



DAVID ASHER

L'ART DE FAIRE SON FROMAGE

RETOUR AUX SAVOIR-FAIRE ARTISANAUX
ET AUX INGRÉDIENTS NATURELS POUR
RÉALISER DES FROMAGES DU MONDE ENTIER

PRÉFACE DE
VÉRONIQUE RICHEL-LEROUGE

ULMER

**TOUT BON FROMAGE
EST SAUVAGE ET VIVANT**





SOMMAIRE

Apprivoiser le vivant (Véronique Richez-Lerouge) - 9

Le livre que j'ai toujours rêvé de lire (Sandor Ellix Katz) - 12

Inspiré d'écosystèmes alternatifs et vivants (David Asher) - 14

Les lois de la distribution ont-elles définitivement balayé les savoir-faire de nos ancêtres ? - 16

MANIFESTE POUR DES FROMAGES NATURELS - 24

Un défi à la production conventionnelle - 26

Comment utiliser ce livre ? - 29

LE LAIT - 32

Qu'est-ce qu'un bon lait ? - 32

Les types de lait - 38

Le lait cru et la fabrication du fromage - 39

LES MICRO-ORGANISMES ET L'ÉCOLOGIE DU FROMAGE - 44

L'écologie vide des fromages aseptisés - 44

L'écologie du lait cru - 46

Vie et mort des fromages - 47

Les cultures traditionnelles en fromagerie - 52

Les cultures lyophilisées - 54

Une mauvaise approche des ferments - 55

LA PRÉSURE - 58

Comment fonctionnent les enzymes ? - 58

La présure animale - 60

Les enzymes microbiennes - 61

La présure génétiquement modifiée - 62

Les présures végétales - 63

Utilisation de la présure - 64

[Présure - 66](#)

[Lait caillé aux épices p. 69](#)

LE SEL - 72

Comment agit le sel ? - 72

Le bon sel - 75

Le salage - 76

LE MATÉRIEL - 80

Les techniques adaptées au fromage - 80

Les matériaux - 82

Les ustensiles - 84

Thermomètres et acidimètres - 89

Stériliser ou ne pas stériliser - 90

LA CAVE D'AFFINAGE - 92

La caverne - 92

Les petites caves d'affinage - 95

Armoires et caves d'affinage - 96

L'affinage - 98

La saisonnalité des fromages - 101

LE KÉFIR - 102

L'histoire des grains de kéfir - 102

Les bienfaits des probiotiques du kéfir - 104

Conserver les grains de kéfir - 105

Le kéfir et la fabrication de fromages - 108

[Kéfir - 110](#)

[Yaourt - 112](#)

[Crème fraîche - 116](#)

LES FROMAGES FRAIS À BASE DE YAOURT - 118

La méthode - 118

Toile à fromage : à faire et à ne pas faire - 121

[Fromage frais - 122](#)

[Quark - 125](#)

[Shankleesh à l'huile d'olive - 128](#)

LE PANEER - 130

La biochimie du paneer - 130

Considérations sur la fabrication du paneer - 132

[Paneer - 134](#)

LES FROMAGES DE CHÈVRE - 136

L'histoire du chèvre - 136

La méthode de fabrication du chèvre - 138

[Chèvre - 142](#)

LES FROMAGES DE CHÈVRE AFFINÉS - 144

La beauté des chèvres affinés - 144

La diversité des chèvres affinés - 150

[Crottin - 152](#)

[Saint-marcelin en bocal - 154](#)

Valençay - 158

Cendre à fromage - 162

LE CAILLÉ PRÉSURE - 164

Les méthodes de base - 164

Transformer le lait en caillé - 166

Le décaillage - 169

Transformer les grains de caillé en fromage - 170

Fromage frais à base de présure - 172

LES FROMAGES À PÂTE FILÉE - 176

Le tour de la terre en pâte filée - 176

La théorie des pâtes filées - 176

Slow mozzarella - 181

Mozzarella rapide et naturelle - 184

Fromage de Oaxaca - 188

Majdouli - 191

LA FETA - 194

Les avantages de l'affinage en saumure - 194

Développer le goût de la feta - 194

Fabrication et utilisation des saumures - 196

Feta - 198

Feta crémeuse ou fromage blanc bulgare - 201

LES FROMAGES À CROÛTE FLEURIE - 204

Comment poussent ces champignons ? - 204

Geotrichum vs. *Penicillium* - 206

Origine des spores - 206

Encourager les moisissures blanches - 208

Brie et camembert - 211

LES BLEUS - 214

Penicillium roqueforti - 214

Les veines bleues - 214

Trouver des spores de *Penicillium roqueforti* - 216

Cultiver du *Penicillium roqueforti* - 219

Bleu affiné en surface - 222

Fromage frais bleu - 224

Bleu style gorgonzola - 228

LES FROMAGES À CROÛTE LAVÉE - 232

Brevibacterium linens - 232

Le lavage - 234

Cultiver *Brevibacterium linens* - 234

Les différents fromages à croûte lavée - 235

Limburger et époisses - 239

LES FROMAGES D'ALPAGE - 242

La tradition des fromages d'alpage - 242

Faire des fromages d'alpage - 244

Fromages type *grana padano* - 247

Tomme - 249

LE GOUDA - 252

Le lavage du caillé - 252

L'enrobage de cire - 255

Gouda ou *Boerenkaas* - 257

LE CHEDDAR - 262

La cheddarisation - 262

Cheddar traditionnel vs cheddar industriel - 264

Cheddar toilé - 268

LES FROMAGES À BASE DE PETIT-LAIT - 272

Les composants du petit-lait - 272

Le gâchis du petit-lait - 275

Les différentes utilisations du petit-lait - 277

Ricotta express - 280

Ricotta lente - 282

Mysost - 284

BEURRE À L'ANCIENNE - 286

Les types de beurres - 286

Fabriquer du beurre à l'ancienne - 289

En savoir plus sur le beurre - 292

Le lait ribot - 293

Beurre à l'ancienne - 294

ANNEXE A : Le levain - 298

ANNEXE B : L'ensemencement - 302

ANNEXE C : Mémento pour une production de fromage
à l'ancienne - 304

ANNEXE D : Guide des problèmes
et de leurs solutions - 306

ANNEXE E : Comparaison des micro-organismes - 310

ANNEXE F : Trouver du lait cru - 311

Sources et bibliographie - 312

Index - 314

Remerciements - 319

LES LOIS DE LA DISTRIBUTION ONT-ELLES DÉFINITIVEMENT BALAYÉ LES SAVOIR-FAIRE DE NOS ANCÊTRES ?

Dans l'art de faire du fromage, existe-t-il une approche qui ne dépende pas de cultures d'amorçage mésophiles du commerce, de spores lyophilisées, de présure microbienne et de chlorure de calcium ? Les fabricants ont-ils vraiment besoin de pH-mètre, de moules en plastique et de produits désinfectants ? Ces technologies modernes sont-elles le seul chemin vers du bon fromage ?

Et les méthodes traditionnelles ? Est-ce qu'on faisait du bon fromage avant la pasteurisation ? Est-ce que l'on ratait ses fromages, quand on ne les faisait pas dans des cuves en acier inoxydable, avec des souches pures de *Lactobacillus* et un triple lavage de surface ? Les lois du progrès et de la distribution ont-elles définitivement balayé les savoir-faire de nos ancêtres ?

J'affirme que la qualité et le goût de nos fromages ont beaucoup perdu avec l'abandon des méthodes traditionnelles. Dire (comme le fait l'industrie fromagère), que les méthodes traditionnelles de fabrication du fromage, utilisant du lait cru et des cultures mères, donnent des produits de mauvaise tenue et de qualité moindre, est une contre-vérité. Car les pratiques traditionnelles des anciens fromagers sont pleines de bon sens.

Génération après génération, les fromagers traditionnels ont fait évoluer les diverses méthodes de production, parallèlement à la pratique attentionnée de leur art. Tous les types de fromages ont été découverts bien avant que la science explique les forces microbiologiques et chimiques en jeu dans la transformation du lait. L'industrie et la science, il y a 150 ans, ont détourné la fabrication fromagère, au détriment des artisans et des fermiers. Depuis, peu de nouveaux fromages ont été créés. Et pendant ce même laps de temps, des centaines, probablement des milliers de fromages uniques ont été perdus.

Les méthodes standard de fabrication (qui font appel à la pasteurisation, aux cultures d'amorçage lyophilisées, aux présures de synthèse qui interfèrent avec l'écologie du fromage), trouvent leur équivalent avec l'utilisation de variétés hybrides, d'engrais et de pesticides de synthèse qui ont pris le pas sur l'agriculture traditionnelle et entrent en conflit avec les intérêts écologiques de la terre et de la nature. Les fromages sont issus



de leurs terroirs. Ils sont l'un des produits les plus universellement appréciés. Mais leurs méthodes de production actuelles nuisent à l'environnement, contrôlées par les grandes firmes agroalimentaires et dépendantes de l'industrie chimique. En approuvant leur consommation, nous ne rendons pas hommage aux traditions agricoles, mais honorons la pasteurisation, la production d'acier inoxydable, les biotechnologies et la culture industrielle. Si l'on réfléchissait un tant soit peu aux méthodes de production, jamais nous n'accepterions de manger ces fromages!

Les ouvrages existants poussent les amateurs à adopter l'approche et le matériel industriel. Leurs conseils sont basés sur les standards mis en place pour une production industrielle de masse plus efficace et sanitaire plus sûre. Mais pour une production de fromages à petite échelle, à la maison, une approche différente peut convenir.

FAISONS CONNAISSANCE

Je suis avant tout un agriculteur bio. L'agriculture que je pratique est ma manière à moi d'aller vers un changement positif, de gagner ma vie de manière éthique. J'ai choisi cette voie alors que rien autour de moi ne m'y engageait. Et mon travail nourrit à la fois mon âme et ma communauté.



L'utilisation de grains de kéfir permet de fabriquer naturellement du fromage.

Cela fait dix ans maintenant que je travaille sur de petites fermes bio, que je vends mes produits sur les marchés, que je dessers une AMAP et que j'éleve des chèvres, d'une part pour leur lait si précieux et nourrissant, mais aussi pour conserver la fertilité de mon sol. Donner la première place au compost, aux engrais verts et avoir des animaux pour maintenir la fertilité de la terre, c'est le socle de ma philosophie d'agriculteur bio. La rotation des cultures et celle des animaux d'un pacage à l'autre permettent d'avoir des champs et du bétail sains. Et la culture sur buttes (des massifs surélevés composés de couches successives de terre, de matière organique et de débris ligneux), les poulaillers mobiles et les cultures intercalaires me permettent d'avoir une productivité élevée.

Je consacre une bonne surface à la production de graines de légumes et sélectionne des variétés adaptées aux conditions de ma ferme. J'évite les hybrides, qui sont coûteux et contrôlés par les grands groupes,

et dont on ne peut conserver les graines d'une année sur l'autre. Et bien sûr, dans une agriculture bio, les OGM sont totalement interdits.

Dans mes pratiques agricoles, je mets tout en œuvre pour une approche bio globale. Il est naturel que pour la fabrication de mes fromages je fasse de même.

MON « FERMENTATIONISME »

Mon approche naturelle de l'agriculture a influencé la manière dont je conserve mes récoltes. J'ai abandonné la congélation et les conserves, deux méthodes qui demandent beaucoup de matériel et d'énergie, et je me suis mis à la fermentation naturelle qui préserve les fruits et les légumes que je produis.

Chaque automne, je prépare de grosses quantités de choucroute, à partir de mes choux. Les jarres sont pleines à ras bord de choux d'hiver blancs émincés, saupoudrés de sel de mer et parfumés avec des baies de genévrier sauvages. Les choucroutes rose fluo, faites à partir de choux rouges et de carottes pourpres apportent un contraste bienvenu.

Ma cave est remplie de bonbonnes de jus de pommes et de vins de mûres sauvages. Je n'ai rajouté aucun paquet de levure : la pruine naturelle sur la peau des fruits prend vie dans les jus et donne toutes les levures que le cidre exige pour se développer. Les bières que je brasse sontensemencées avec des cultures de micro-organismes repiquées de mes cidres. La fermentation naturelle qui en résulte leur donne un magnifique fruité, des arômes et une acidité qui rappellent les bières de lambic belges.

Le pain sur lequel j'étales mon beurre à l'ancienne est fabriqué avec un levain tiré de sa farine. Un levain sain et vivant ne demande qu'à être rafraîchi régulièrement avec de la farine complète. Les pains commerciaux faits uniquement avec des levures de *Saccharomyces*, ne seront jamais aussi bons et nourrissants que les pains aux différents levains.

Et quand je fais du fromage, je procède de la même manière naturelle que pour mon pain, mon cidre et ma choucroute.

MA FABRICATION DE FROMAGES

Pour conserver mon lait, j'y mets des grains de kéfir. Ces petits êtres vivants font fermenter le lait, lui donnant une communauté complexe de micro-organismes bénéfiques et le transformant en un kéfir onctueux. Une fois le lait épaissi, les grains de kéfir



Un atelier de la Black Sheep School.

sont mis dans une autre bassine de lait frais, pour faire plus de kéfir. Conserver les grains de kéfir est simple : il suffit de les nourrir chaque jour avec du lait frais. Un nourrissage régulier conserve les grains vivants, sains et résistants aux bactéries et aux champignons.

Le kéfir est à la fois mon modèle et la source de mes cultures. Les grains de kéfir qui sont à la base de la fabrication du kéfir sont un assemblage de bactéries bénéfiques au lait, de levures et de champignons qui ont été conservés pendant des centaines d'années, passant de génération en génération. La composition des micro-organismes des grains de kéfir est remarquablement similaire à celle du lait cru et il est probable que ces micro-organismes en soient issus. Utiliser du kéfir comme culture d'amorçage dans la fabrication du fromage est comme planter une graine de ferment saine et bien vivante dans ce qui donnera le fromage.

La simple beauté de la culture du kéfir m'a conduit à chercher d'autres cultures pour la fabrication du fromage. En étudiant les procédés traditionnels, j'ai découvert des

méthodes pour conserver le champignon du bleu, *Penicillium roqueforti*, sur du levain de pain. Les fromages à pâte molle et croûte lavée montrent bien comment les bactéries de *Brevibacterium linens* peuvent être transférées d'un fromage affiné sur un autre. Et mon kéfir, quand je l'ai oublié quelques semaines dans un coin, a développé une très belle pellicule de champignons blancs, ce qui m'a fait comprendre que les grains de kéfir sont une excellente source de *Geotrichum candidum*, que l'on trouve aussi dans le lait cru, et qui donne le camembert et d'autres fromages à croûte fleurie.

Je fais chez moi de nombreux fromages, de manière complètement naturelle. Je prépare régulièrement des fromages frais, comme la mozzarella ou le chèvre frais, sans rien acheter dans le commerce. Ma cave à fromages est remplie en saison de bleus en phase d'affinage, de fromages à pâte molle, de fromage à croûte fleurie, de cheddars, de goudas et de tommes, toutes produites naturellement avec des cultures maison et du bon lait cru, sans oublier les cultures annexes de bactéries et de champignons, que je produis dans ma cuisine, et qui donnent vie à mes fromages. Les techniques présentées dans cet ouvrage fonctionnent. Et les photos montrant les fromages produits sont la seule preuve que je peux offrir.

Je ne me revendique pas comme un producteur professionnel. Je ne vis pas de mes fromages ; en fait, je n'ai même pas le droit de les vendre. Je partage mes fromages de « contrebande » avec mes amis et ma famille et je me fais le chantre des fromages naturels avec *The Black Sheep School of Cheesemaking*.

THE BLACK SHEEP SCHOOL OF CHEESEMAKING

The Black Sheep School of Cheesemaking est le support de mes activités d'enseignement. Ce n'est pas une institution traditionnelle, mais une école du fromage itinérante, qui sensibilise les communautés fermières, les coopératives et tous ceux qui sont intéressés par l'autonomie alimentaire.

Les diverses organisations avec lesquelles je coopère travaillent à créer des jardins éducatifs, mettent sur pied des services de repas à domicile et donnent des paniers de produits sains aux familles défavorisées. Elles donnent des cours aux agriculteurs et aux jardiniers, créent du lien entre les consommateurs et les producteurs et reconnectent les enfants avec une alimentation naturelle et saine. Elles sont reconnues pour offrir des programmes alimentaires novateurs qui renforcent les liens dans la communauté.

Mon travail est d'enseigner la fabrication du fromage. Mais mes ateliers ne font pas que compléter les maigres revenus issus du travail de la ferme. Ils aident aussi les associations qui accueillent les stages.

EN FAISANT LE PARI DU FROMAGE MAISON, LE LIVRE DE DAVID ASHER RÉANIME LE BON SENS ET LES SAVOIR-FAIRE TRADITIONNELS. RIEN DE TEL POUR APPRENDRE À FAIRE SON FROMAGE, EN SE RÉAPPROPRIANT LES GESTES SIMPLES ET EN FAISANT TABLE RASE DES DOGMES TECHNOLOGIQUES QUI ONT INTRODUIT LA PEUR DU LAIT CRU, DES BACTÉRIES ET DES CHAMPIGNONS. FAIRE CONFIANCE À LA NATURE EN MAÎTRISANT LA FERMENTATION, VOILÀ CE QUE CE LIVRE RICHEMENT ILLUSTRÉ PROPOSE.

VALENÇAY, SAINT-MARCELLIN, FETA, MOZZARELLA, RICOTTA, TOMMES, GOUDA, PANEER, BLEUS, CAMEMBERT, BRIE, CHEDDAR, CHÈVRES, MAJDOULI, GORGONZOLA, ÉPOISSE, LIMBURGER MAIS AUSSI YAOURTS, CRÈME FRAÎCHE ET BEURRE À L'ANCIENNE SONT À PRÉSENT À LA PORTÉE DE TOUS.

ISBN : 978-2-84138-909-4



PRIX TTC FRANCE : **29,90 €**