



Labneh

Une recette de Luculent! Testé (et mangé) pour vous...

Le labneh est une préparation lactée typique des cuisines du Moyen-Orient. Traditionnellement, il est obtenu en laissant fermenter du lait de brebis ou de chèvre avec ses bactéries lactiques et ses levures naturelles, puis en le filtrant pour éliminer une grande partie de son lactosérum. Ce procédé lui donne une consistance plus ou moins épaisse en fonction du degré de l'égouttage, tout en préservant le goût aigre distinctif du lait fermenté. De nos jours, il est principalement fabriqué à partir de lait de vache ou de chèvre, et vendus sous une forme crémeuse proche de celle du fromage frais (labneh frais), et une autre deux fois plus concentrée, roulée en boules et conservées dans de l'huile végétale. Garni d'huile d'olive, de zaatar ou de menthe séchés, et d'olives, le labneh est un des plats des mezze syriens et libanais. Mais il peut être utilisé en lieu et place de son cousin, le yaourt à la grecque, et même, dans certaines recettes, à la place du fromage blanc.

Quantité: 500 g - Difficulté: Facile - Préparation: 5 min - Durée: 24 h

Ingrédients

- 1 kg de yaourt entier
- 2 à 5 g de sel

Matériel et accessoires

- une étamine

Préparation

1. Verser le yaourt dans un grand bol.
2. Ajouter le sel et bien mélanger.
3. Poser un égouttoir sur un saladier.
4. Garnir l'égouttoir avec une étamine.
5. Verser le yaourt dedans.
6. Rabattre les bords du tissu vers le centre.
7. Réfrigérer pendant une vingtaine d'heures, en veillant à le débarrasser régulièrement du liquide qui s'en écoule.
8. Transférer le contenu de l'étamine dans grand bol.
9. Couvrir et réfrigérer jusqu'au moment de l'utiliser.

Remarques ou suggestions

- Le labneh se conserve au réfrigérateur jusqu'à quelques jours.
- Le temps d'égouttage varie énormément en fonction de l'épaisseur initiale du yaourt et du résultat attendu. Avec un yaourt épais et pour un labneh crémeux, 6 heures d'égouttage peuvent suffire. Pour un premier essai, arrêter l'égouttage dès qu'il ne s'écoule plus de liquide.
- _____
- Après égouttage et pour un labneh crémeux, le volume du yaourt réduit environ de moitié.
- Laisser égoutter au moins 48 h pour obtenir du labneh ferme (ou labneh anbaris), à rouler ensuite en boules.