

## Cottage cheese maison

Certains ne peuvent se passer d'un **bon carré de chocolat**.  
D'autres, c'est un **bon verre de vin**.  
Chacun a son point faible.

Le mien ?

Le fromage & le pain !

Je ne suis pas Française pour rien, visiblement... !

Quoique... Certains de mes fromages préférés ne sont pas français !

Il y a notamment : le **cottage cheese**.

Le cottage cheese est très peu connu en France, c'est bien dommage, car il a beaucoup de qualités, et point de défaut !

### Présentation rapide

Origine : Angleterre (yes, my dear !)

Qualité nutritionnelle : il est **très pauvre en matière grasse**, contrairement à beaucoup de fromage : seulement 3% !!!

Et, c'est un **concentré de protéines**... 200 gr de fromage cottage cheese apporte un peu plus de protéines qu'un steak haché de boeuf ! De ce fait, c'est un aliment chouchou des sportifs & notamment des body builders.

Les **végétariens** devraient l'adopter, également...

Où le trouve-t-on ? Ce fromage se trouve absolument partout au Canada, aux Etats-Unis, et au Royaume-Uni. Il se décline même : **allégé**(déjà qu'à la base, il est pauvre en MG, j'avoue que ca me laisse pantoise), aromatisé aux **herbes**, aux **olives**, ...

Mais, en France, comme je vous le disais, il est peu connu, et très mal distribué.

Sur Paris, deux marques le commercialise : Danone par lot de 2 pots de 200 gr chacun & Longley Farm (marque britannique) en pot de 250 gr.

Personnellement, je préfère celui de Longley Farm (*qui est, en plus, moins cher...*).

En Province, ca se corse... Je ne connais pas tous les coins de la France, mais étant originaire de l'Oise, je peux vous dire que je ne l'ai trouvé nul part dans les supermarchés de mon coin...

Fabrication : j'ai cherché comment on fabriquait le cottage cheese.

Je n'envisageai pas de me lancer dans sa fabrication, car je pensais que c'était long & fastidieux... C'était plutôt à titre de curiosité.

Mais... Après avoir trouvé plusieurs sources ([le plaisir de gourmandise](#), [Khala et compagnie](#), [saveurs de l'Inde](#), [Vol ô vent, ma cuisine végétarienne gourmande](#), [how to make goat cottage cheese](#)), j'ai été agréablement étonnée de voir à quel point ca avait l'air simple !

Du coup, j'ai eu envie de tenter.

Et... Ca m'a donnée envie de tester les déclinaisons suivantes : au lait de **vache écrémé**, de **vache demi-écrémé**, de **chèvre**, de **brebis**.

Tout un programme !



## Mode d'emploi pour la fabrication du cottage cheese maison

Vous allez voir, c'est super **simple** : 3 ingrédients, 1 casserole, 1 passoire, 1 torchon propre, et le tour est joué !

Remarque 1 : Selon les différents blogs que j'ai parcouru, certaines utilisent un mélange de vinaigre de vin blanc & d'eau, d'autres utilisent du jus de citron.

Comme la quantité d'un jus extrait de citron peut varier d'un citron à l'autre (saison, taille, ...), j'ai choisi de privilégier la version faite avec le **mélange vinaigre/eau**, qui est donc plus précise.

Vous pouvez utiliser un autre type de vinaigre (cidre par exemple), l'important est qu'il est au moins 6° d'acidité.

Remarque 2 : le cottage cheese traditionnel est fait à partir de lait de vache écrémé ou entier, selon les recettes.

Certains rajoutent de la crème, pour lui donner une texture plus onctueuse, d'autres non.

S'il existe quantité de marques proposant des laits de vache, et plusieurs variantes (entier, écrémé, demi-écrémé, lait frais, pasteurisé, ...), le choix est plus que limité pour les laits de brebis & les laits de chèvre.

J'ai donc pris des laits entiers pour mes cottages cheese au lait de **brebis** & celui au lait de **chèvre**.

En revanche, j'ai fait 2 cottages cheese au lait de vache : **écrémé** & **demi-écrémé**.

## Ingrédients :

- 1 litre de lait (écrémé ou entier, comme vous le sentez !)
- 30 ml de vinaigre à 6° d'acidité minimum
- 60 ml d'eau minérale

## Préparation :

1. Astuce avant de commencer (pour éviter/limiterait que le lait n'accroche le fond de la casserole) : rincer la casserole à l'eau froide, sans l'essuyer.
2. Versez le lait dans la casserole, recouvrez d'un couvercle, et mettez le feu à vif.
3. Pendant que le lait chauffe : mélangez le vinaigre de vin blanc & l'eau minérale.
4. Il faut porter le lait à ébullition (si vous avez un thermomètre de cuisine : en atteignant un minimum de 85°C, j'ai eu un bon résultat).
5. Dès l'apparition des petites bulles de l'ébullition, versez le mélange vinaigre/eau dans la casserole, et éteignez le feu.

**NB :** il est important que le **lait** soit **suffisamment chaud**.

Si vous versez le mélange vinaigre/eau, alors que le lait n'a pas atteint une température suffisamment élevée, il ne caillera pas suffisamment. Vous vous retrouverez alors avec un cottage cheese beaucoup trop liquide !

J'ai pu remarqué, par exemple, qu'une température de 70 à 72°, le lait ne caille pas assez.

En revanche, à 85°C, le lait caille très bien, et rapidement.

Mes conseils pour que le lait bout le plus rapidement possible sans qu'il brûle :

- je fais attention de mettre le feu au maximum dès le départ
- je mets un couvercle dessus (pour que la chaleur s'échappe le moins possible)
- j'ai remarqué le lait de vache a tendance à brûler plus vite & à plus accrocher le fond de casserole que le lait de chèvre

6. Mélangez avec une cuillère en bois, doucement, pendant 2 à 3 minutes.  
Vous allez voir, le lait va « cailler ». Comme c'était la 1er fois que j'en faisais, je m'attendais à ce que ce soit très visible, et que le lait fasse des grumeaux, comme par magie, sous mes yeux ébahis.  
Ben non, en fait, c'est assez discret, le lait garde toujours un aspect bien liquide, point de grumeaux.  
Regardez la photo, c'est ce que l'on obtient sur une cuillère en bois :

7. Au bout de 5 minutes : disposer un torchon plié en 2 dans une passoire, et placez la passoire dans un grand saladier.

8. Versez le contenu de la casserole dans la passoire.

9. Le lait caillé va se détacher du petit lait.

Le **petit lait** est ce que l'on voit dans le saladier : cet espèce de liquide jaunâtre.

Vol ô vent recommande de ne pas le jeter : riche en minéraux, il peut se boire, ou être utilisé comme eau de cuisson pour du riz, liquide nettoyant pour les cuivres, ou encore y tremper nos mains, pour les rendre douces. Je ne les ai pas testées.

Le **lait caillé**... est tout simplement le cottage cheese !

10. Attendez environ 15 à 25 minutes, et... vous pouvez récupérer votre cottage cheese à l'aide d'une cuillère !  
Il est prêt !