

Pourquoi il ne faut pas jeter votre lait périmé

Julie Marty 19/11/2021, 14:46 Cuisine

Le lait est présent dans notre alimentation quotidienne (pâtisserie, boisson chaude, purée...) mais quand il nous en reste un fond ou qu'une bouteille est périmée, nous le jetons. Erreur ! Le lait périmé peut être l'allié du ménage, de la cuisine, du linge, du jardin et de la beauté. On vous dit tout.

Il vous est sûrement déjà arrivé de sentir une odeur nauséabonde en ouvrant une bouteille de lait alors que vous vous apprêtiez à en boire. En effet, un lait ouvert ne se conserve que **jusqu'à 5 jours au réfrigérateur** et non ouvert, il peut se consommer jusqu'à deux mois après sa date de péremption (DDM) (qui ne faut pas confondre avec la date limite de consommation (DLC)). Il suffit de quelques jours loin de la maison ou d'un moment d'inattention pour que le lait oublié tourne et ne soit plus consommable tel quel. Ne le jetez pas ! Si le **gaspillage alimentaire représente presque 10 millions de tonnes** de nourriture par an en France, soit 105 kg par personne (chiffres [ADEME](#)), nous devons tous chercher à réduire et [réutiliser nos déchets alimentaires](#). En cuisine, au jardin et pour le ménage, le lait périmé a sa place dans notre quotidien et ce n'est pas sorcier. Voici des astuces que vous ne soupçonniez pas pour ne plus en gâcher.

>>> [Pour aller plus loin, retrouvez toutes nos recettes anti-gaspi](#)

Un ingrédient indispensable pour préparer de la faisselle et du fromage blanc

Contre toute attente, le lait périmé peut s'ingérer mais, certes, pas aussi simplement qu'un lait non périmé. Il est **l'ingrédient indispensable de la faisselle**. Pour en préparer, laissez toute une journée la bouteille ouverte à température ambiante jusqu'à ce qu'il soit caillé. Ensuite, faites-le tiédir en bain-marie, mais pas bouillir. Sa température ne doit pas excéder les 30 °C. Une fois cuit, éteignez le feu et filtrez le lait à l'aide d'une passoire recouverte d'un torchon propre. La masse solide qui y reste est ce que vous devez garder. C'est la faisselle. Pour terminer, laissez-la égoutter au réfrigérateur pendant au moins une journée sans y toucher. Une fois prête, dégustez-la nature, avec du miel, du sucre ou de la [confiture maison](#) ! La faisselle peut également être utilisée dans des [recettes de cuisine salées](#) ou [dans des desserts](#).

>>> [Faisselle : nos idées de recettes super faciles](#)

Autre astuce anti-gaspi, fabriquer **du fromage blanc avec du lait périmé**. Pour cela, procédez comme pour la faisselle mais ne le laissez pas reposer toute une journée au réfrigérateur. La différence entre ces deux fromages frais est la texture. Le fromage blanc est lisse et onctueux donc il ne s'égoutte que deux heures. Pour encore mieux le réussir, vous pouvez le battre avec le reste de [petit-lait](#) (le liquide égoutté que vous n'avez pas utilisé dans la recette de la faisselle). Le fromage blanc est autant [un régal en entrée, qu'en sauce, en plat principal ou en dessert !](#)

Pour plus de gourmandise, n'hésitez pas à ajouter des arômes, des herbes aromatiques ou des fruits coupés en petits morceaux au moment d'égoutter votre faisselle ou votre fromage blanc.

Remplacer le lait non périmé dans les pâtisseries

Encore du côté de la cuisine, le lait périmé est **un ingrédient à tout faire** ! Cuit, il ne présente plus de risque pour la santé. Vous pouvez donc l'utiliser **dans toutes vos recettes maison avec du lait**. Avant de l'y incorporer, contentez-vous simplement de le faire chauffer de façon à atteindre une légère ébullition. Ensuite, utilisez-le comme du lait normal dans vos préparations de [crêpes](#), [pancakes](#), [gaufres](#), [gâteaux au lait](#), [pains perdus](#) et [marbrés d'automne](#).

Faire briller l'argenterie et les ustensiles en inox

Le lait périmé n'est pas bon qu'en cuisine ! Il est également très pratique pour **nettoyer son argenterie, ses poêles et ses ustensiles en inox**. Souvent chers et odorants, les produits de nettoyage peuvent tout à fait être remplacés par une vieille bouteille de lait. Pour ce faire, rien de plus simple. Remplissez une bassine de lait périmé et laissez-y tremper tout ce que vous souhaitez faire briller. Laissez agir toute la nuit et même pas besoin de frotter ! Le lendemain, rincez soigneusement vos objets et polissez-les doucement avec un chiffon doux.

>>> [L'astuce incroyable pour faire briller son argenterie avec un lave-vaisselle](#)

Nourrir le cuir

Le cuir animal, c'est comme la peau humaine. Il faut l'hydrater et le nettoyer. Et pour cela, pas besoin de se ruiner en produits d'entretien. Une simple bouteille de lait périmé suffit. Imbibez votre chiffon propre de lait et frottez votre canapé, vos chaussures, vos sacs à main ou vos ceintures comme vous le feriez avec un produit d'entretien courant. Pour les souliers, cette technique assouplit et nourrit le cuir donc c'est une excellente manière de prolonger leur durée de vie. Comme après le cirage, essuyez vos chaussures avec un chiffon propre, sec et doux jusqu'à les faire briller.

Attention, n'entretenez pas vos chaussures en peau retournée tels qu'en daim ou en suédine avec du lait. Vous risqueriez d'avoir une mauvaise surprise...

>>> [Comment nettoyer son canapé en cuir](#)

Un bon détachant pour le linge

Pas question de directement mettre votre jean en machine parce qu'il y a une tache de fruit ou d'encre. Tournez-vous vers votre vieille bouteille de lait ! Faites-le chauffer, laissez-le tiédir et plongez le vêtement taché dedans. Laissez agir quelques minutes, rincez et mettez-le dans le linge sale. Mais pour prendre soin de ses vêtements, il vaut mieux [éviter de les laver trop souvent](#).

Un bon soin du corps

Selon la légende, Cléopâtre prenait des bains de lait d'ânesse pour prendre soin de son corps. En voici une autre façon de recycler le lait. Lorsque vous prenez un bain, pensez à en verser dedans. Ensuite, rincez-vous à l'eau claire et séchez-vous. L'acide lactique élimine les cellules mortes et, comme pour le cuir, hydrate la peau.

Entretenir sa fosse septique

Vous pouvez booster l'efficacité de votre fosse septique avec du lait périmé. Ses bactéries s'associant à celles de la fosse, il convient simplement de verser le lait dans la cuvette des toilettes ou dans l'évier de la cuisine et de laisser agir avant de rincer.

Un bon engrais pour les plantes et répulsif

Au jardin, le lait périmé sert d'**engrais pour les plantes faiblardes** ou simplement pour les gourmandes comme les courges et les [rosiers](#). Évitez ainsi les produits chimiques ! De la même manière que pour un vrai engrais, diluez-le à 50/50 avec de l'eau et versez-en un peu à leur pied. Il prévient de nombreux problèmes (virus de la mosaïque des feuilles, oïdium...) et stimule leur croissance. Le lait périmé est également un excellent répulsif pour les pucerons et autres animaux sauvages mettant en péril vos plantations.

Pour éviter toute odeur ou mauvais effet sur la santé de vos végétaux, veillez à ne pas les arroser de lait périmé (ou de lait normal) plus d'**une fois tous les trois mois**. Autre conseil, optez plutôt pour un lait demi-écrémé ou lait écrémé que du lait entier. Si toutefois des odeurs ou de la pourriture apparaissent, arrosez avec de l'eau et attendez trois mois avant de recommencer avec du lait.