatif. Mais pour exercer son effet thérapeutique, la culture acidophile doit être vivante et

ce ne sont pas tous les yogourts qui contiennent des cultures actives, puisque le yogourt est souvent pasteurisé après l'addition des cultures, ce qui les rend inactives. Le yogourt est plus digestible que le lait, il se solubilise dans l'estomac trois fois plus rapidement, soit en près d'une heure. Il contient des bactéries qui facilitent la digestion du lactose. Il n'a pas encore été démontré clairement qu'un produit laitier serait supérieur à un autre du point de vue de l'absorption et de la rétention du calcium par l'organisme. De plus, il y a peu de données jusqu'à maintenant démontrant que les matières grasses du yogourt soient mieux absorbées que celles contenues dans le lait non fermenté.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
65 kcal	4,04 g	2,63 g	3,94 g	12,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
138,00 mg	51,60 mg	2,00 g	9,96 mg	95,00 mg
sucre	cuivre	zinc	fer	manganèse
2,63 g	0,01 mg	0,44 mg	0,10 mg	0,01 mg
vitamin A				
29,50 µg				

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

Le yogourt serait originaire de Bulgarie. Dans ce pays où les gens consomment du yogourt régulièrement, le nombre de centenaires est élevé. Au début du siècle, Metchnikoff, un collaborateur de Pasteur, découvrit les deux ferments lactiques utilisés pour la fabrication du yogourt, soit *Streptococcus thermophilus* et *Thermobacterium bulgaricus*. Dans plusieurs parties du monde (en Grèce, en Turquie, en Mongolie, en Inde, au Moyen-Orient et dans certaines parties d'Asie), la consommation du yogourt fait partie de la tradition. Depuis des siècles, il est couramment consommé dans les Balkans, en Turquie et en Asie, mais ce n'est que depuis les années 20 que sa consommation devint courante en Europe de l'Ouest. Sa commercialisation, qui remonte à la première moitié du xxe siècle, connut peu de succès au

début car le goût aigre du yogourt déroutait. Les ventes du yogourt se sont mises à croître lorsqu'on aromatisa le produit de fruits et de jus de fruits. En Amérique du Nord où l'adhésion fut plus lente, on connaît aujourd'hui un essor important de la consommation de yogourt. Ainsi, au Québec, la consommation est passée de 162 800 hectolitres en 1975 à 868 700 hectolitres en 1992, pour une moyenne de 3,7 litres par personne. Les Européens demeurent toutefois les plus grands consommateurs de yogourt, la consommation par tête varie de 12 à 20 kg par année. Le caillage du lait fut sûrement découvert par hasard; il s'est révélé un précieux procédé de conservation, son origine remonterait au tout début de l'agriculture.

## Cuajada [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

## Tartines suédoises [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

## Yaourt à la compote de kiwi fraise [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

## Yaourt miel cumin [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

## Topping smarties et chocolat [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

## Tartines avocat, tahin et tomates rôties [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

## Cake balls à la vanille [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

## Gâteau au yaourt façon julien cadiou [10]

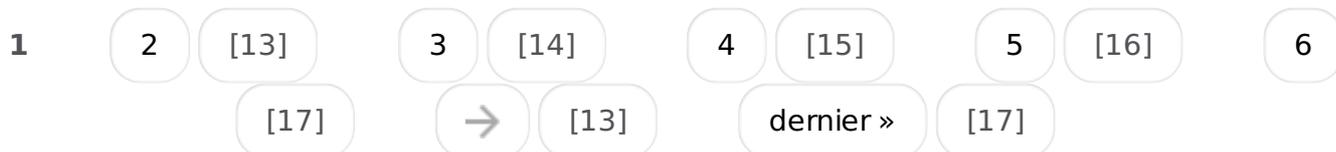
[En savoir plus \[10\]](#)

# Lassi à la rose [11]

En savoir plus [11]

# Glace légère aux fruits [12]

En savoir plus [12]



## Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15411>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15411>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/cuajada>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/tartines-suedoises>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/yaourt-la-compote-de-kiwi-fraise>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/yaourt-miel-cumin>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/topping-smarties-et-chocolat>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/tartines-avocat-tahin-et-tomates-roties>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/cake-balls-la-vanille>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/gateau-au-yaourt-facon-julien-cadiou>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/lassi-la-rose>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/glace-legere-aux-fruits>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/yaourt?page=1>

[14] <https://www.qooq.com/ingredients/yaourt?page=2>

[15] <https://www.qooq.com/ingredients/yaourt?page=3>

[16] <https://www.qooq.com/ingredients/yaourt?page=4>

[17] <https://www.qooq.com/ingredients/yaourt?page=5>