## Comment faire du fromage à partir du kéfir de lait

(Texte et photos : Bernadette Talbot) (Mise en forme : Jean-Loup Chaumet)

1) - F1: voir le fichier KL.

Résumé: 15 à 20 gr. de grains de kéfir de lait dans un litre de lait animal (vache, chèvre, brebis...) pendant 24 heures, sans oublier de secouer de temps en temps le bocal en verre fermé hermétiquement. Si vous avez un problème pour que le kéfir de lait fermente, un petit conseil: commencez par une petite quantité de lait (25 cl) et, ensuite, rajouter du lait en petites quantités pour enfin obtenir 1 litre de lait.





- F2:

Enlever les grains (au repos, le grains se gardent dans un bocal en verre avec du lait dans la porte du frigo ; changer le lait tous les 8 – 10 jours). Remettre le kéfir de lait dans le bocal pendant 24 à 48 heures, jusqu'à ce qu'il y ait une belle séparation : petit-lait et lait caillé.

## 2) Aspirer le petit-lait.

- 3) Mettre le lait caillé dans une passoire avec une étamine, ou dans une faisselle. Laisser égoutter 24 à 48 heures au frigo.
- 4) On obtient un fromage:
- A) fromage sucré (sucre, miel, confiture...);
- B) fromage salé à tartiner « Koursin » (fromage + sel + poivre + herbes aromatiques fraîches) ;
- C) fromage mise en forme, demi-affiné, affiné.

(facultatif : rajouter une bonne cuiller à soupe de crème épaisse ; le fromage sera plus onctueux).



Fromage salé à tartiner : le « koursin » :





5) Fromage demi-affiné ou affiné : Saler et ajouter poivre, herbes aromatiques séchées (et non fraîches), condiments, fruits secs... ou un fromage (camembert, gorgonzola, chèvre...).

Mise en forme : dans un bol, un petit récipient ou un emporte-pièce, mettre une gaze dans le récipient qui va contenir le fromage ; bien remplir, refermer la gaze, retourner le bol sur une grille en plastique (mettre un plateau sous le bol. Le fromage se garde à la cave ou dans un gardemanger.

Au bout de 24 à 48 heures, démouler le fromage.

On peut le déguster frais ou l'affiner.







## 6) Affinage:

Déposer le fromage démoulé et assaisonné sur une natte, ou une grille en plastique, ou autre.

Le faire affiner à la cave, dans une pièce froide ou au frigo (perso : garde-manger dédié pour affiner les fromages). L'asperger ou le badigeonner avec de la saumure ; le retourner tous les jours.

L'affinage peut durer 1 semaine ou plus (1 mois), selon ce que vous désirez.



## A noter:

Même procédé pour réaliser du fromage de lait végétal, mais avec 20 gr. de grains de kéfir de fruits à la place des grains de kéfir de lait.

Bonne dégustation.