

histoire. 

Le yaourt, du lait qui a vu du pays

De 5000 av. J.-C. à nos jours

Devenu un mets incontournable de nos menus, vanté pour ses vertus curatives et diététiques, ce dérivé du lait aurait été créé par erreur, peut-être même avant l'invention de la roue.



← Roumanie, 1910. Un jeune vendeur de yaourt.
Photo Mary Evans/
Rue des Archives

—Historia Bucarest

Avec fruits, graines ou céréales, crémeux ou à boire, les versions commerciales du yaourt semblent innombrables. Pour certains, c'est l'aliment de base d'une vie saine, pouvant être associé à n'importe quel autre. Il est considéré également comme un bon hydratant et est devenu l'ingrédient principal de nombre de crèmes pour les mains ou le visage. En usage externe, c'est le remède le plus pratique pour les brûlures et le psoriasis.

Le yaourt est sans doute une innovation alimentaire que nous devons aux premières phases de la domestication des bovidés, des caprins et des ovidés, en particulier des chèvres et des moutons, ce qui nous renvoie très loin en arrière dans l'histoire de l'humanité, aux temps des chasseurs-cueilleurs, lorsque sont apparus les premiers éleveurs nomades et, de toute évidence, les premiers pots de lait fermenté. Les historiens sont certains que les premiers yaourts ont été consommés par la population néolithique en Asie centrale, peut-être en Mésopotamie, vers l'an 5000 av. J.-C., quand furent domestiqués les premiers animaux produisant du lait. Les plus anciennes preuves que l'homme avait commencé à traire ces animaux datent d'environ 8500 av. J.-C. Il est fort probable que le yaourt a été découvert par erreur, avec les premiers récipients de lait fermenté. On estime qu'avant 2000 av. J.-C. la moitié de l'humanité consommait déjà des produits laitiers. Gengis Khan, nous rapportent les historiens, nourrissait son armée de koumys, du lait de jument fermenté, que l'on disait contribuer à la bravoure de ses soldats. "Yaourt" est un mot qui vient du turc *yogurt*. Comme le soutient Alan Davidson dans son livre *The Oxford Companion to Food*, c'est un indice tendant à prouver que ce produit est arrivé

en Europe depuis l'Empire ottoman (donc d'Asie) en passant par la péninsule balkanique.

Les plaines s'étendant de la péninsule balkanique à l'espace danubo-carpathique servaient alors de pâturages à une population latine nomade d'éleveurs de bœufs et de moutons, les Valaques. D'où le nom de Valachie donné à la région méridionale de la Roumanie. C'est grâce à ces troupeaux, mais aussi avec l'armée turque, que le yaourt a d'abord atteint les portes de Vienne, avant d'aller au-delà. En Angleterre, par exemple, Samuel Purchas (1577-1626), écrivain auteur de travaux géographiques, est le premier à mentionner le yaourt dans son *Purchas, his Pilgrimage*.

"Petit Daniel". C'est Ilya Mechnikov, un scientifique russe qui a travaillé à l'Institut Pasteur et remporté le prix Nobel en 1908 pour ses recherches, qui a publié les premiers travaux relatifs aux avantages potentiels du yaourt. Il n'est pas étonnant que le yaourt soit célèbre pour ses effets prophylactiques dans les cas d'ulcères de l'estomac. Les bactéries qui déclenchent la fermentation, *Lactobacillus bulgaricus* et *Streptococcus thermophilus*, joueraient un rôle essentiel. Quoi qu'il en soit, le yaourt est considéré même aujourd'hui comme un ingrédient important dans la cuisine indienne et perse. La première fabrique de yaourt appartenait à Isaac Carasso, de Barcelone, qui l'a fondée en 1919 et l'a baptisée Danone, qui signifie "petit Daniel", d'après le nom de son fils.

Bien sûr, aucun yaourt ne semble meilleur et plus sain que le yaourt naturel que l'on peut tous faire à partir d'ingrédients accessibles. La simple fermentation du lait n'est pas suffisante. Le processus alimentaire de production du yaourt est plus compliqué et le yaourt d'aujourd'hui est évidemment bien différent du lait caillé préparé dans les outres en cuir des troupes de khans mongols.

Voici la meilleure recette : préparez plusieurs gobelets en plastique jetables (il vous en faudra 7 pour 1 litre de lait). Faites bouillir autant de lait que vous voulez à petit feu en tenant compte de l'espace dont vous disposez dans le réfrigérateur. Après l'avoir amené à ébullition, laissez-le refroidir à température ambiante, puis ajoutez-y un yaourt nature, de préférence authentique, pas une contrefaçon allégée et certainement pas avec des fruits ou d'autres additifs : de la qualité et du type de yaourt dépendent les qualités ultérieures de votre yaourt (il serait préférable d'utiliser quelques cuillères à soupe de yaourt bulgare). Ensuite, il faut juste attendre vingt-quatre heures (certains recommandent même d'attendre trente-six heures) et le yaourt est prêt. Il est conseillé de touiller de temps en temps dans le récipient contenant le lait (dans l'idéal, il vaut mieux éviter les récipients métalliques). Il ne reste plus qu'à le verser dans les gobelets, à couvrir d'un film plastique et à mettre à refroidir. Vous pouvez consommer le yaourt tel quel, associé à diverses soupes ou bouillons, mélangé à des fruits passés au mixeur ou sous forme d'un miraculeux tzatziki, salade grecque à base de concombres, yaourt (ou crème fraîche) et ail pressé. Bon appétit !

—Daniela Serb

Publié dans le numéro de décembre 2014



ARCHIVES
courrierinternational.com

En partenariat avec le mensuel roumain *Historia*, retrouvez l'histoire d'autres plats célèbres ou méconnus.