< retour

Crémerie

Lait ribot

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Lait

Le babeurre ou lait ribot est un liquide blanc, au gout aigrelet, traditionnellement issu du lait frais ou fermenté après la fabrication du beurre par barattage ; il est aussi fabriqué directement à partir du lait frais par ajout de ferments.

Riche en protéines, calcium, phosphore et vitamines hydrosolubles B2 et B 12, le lait ribot se

boit comme du petit lait (son autre nom).

VARIÉTÉS

Cet aliment digeste sert de boisson et intervient dans la préparation de divers mets, sur tous les continents. Il peut être consommé cru ou cuit.

COMMENT CHOISIR ?

Lait ribot, lait fermenté ou babeurre se vend en grandes surfaces au rayon frais à côté des briques de lait pasteurisé.

QUE FAIRE AVEC ?

Cru, le babeurre se consomme comme boisson, soit nature (pour accompagner le Kalakukko ou les crêpes de blé noir, par exemple), soit aromatisé (notamment avec de la grenadine, comme en Bretagne et en Wallonie). Il entre aussi dans la préparation de divers mets (la tarte au maton de Grammont, les gaufres de Binche, le Boxty irlandais, la traditionnelle Buttermilk pie du sud des États-unis, les koldskål et les kammerjunker (biscuits danois), etc.). C'est un émulsifiant naturel utilisé en boulangerie, en pâtisserie et dans la confection de crème glacée.

COMMENT PRÉPARER ?

La cuisson du lait doit s’effectuer selon certaines règles si on désire en protéger la valeur nutritive, la saveur et la consistance. De plus, il est important de souligner que le lait «brûle» très facilement.

Il est préférable de chauffer le lait à feu lent, si possible au bain-marie, car il renverse rapidement dès que l’ébullition est atteinte, et il colle facilement au fond de la casserole, formant un précipité qui tend à roussir.
Une peau se forme à la surface du lait quand il est chauffé sans couvercle ou sans être brassé (ou après la cuisson lorsqu’il refroidit); les protéines du lait coagulent non seulement sous l’effet de la chaleur mais aussi lorsqu’elles viennent en contact avec un ingrédient acide ou des enzymes. Pour éviter la coagulation lorsqu’une substance acidulée est ajoutée, combiner de la fécule de maïs à une des deux parties, puis cuire doucement.

L’homogénéisation change les propriétés de cuisson du lait. Ainsi, le lait homogénéisé coagule plus rapidement; le temps de cuisson est plus long car la chaleur prend plus de temps pour pénétrer les particules de gras, et le produit obtenu possède une texture et une saveur plus douces et plus onctueuses.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

L'acidité du « Babeurre» explique également sa longue de conservation. Il se conserve aisément pendant 3 semaines au réfrigérateur.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
56 kcal	4,10 g	5,30 g	2,00 g	13,00 mg

calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
143,00 mg	86,00 mg	1,24 g	8,00 mg	82,00 mg

sucre	cuivre	zinc	fer	vitamin A
5,30 g	0,01 mg	0,24 mg	0,06 mg	16,00 µg

vitamin B1
0,05 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

A l’origine, c’est le liquide qui s’écoule de la baratte (ribotte en breton) lorsque l’on bat le beurre. Maintenant, c’est du lait maigre (1 à 3 % de matière grasse), fermenté (comme le yaourt) mais avec d’autres souches de bactéries.

Crêpes au lait ribot et pommes caramélisées [3]

En savoir plus [3]

Gâteau bundt au sirop d'érable et noix [4]

En savoir plus [4]

Gâteau red velvet, fraises et mascarpone [5]

En savoir plus [5]

Gâteau tout chocolat [6]

En savoir plus [6]

Pancakes [7]

En savoir plus [7]

Gâteau red velvet [8]

En savoir plus [8]

Pancakes aux myrtilles et sirop d'érable [9]

En savoir plus [9]

Soupe de moules et hadock au lait ribot, pommes de terre et céleri [10]

En savoir plus [10]

Muffins au lait ribot et fruits rouges [11]

En savoir plus [11]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15644

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15644

[3] https://www.qooq.com/recipes/crepes-au-lait-ribot-et-pommes-caramelisees

[4] https://www.qooq.com/recipes/gateau-bundt-au-sirop-derable-et-noix

[5] https://www.qooq.com/recipes/gateau-red-velvet-fraises-et-mascarpone

[6] https://www.qooq.com/recipes/gateau-tout-chocolat

[7] https://www.qooq.com/recipes/pancakes-0

[8] https://www.qooq.com/recipes/gateau-red-velvet

[9] https://www.qooq.com/recipes/pancakes-aux-myrtilles-et-sirop-derable

[10] https://www.qooq.com/recipes/soupe-de-moules-et-hadock-au-lait-ribot-pommes-de-terre-et-celeri

[11] https://www.qooq.com/recipes/muffins-au-lait-ribot-et-fruits-rouges