

Pierre Coulon & Adèle Desachy
Photographies Anne-Claire Héraud

Je fais mes fromages

16 recettes
de fromages frais
à faire chez soi



• Éditions
EYROLLES

16 recettes simples, économiques et réalisables dans votre cuisine !

Faire son fromage sans être fromager, c'est possible ! Réaliser chèvres frais, faisselle, feta, mascarpone ou petits fromages affinés dans votre cuisine, sans matériel ni ingrédients compliqués est à votre portée si vous suivez les recettes de Pierre Coulon. Testées et validées par Adèle Desachy, elles vous feront découvrir le plaisir de préparer vous-même des fromages sains, économiques et délicieux.

- Des astuces anti-gaspi
- Des recettes pour cuisiner vos fromages
- Des conseils de professionnels : producteur de lait, formateur crémier-fromager, chevrière-fromagère, alpagiste et fromagère affineuse



www.editions-eyrolles.com
Éditions Eyrolles | Diffusion Geodif

Photos de couverture © Anne-Claire Héraud
Création Studio Eyrolles © Éditions Eyrolles

Code éditeur : 667761
ISBN : 978-2-212-67761-4

Je fais
mes
fromages

Photographies : Anne-Claire Héraud
Mise en pages : Caroline Fourier

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Tous droits réservés.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'Éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2019
ISBN : 978-2-212-67761-4

Pierre Coulon & Adèle Desachy
Photographies Anne-Claire Héraud

Je fais mes fromages

16 recettes
de fromages frais
à faire chez soi

● Éditions
EYROLLES

Sommaire

L'histoire de ce livre	6	Les principales étapes de fabrication	31
Six bonnes raisons de fabriquer ses fromages	8	L'ensemencement	31
Comment faire ses fromages ?	11	L'emprésurage	32
Les ingrédients		Le caillage	35
Le lait	12	Le moulage et l'égouttage	36
Aldric Vandermeersch <i>Producteur de lait de vache bio</i>	16	Le salage	39
La crème	20	Les règles d'hygiène	40
Les ferments	22	Les règles de conservation	41
La présure	24	<i>Guillaume Rajat</i> <i>Formateur crémier-fromager</i>	42
Le sel	26	Nos 8 conseils avant de commencer	46
Le matériel	28		

Les recettes

Le fromage blanc	48	Les feuilletés feta-menthe	96
Le fontainebleau	52	L'halloumi	98
La faisselle	54	L'halloumi grillé	102
La cervelle de canut	58	La tomme blanche	104
Les caillebottes	60	<i>Frédéric Ouvrier-Buffet Alpagiste et fabricant de fromage en Haute-Savoie</i>	108
Les petits-suisses	64	Comme un saint-marcellin, le petit fromage affiné	110
Le fromage frais à tartiner	68	Comme un saint-félicien, le double crème	114
Les billes de fromage frais, tomates confites, sésame et ciboulette	72	Comme un brillat-savarin, le triple crème	118
Comme du Philadelphia®	74	<i>Virginie Boularouah Fromagère affineuse</i>	122
Comme du Kiri®	78	Le mascarpone	126
Le chèvre frais	82	Le beurre demi-sel	130
Les figues rôties au miel, romarin et chèvre frais	86	SOS	134
<i>Cécile Le Pape Chevrière-fromagère</i>	88		
Comme de la feta	92		

L'histoire de ce livre

Tout est parti d'un défi : *et si je fabriquais mon propre fromage* ? Dans ma petite cuisine d'appartement, à des kilomètres de toute vache laitière... et surtout, sans aucune formation dans ce domaine.

Comment transformer cette bouteille de lait en fromage frais ? Des ouvrages me promettent de réussir des bleus en cultivant des moisissures aux noms improbables ou même d'affiner des fromages d'alpage... plus grands que ma cuisine. Je ne peux pas investir dans 400 litres de lait et je n'ai pas très envie de jouer l'apprentie-chimiste. Je m'apprête à abandonner.

C'est alors que je rencontre le fromager Pierre Coulon. Dans sa boutique du 18^e arrondissement de Paris, il fabrique faisselles, chèvres frais, buchettes et crottins. Accepterait-il de dévoiler ses recettes, d'adapter ses proportions pour que cela soit réalisable à la maison ? De donner ses secrets de fabrication ? Oui ! Il est d'accord. Pierre me confie ses recettes techniques, une à une, je les décrypte, je les teste, je les goûte. Parfois c'est une réussite immédiate. D'autres fois, plusieurs tentatives sont nécessaires. Il se penche sur mes productions, m'explique d'où viennent mes ratés. Ensemble, nous réécrivons les recettes, nous les clarifions au maximum et nous ajoutons des conseils et astuces. Vous avez entre les mains le résultat de cette expérimentation grandeur nature. Nous avons voulu en faire un livre afin que mes essais profitent à tous ceux qui ont envie de se lancer dans cette fabrication. Suivez nos indications et vous réussirez vos fromages.

Ici, pas de comté, de fourme ou de brie. Ces recettes nécessitent un équipement très particulier et trop compliqué. En revanche, préparez-vous à déguster du chèvre frais, de la feta et des petits fromages affinés. Des recettes simples et réalisables, même dans une toute petite cuisine !

Adèle Desachy

Six bonnes raisons de fabriquer ses fromages

POUR AVOIR DES FROMAGES BIO À PRIX IMBATTABLE

Vous rencontrez parfois des difficultés à trouver des fromages issus de l'agriculture biologique ? Contournez ces difficultés en les fabriquant vous-même. Beaucoup d'enseignes proposent désormais du lait labellisé bio. À la clé, une économie : des fromages bio moins chers que ceux que vous trouvez dans le commerce.

POUR DÉCOUVRIR UN SAVOIR-FAIRE ANCESTRAL

Apprendre à faire son fromage permet de découvrir des techniques issues de nos campagnes et de nos ancêtres. Ma mère m'a souvent raconté ses goûters d'enfance, l'odeur du lait caillé, les faisselles fabriquées avec le lait de la ferme. Quelle

joie de découvrir ces plaisirs simples ! Et quelle fierté de déguster un fromage frais que l'on vient de fabriquer.

POUR UNE ALIMENTATION ÉCOLOGIQUE

Faire son fromage maison permet de se réapproprier le contenu de son assiette. Pour la base, quatre ingrédients seulement sont nécessaires : du lait, de la préure, des ferment et du sel. Loin des listes interminables de certains produits industriels ! Vous avez la possibilité de choisir chaque produit, chaque producteur et de privilégier les filières artisanales et les circuits courts.

POUR ÊTRE CRÉATIF

En prenant en main la fabrication de vos fromages, vous avez la possibilité de les décliner

selon vos goûts. Fromage blanc au lait de brebis, fromage frais à la sarriette, moulage dans des formes amusantes, laissez libre court à votre créativité ! Les possibilités sont infinies.

PARCE QUE C'EST BON

En choisissant des ingrédients de qualité, vous obtiendrez des fromages au goût authentique. Selon le lait que vous utilisez, les saveurs et les odeurs varieront légèrement. Vous pourrez observer, fabrication après fabrication, l'incroyable richesse organoleptique de vos fromages !

POUR S'AMUSER

Quoi de plus ludique que de fabriquer son fromage soi-même ? Le passage du lait de l'état liquide à l'état solide est une étape assez fascinante. C'est l'occasion de comprendre comment la préure et les ferment agissent et transforment le lait. Le fromage est une matière vivante, qui évolue et qu'il est passionnant d'observer. Les enfants et les grands enfants adorent. Vous ne regarderez plus jamais un chèvre frais de la même façon !





Comment faire ses fromages ?

Pour commencer, un peu de chimie ! Depuis des millénaires, tous les fromages sont issus d'un même procédé de fabrication : le caillage du lait. Pour la petite histoire, cette découverte aurait eu lieu en transportant du lait dans une caillette, une poche de l'estomac d'un ruminant. Cet organe permet au jeune animal de bien digérer le lait... en le faisant cailler. L'action de la présure venait ainsi d'être mise à jour. Le premier fromage était né.

Au départ, cette petite trouvaille permettait surtout de conserver le lait, ingrédient nourrissant et ô combien périssable à l'état brut.

Les fromages se comptent à présent par milliers. Rien qu'en France, il en existe plus de 1 600. Les recettes se sont multipliées et complexifiées, mais les ingrédients de base sont restés les mêmes : du lait, des ferments, de la présure et du sel.

Le lait

Pour faire un bon fromage, il faut d'abord un bon lait. Facile à dire, mais faire la différence entre tous les types de laits proposés n'est pas évident : lait UHT, lait cru, lait frais, lait microfiltré, lait écrémé, lait de chèvre... Comment s'y retrouver entre toutes ces bouteilles et toutes ces briques ? Tous les types de laits se prêtent-ils à la fabrication de fromage ? Quels laits choisir ?

.. .

Le lait cru

Onctueux et riche en goût, c'est le lait idéal pour fabriquer du fromage. Après la traite, il a été refroidi et conservé à une température comprise entre 0 °C et 4 °C. N'ayant pas été chauffé, il a gardé toutes ses bactéries lactiques naturelles et se prête donc très bien à la fabrication de fromage. Pour être vendu, de nombreux contrôles sont effectués, sur sa composition et également sur l'état sanitaire des vaches. Pour le reconnaître, c'est facile, il possède un bouchon jaune. Mais attention, il ne se conserve que trois jours.

Où trouver du lait cru ?

La meilleure option consiste à aller chercher le lait directement à la ferme, car le produit sera frais et bon marché. Certains producteurs sont également présents sur les marchés ou proposent leur lait via un réseau de vente directe.

Les magasins bio sont de plus en plus nombreux à proposer du lait cru. Renseignez-vous sur le ou les jours de livraison.

Tout d'abord, parce que le lait cru ne se conserve que trois jours. Mais aussi car les volumes livrés sont généralement assez faibles et les consommateurs de plus en plus nombreux ! Il faut donc être rapide.

Vous pouvez également espérer trouver du lait cru chez votre fromager. Certains proposent de passer commande.

Le lait frais pasteurisé

Contrairement au lait cru, il a été chauffé à 72 °C pendant au moins 15 s, puis refroidi. Il perd ainsi ses micro-organismes. L'avantage de ce lait est qu'il se conserve plus longtemps que le lait cru, environ une dizaine de jours au réfrigérateur. Mais son inconvénient réside dans le fait qu'il est parfois un peu plus difficile d'en faire du fromage : la pasteurisation dénature une partie des protéines du lait et le caillé pourrait avoir plus de mal à prendre.

Où trouver du lait frais pasteurisé ?

On en trouve partout : supermarchés, magasins bio, marchés, circuits courts, etc. mais si vous le pouvez, privilégiez une production artisanale.

Le lait frais microfiltré

Plutôt que d'être chauffé, ce lait est débarrassé de ses bactéries par filtration. La crème est d'abord séparée du lait et suit un processus de pasteurisation standard. Le lait écrémé est ensuite filtré dans des membranes très fines qui emprisonnent les micro-organismes indésirables. Enfin, la crème et le lait sont mélangés.

Où trouver du lait frais microfiltré ?

Il se trouve partout, il se conserve une quinzaine de jours et 48 h après ouverture.

LES LAITS À ÉVITER

Le lait UHT : il s'agit du lait vendu en brique, hors zone réfrigérée. Il a été stérilisé selon la technique particulière dite d'*« Ultra haute température »*, qui consiste à le chauffer à 135-140 °C pendant quelques secondes pour détruire tous les micro-organismes présents. Cette température modifie également la nature des protéines et le lait UHT caille difficilement. Le transformer en fromage est un défi !

Le lait en poudre : grâce à la déshydratation, le lait a encore gagné en durée de conservation. Le lait en poudre vous permet astucieusement d'obtenir des yaourts plus fermes. Il ne vous est en revanche d'aucune utilité pour les fabrications fromagères.

Le lait concentré : ce lait a subi une longue cuisson afin de faire évaporer une grande partie de l'eau qu'il contenait. Il passe son tour pour le fromage, mais il pourra peut-être avoir une place dans votre dessert ?