



Ces pages sont un cadeau de **la ferme Les Taillades** de Cambon-et-Salvergues (Hérault), en montagne du Haut Languedoc, pour tous les amateurs de qualité nutritionnelle et de fromages de chèvre. Merci de visiter nos pages sur [le site Internet de la montagne du Haut Languedoc](#)

Tout savoir sur le caillé

Le caillé s'obtient par la précipitation par la présure de la caséine contenue dans le lait.

Le lait peut aussi cailler, sans l'intervention de présure, sous l'effet de la chaleur. Son goût est alors aigre et il peut provoquer des troubles de la digestion.

Fabriqué intentionnellement avec du lait frais, le lait caillé est au contraire extrêmement agréable. Il est plus ou moins gras selon que le lait a été lui-même plus ou moins écrémé. Le lait caillé peut être mangé tel quel, sans être égoutté, ou bien, au contraire, égoutté et plus ou moins pressé.

Diététique du caillé

Tout comme le sang, le lait coagule (on dit "*caille*") lorsqu'on l'abandonne à lui-même. Le caillage du lait est dû à la coagulation de sa protéine la plus importante en quantité, la caséine, dont il y a, en gros, 30 g par litre. Il peut être déclenché soit par acidification du lait, soit par des ferments contenus dans le suc gastrique des jeunes animaux, appelés présure ou lab-ferment.

Le caillage peut être une simple prise en gelée du lait. Le lactosérum (eau, minéraux, vitamines solubles dans l'eau, protéines non coagulées du lait) reste prisonnier dans les mailles du coagulum de caséine.

C'est le cas dans les yaourts et le lait caillé qui vient d'être préparé. Le caillé renferme alors tout ce que renfermait le lait.

Ou bien on peut faire "exsuder" le lactosérum du caillot. On a alors d'un côté le coagulum de caséine, ferme, élastique, base de la fabrication de tous les fromages fermentés et, d'un autre côté, le petit-lait ou lactosérum, liquide jaunâtre contenant le lactose ou sucre de lait à raison de 40 à 50 g par litre, des sels minéraux (potassium, calcium), des vitamines du groupe B et un peu de protéines solubles appelées lactalbumine et lactoglobuline.

Le caillé par les acides

Le caillé par acidification peut se faire de deux façons. La plus simple est d'ajouter un peu de vinaigre ou de jus de citron au lait. Le petit-lait se sépare vite du caillé.

L'autre moyen est de laisser les "*bacilles lactiques*", c'est-à-dire des microbes oxydant le lactose, produire de l'acide lactique qui, acidifiant le lait, le coagulera. C'est ce que fait spontanément un lait qu'on abandonne à lui-même. C'est également ce qu'on fait quand on "*ensemence*" un lait avec un peu de yaourt. Le coagulum "*lactique*" a plusieurs avantages : il est frais au goût, il reste en gelée plus longtemps (c'est-à-dire garde bien son petit-lait surtout avec les bacilles lactiques du yaourt), il est une certaine garantie d'innocuité bactériologique. En effet, les bacilles lactiques empêchent la prolifération de colibacilles, voire de bacilles tuberculeux. Là encore, la nature a bien fait les choses. Là où poussent les bacilles lactiques, il y a peu de chance de trouver de méchants microbes.

L'acide lactique et les bacilles lactiques ont des effets digestifs favorables à beaucoup de personnes. L'acide lactique favorise l'absorption intestinale et les bacilles lactiques empêchent les germes de putréfaction de remonter trop haut dans l'intestin. Enfin, l'acidité stimule le goût et les contractions gastriques. Le yaourt (non commercial, beaucoup trop cher) est la forme la plus habituelle et probablement la meilleure de caillé acide.

Le caillé par la présure

Le caillé par la présure est dit plus facile à faire. Il est un peu plus amer que le yaourt. Il perd son lactosérum un peu plus facilement. C'est du lait un peu pré-digéré quant à ses protéines. L'alternance lait caillé-yaourt est un changement agréable.

Quel lait utiliser

L'onctuosité des caillés dépend des traitements subis par le lait. Plus un lait a été chauffé, plus longtemps il a été pasteurisé, moins son caillé est onctueux. **Il convient d'utiliser du lait frais**, pasteurisé une seule fois (et si possible à basse température - 72° C- soit en flash pasteurisation) ou de provenance biologique si possible (lait bio).

Les laits stérilisés caillent très mal : les colibacilles poussent plus facilement sur eux que les bacilles lactiques. On ne peut guère utiliser ces laits pour faire du yaourt et il faut les consommer très vite car leur corruption bactérienne est dissimulée par le fait qu'ils ne caillent pas.