

Fiche Recette : Paneer Maison

Ingrédients

- 2 litres de lait entier (idéalement non homogénéisé)
- 3 à 4 cuillères à soupe de jus de citron frais ou de vinaigre blanc
- Une pincée de sel (optionnel)

Matériel nécessaire

- Une grande casserole à fond épais
- Une étamine (tissu en coton fin) ou une mousseline propre
- Une passoire
- Un poids lourd (ex: boîte de conserve ou mortier)

Étapes de préparation

- Faire chauffer le lait à feu moyen jusqu'à frémissement, en remuant régulièrement pour éviter qu'il n'attache au fond.
- Retirer la casserole du feu et ajouter progressivement le jus de citron ou le vinaigre tout en remuant doucement jusqu'à ce que le lait caille.
- Laisser reposer 10 minutes jusqu'à ce que le petit-lait (liquide jaunâtre) se sépare clairement du caillé.
- Tapisser la passoire avec l'étamine et verser le mélange pour filtrer le caillé.
- Rincer le caillé sous l'eau froide pendant quelques secondes pour éliminer l'acidité du citron.
- Refermer l'étamine et presser fermement pour extraire le maximum de liquide.
- Placer le paquet sous un poids pendant 1 à 2 heures pour obtenir un bloc compact et ferme.

Conseils de conservation

- Conserver le bloc de paneer dans un récipient hermétique au réfrigérateur.
- Pour une conservation optimale, immerger le paneer dans de l'eau froide (à changer quotidiennement) pendant 3 jours maximum.
- Le paneer peut être coupé en cubes et congelé pour une utilisation ultérieure dans vos currys ou plats sautés.