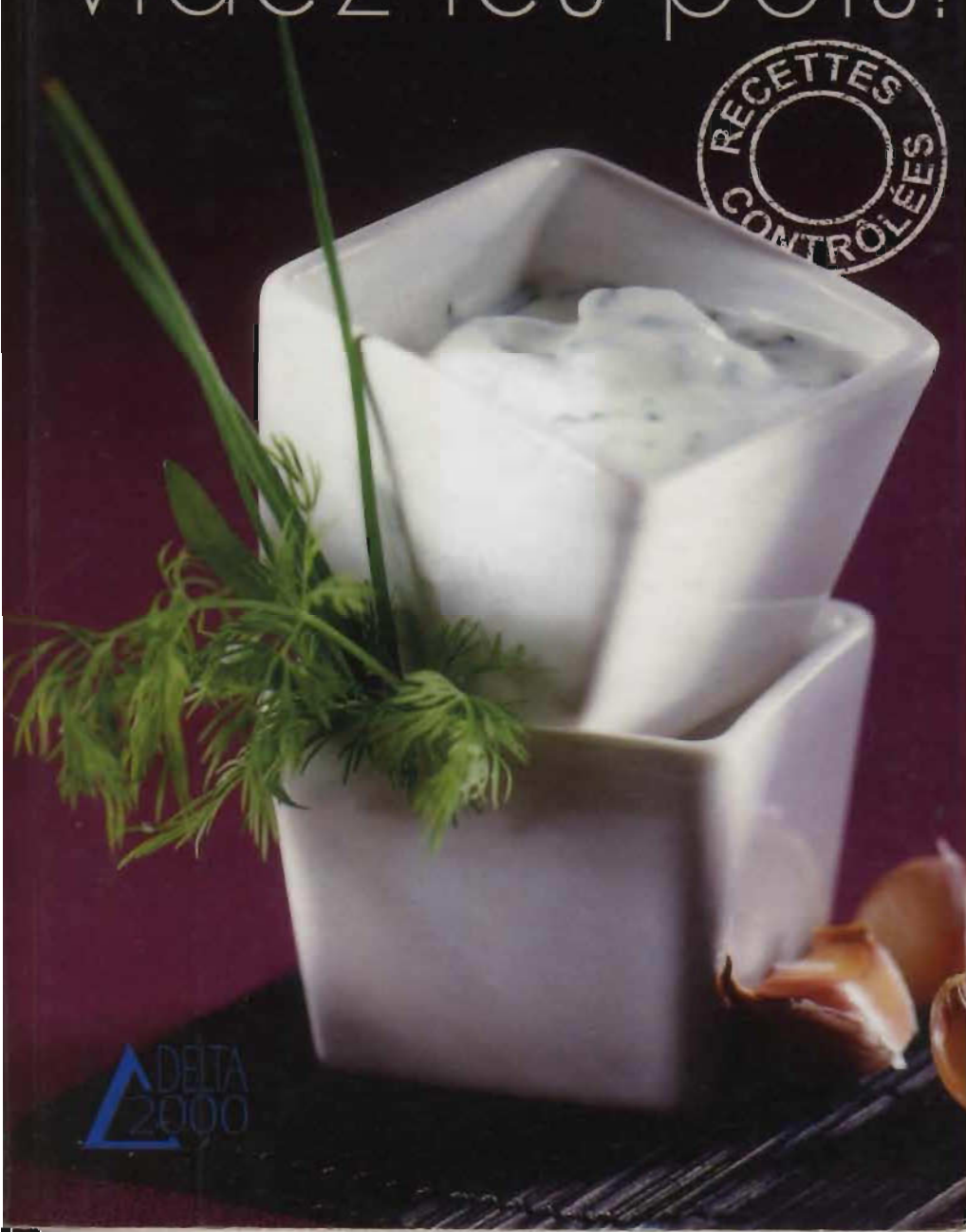


yaourt

videz les pots!



DELTA
2000

- recettes de base
- yaourts aromatisés
- sauces
- apéritifs et entrées
- poissons et crustacés
- viandes
- légumes
- desserts

yaourt

videz les pots!

Carol LEGRAND

Dormonval
CH – LUCERNE

 préparation très simple
 préparation facile
 préparation élaborée

 peu coûteuse
 raisonnable
 chère

Photographies : SAEP/Annabelle ROSE et Frédéric PERRIN.
 Coordination : SAEP/Éric ZIPPER.
 Composition et photogravure : SAEP/Arts Graphiques.
 Impression : Union Européenne.

Conception : SAEP CRÉATION
 68040 INGERSHEIM - COLMAR

Une petite faim ? Un dessert improvisé ? Prenez un yaourt ! Accommodez-le à volonté de sucre, de miel, de fruits secs. Ajoutez des morceaux de fruits frais, de la confiture, des céréales. Ou tout simplement, dégustez-le nature pour son goût authentique.

Manger un yaourt est à la fois un petit plaisir et un geste diététique. Intégré dans de nombreux régimes, il est peu calorique et excellent pour la santé. Et il a le vent en poupe : il suffit de constater son omniprésence dans les rayons frais des supermarchés et l'incroyable diversité de parfums, de textures et de conditionnements proposés.

Il est aussi un ingrédient de base dans de nombreuses préparations culinaires : depuis longtemps utilisé dans la cuisine traditionnelle indienne, libanaise, turque, il entre également dans la préparation de sauces froides ou de plats cuisinés. Plus léger que la crème, plus digeste aussi, il apporte une note aigre incomparable.

Retrouvez l'authenticité du yaourt maison : préparez-le à la manière ancienne, ou investissez dans une yaourtière. Vous pouvez aussi récupérer celle qui dort depuis des années dans le grenier de votre grand-mère : le principe n'a pas changé ! Et lancez-vous dans la préparation de délicieux yaourts pour le plaisir de toute la famille.

Sachez l'accommoder, le marier avec d'autres ingrédients, concoctez des salades légères et des mets simples et savoureux. Découvrez des saveurs venues d'ailleurs avec l'association des épices et du yaourt dans de délicieux currys et autres plats parfumés. Bon appétit !

UN PRÉCIEUX REMÈDE VENU D'ORIENT...

Fabriqué et consommé depuis des siècles dans les Balkans, en Turquie et en Asie, le yaourt fait une brève apparition en France au ^{xvi}e siècle lorsque le roi François I^{er}, alors souffrant d'une maladie intestinale, est guéri grâce à un yaourt au lait de brebis offert par Soliman le Magnifique.

Ce n'est qu'au début du ^{xx}e siècle que le yaourt se manifeste à nouveau en France, avec l'arrivée de nombreux immigrants grecs et géorgiens qui le rapportent de leurs pays déchirés par la guerre. Des pharmacies aux rayons des épiceries, ce produit au goût un peu aigre va en quelques décennies conquérir le marché. Yaourts sucrés, aromatisés, aux fruits, aux céréales, brassés, veloutés, allégés, yaourts à boire, au lait de brebis, au soja..., le yaourt dans tous ses états occupe désormais une place importante dans la gastronomie occidentale, à tel point qu'on en avait presque oublié le goût authentique et les multiples vertus... jusqu'à ce que la diététique moderne se charge de nous les rappeler.

En Europe, de nos jours, outre son utilisation traditionnelle en dessert ou au petit-déjeuner, le yaourt entre dans la préparation de nombreuses sauces froides, en remplacement de la crème fraîche. Mais c'est en Asie et en Orient qu'il trouve ses lettres de noblesse, dans les emplois les plus variés : sucré et épicé, en boisson glacée, pour assaisonner les salades de crudités (raïta indienne ou tzatziki grec), ou encore à la base de marinades ou de currys.



UN PRODUIT RÉGLEMENTÉ

Quelle est donc la définition de ce produit laitier si familier ? À vrai dire, ne mérite pas le nom de yaourt n'importe quelle préparation laitière présente dans les rayons frais de nos supermarchés.

En effet, c'est la commission du CODEX Alimentarius, le code de référence alimentaire international, qui définit le terme de « yaourt ».

Selon le décret n° 88-1203, du 30 décembre 1988, la dénomination « yaourt » (ou yoghourt, ou yogourt) est réservée au « lait fermenté obtenu par le développement des seules bactéries lactiques thermophiles spécifiques *Streptococcus salivarius subsp. thermophilus* et *Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus* qui doivent êtreensemencées et se trouver vivantes dans le produit fini à raison d'au moins 10 millions de bactéries par gramme rapportées à la partie lactée ».

En d'autres termes, le yaourt est un produit laitier coagulé obtenu par fermentation lactique grâce à l'action sur le lait des deux bactéries exclusives citées plus haut. Et c'est aussi un produit vivant, comme le souligne la définition officielle.

Autour d'une définition commune, il existe différents types de yaourts. On s'est éloigné du goût authentique afin d'accommoder la saveur d'un produit légèrement aigre, bien que la tendance actuelle soit plutôt celle du retour aux sources. Alors, comment s'y retrouver dans la jungle des termes ?

- Le yaourt ferme : la fermentation a lieu directement dans les pots.
- Le yaourt brassé : la fermentation a lieu « en vrac », c'est-à-dire dans des cuves, et le produit est mis en pot après brassage. La consistance est plus liquide, onctueuse.
- Le yaourt à boire : il est battu après avoir été brassé.
- Le yaourt maigre : fabriqué à partir de lait écrémé (moins de 1 % de matière grasse), il contient 44 kilocalories.
- Le yaourt nature : fabriqué à partir de lait demi-écrémé, il contient 50 kilocalories et n'a que 1 % de matière grasse.

- Le yaourt au lait entier : il contient 3,5 % de matière grasse et 113 kilocalories.

- Le « yaourt » au bifidus : produit obtenu par fermentation lactique grâce à l'action des ferments spécifiques du yaourt, auxquels a été ajouté un troisième micro-organisme, le *Lactobacillus bifidus*, présent naturellement dans la flore intestinale et aux propriétés probiotiques reconnues.

UN NECTAR AUX MULTIPLES VERTUS

Le yaourt occupe aujourd'hui une place de choix dans notre alimentation. Peu énergétique (de 44 à 70 calories et de 0,2 à 1,5 g de lipides pour 100 g), il contient des protéines, des sels minéraux (calcium, phosphore) et des vitamines B1, B2 et PP.

C'est un produit laitier, mais il présente beaucoup plus d'avantages que le lait d'un point de vue diététique, d'abord parce que la présence de ferments lactiques le rend plus digeste que le lait. Il régularise le transit et aide à lutter contre la paresse intestinale. En outre, le sucre du lait, le lactose, est transformé lors de la fermentation en acide lactique, un puissant antiseptique capable d'éliminer toutes les bactéries pathogènes. Les yaourts et les laits fermentés sont ainsi qualifiés de probiotiques : un aliment probiotique est un aliment contenant ces bactéries qui arrivent vivantes dans le tube digestif et en nombre suffisant pour avoir une action bénéfique sur l'équilibre de la flore intestinale. En cela, il est particulièrement recommandé pour rétablir cet équilibre parfois fragilisé lors de la prise de traitements antibiotiques, par exemple. L'utilisation du fameux bifidus, cette bactérie dont les vertus ont fait l'objet de nombreuses études, a littéralement dopé le marché du yaourt. Et, pourtant, le lait fermenté au bifidus ne peut légalement être appelé « yaourt » car une troisième souche de bactéries y a été ajoutée lors de la fermentation. L'ingestion de bifidus sous forme de lait fermenté empêcherait en effet l'action de germes indésirables. On comprend alors pourquoi le fameux terme « alicament », très en vogue aujourd'hui, est souvent appliqué au yaourt.

DU LAIT AU YAOURT : LES PRINCIPES DE BASE

C'est en élevant à une température idéale et stable pendant une durée déterminée que le laitensemencé va se transformer en yaourt.

Pourquoi fabriquer soi-même ses yaourts ? Plusieurs arguments plaident en faveur des yaourts « maison ». Leur goût incomparable, la possibilité d'avoir un produit naturel (sans additifs), l'aspect économique (on obtient 8 yaourts pour le prix de un litre de lait, plus le ferment) et écologique (plus d'emballages ni de transport...). Ou, tout simplement, parce que c'est très amusant de préparer ses yaourts soi-même, d'essayer de nouvelles idées, de varier les plaisirs.

La fabrication du yaourt repose sur un processus très simple. Pour fabriquer des yaourts, il faut du lait, un ferment et un dispositif permettant de maintenir une température stable pendant environ 8 heures.

QUELS LAITS UTILISER ?

Du lait « cru » au lait « longue conservation », entier ou demi-écrémé, c'est juste une question de goût, ou de régime.

- Le lait stérilisé homogénéisé longue conservation : stérilisé à ultra haute température (U.H.T.), il offre la possibilité de faire des yaourts sans le faire bouillir au préalable, ce qui implique un gain de temps important. Il permet de réussir des yaourts fermes et sans peau. En revanche, il est déconseillé d'utiliser du lait écrémé. C'est avec le lait entier, voire demi-écrémé, qu'on obtient les meilleurs yaourts.

- Le lait pasteurisé : ce lait n'est pas stérile. Il contient encore des germes, résistant à la chaleur, que la pasteurisation n'a pas détruits. Il convient de le porter à ébullition pour éviter le développement lors de la fermentation de bactéries autres que celles du yaourt, nullement nocives mais pouvant en modifier la texture et le goût. L'utilisation du lait pasteurisé peut entraîner la formation d'une petite

peau sur le dessus du yaourt et une texture plus crémeuse.

- Le lait cru (lait de ferme) : il convient de le faire bouillir pendant une durée prolongée (une dizaine de minutes environ), car il serait dangereux de l'utiliser cru.

- Le lait concentré : il peut également s'utiliser pour les yaourts, mais il faut le diluer. Le lait concentré sucré peut être incorporé à la place du sucre dans la préparation des yaourts sucrés.

- Le lait en poudre : il permet de faire des yaourts très onctueux, qui prennent très bien. À raison de deux cuillérées à soupe dans la préparation des yaourts, il permet de les épaissir.

- Le lait de soja : il est possible de faire des yaourts maison réussis avec le lait de soja acheté dans le commerce. Il suffit d'utiliser comme ferment un yaourt au soja acheté.

QUELS FERMENTS ?

Pourensemencer le lait, il faut lui adjoindre un ferment, qui est une sorte de catalyseur naturel nécessaire à la transformation du lait. Deux alternatives sont possibles.

- Un yaourt acheté dans le commerce qu'on mélange au lait avant de le répartir dans les pots. Du choix de ce yaourt dépendront le résultat et la consistance obtenus. Un yaourt au lait entier donnera un résultat plus onctueux, un yaourt maigre donnera des yaourts plus liquides et augmentera le risque de ratage. En règle générale, c'est la quantité de matière grasse présente dans le lait et dans le yaourt qui sert de ferment qui détermine le résultat. Libre à chacun de faire ses expériences en matière de lait et de ferment pour trouver le résultat qui lui convient. Il est possible également de prendre un yaourt aromatisé comme ferment. Il ne faut pas oublier de réserver un yaourt de la première fournée pourensemencer la fournée suivante, et ainsi de suite. Au bout de 8 fournées environ, il convient de renouveler le ferment.

- Autre possibilité, les ferments disponibles en pharmacie ou dans les magasins de produits naturels, qui permettent un plus grand nombre de réutilisations (entre 20 et 25).

LES YAOURTIÈRES

La yaourtière électrique comporte une résistance électrique et un thermostat : les yaourts sont placés sous une cloche isolante et portés à la température voulue. Une fois le temps nécessaire écoulé (soit 8 à 10 heures), on peut sortir les pots de yaourt, les recouvrir et les placer au frais. C'est un appareil pratique car les pots en verre et leurs couvercles sont fournis, et les risques d'erreur sont limités. Certaines yaourtières ne sont pas électriques : il s'agit de récipients isothermes dans lesquels sont placés des pots en verre ou en terre cuite et qui permettent de garder la température idéale pendant le temps nécessaire.

Il existe d'autres moyens, peut-être moins pratiques mais également efficaces, un four électrique permettant le réglage du thermostat à basse température (environ 45 °C) ou encore un récipient hermétique, comme une glacière, dans lequel on placera de l'eau chaude pour maintenir la température voulue. Il est également possible de disposer les pots de yaourt dans une grande boîte en plastique que l'on place à proximité d'une source de chaleur (radiateur, cheminée) et sur laquelle on pose une couverture. Pour certaines méthodes, un thermomètre alimentaire sera l'outil indispensable.



LA FABRICATION DES YAOURTS

Quelques astuces.

- Pour des yaourts plus onctueux, ajouter 2 à 3 cuillères à soupe de lait en poudre à la préparation.
- Pour des yaourts sucrés, remplacer le sucre par 2 cuillères à soupe de lait concentré sucré (cela évite de faire chauffer le lait).
- Yaourts aux fruits frais : les fruits frais libèrent de l'eau, il est donc déconseillé de les mettre en yaourtière. Préférer les yaourts nature et les déguster avec des fruits frais coupés en morceaux, du miel, des amandes effilées, etc.
- Poser la yaourtière sur une surface stable et à l'abri. Toute vibration ou manipulation pendant la marche de celle-ci pourrait empêcher les yaourts de prendre.
- Au lieu de répartir le yaourt dans des pots, on peut le préparer dans un récipient unique pouvant loger dans la yaourtière (conditionnement pratique pour cuisiner).



Yaourt nature à partir d'un ferment acheté en pharmacie

1 flacon de ferments acheté en pharmacie / 1 l de lait U.H.T. (ou préalablement bouilli).



Prép. : 10 min – Temps de prise : 8 h 9 pots

Préparation du ferment : verser la poudre dans une tasse, ajouter 2 cuillerées à café de lait et mélanger jusqu'à obtention d'une pâte lisse et onctueuse. Continuer à diluer cette pâte avec du lait tout en mélangeant au fouet, jusqu'à obtention de la valeur d'un demi-pot de yaourt.

Préparation des yaourts : mélanger le lait et le ferment et battre vigoureusement au fouet ou à la fourchette pendant 30 secondes.

Répartir le mélange dans les pots et laisser prendre selon la méthode choisie (voir pages suivantes). Une fois les yaourts pris, mettre les couvercles et placer au réfrigérateur.

À partir d'un yaourt

1 l de lait U.H.T. entier ou demi-écrémé / 1 yaourt nature.



Prép. : 5 min – Temps de prise : 8 à 10 h 9 pots

Mélanger le lait et le yaourt et battre vigoureusement au fouet ou à la fourchette.

Répartir le mélange dans les pots et laisser prendre selon la méthode choisie (voir pages suivantes). Une fois les yaourts pris, mettre les couvercles et placer au réfrigérateur.



Yaourt nature à la yaourtière électrique

1 l de lait U.H.T. entier ou demi-écrémé / 1 yaourt nature.



Prép. : 5 min – Temps de prise : 8 à 10 h 9 pots



Mélanger le lait et le yaourt et battre vigoureusement au fouet ou à la fourchette.

Répartir le mélange dans les pots, mettre ceux-ci dans la yaourtière et laisser prendre pendant 8 à 10 heures. Une fois les yaourts pris, mettre les couvercles sur les pots et placer ceux-ci au réfrigérateur.

Yaourt nature au four

1 yaourt nature ou des ferments achetés en pharmacie (préparation page 12) / 1 l de lait U.H.T. entier ou demi-écrémé.



Prép. : 15 min – Temps de prise : 6 h 9 pots



Préchauffer le four à 45 °C (th. 1). Mélanger soigneusement le yaourt (ou les ferments) avec le lait à température ambiante.

Verser le laitensemencé dans la casserole. Le faire chauffer à 45 °C (vérifier la température avec le thermomètre).

Remplir les pots en verre avec le contenu de la casserole. Placer les pots au four réglé sur 45 °C (th. 1) pendant 6 heures.

Lorsque les yaourts ont pris, les placer au réfrigérateur.



Yaourt nature à l'autocuiseur

1 yaourt nature ou des ferments achetés en pharmacie (préparation page 12) / 1 l de lait U.H.T. entier ou demi-écrémé.



Prép. : 15 min – Temps de prise : 8 h 9 pots

Mélanger soigneusement le yaourt (ou les ferments) avec le lait à température ambiante.

Faire bouillir 1 l d'eau dans un autocuiseur.

Pendant ce temps, verser le laitensemencé dans la casserole. Le faire chauffer à 53 °C (vérifier la température avec un thermomètre alimentaire).

Remplir les pots en verre avec le contenu de la casserole.

Vider l'eau bouillante de l'autocuiseur. Placer les pots dans l'autocuiseur, visser le couvercle et placer l'autocuiseur à l'écart. L'hiver, le mettre à proximité d'un radiateur. Laisser prendre les yaourts toute la nuit sans bouger l'autocuiseur. Ouvrir, mettre les couvercles sur les pots et placer au réfrigérateur. Consommer frais.

Yaourt onctueux

1 yaourt (ou des ferments achetés en pharmacie) / 3 cuil. à soupe de poudre de lait écrémé / 1 l de lait entier.



Prép. : 5 min – Temps de prise : 8 à 10 h 9 pots

Préparation des yaourts : verser le yaourt dans un récipient muni d'un bec verseur. Ajouter la poudre de lait et le lait tout en remuant longuement au fouet.

Répartir ce mélange bien homogène dans les pots en verre et laisser prendre selon la méthode choisie.



Yaourts à l'abricot et à la vanille

4 abricots mûrs / 1 gousse de vanille / 4 cuil. à soupe de cassonade / 1 yaourt nature au lait entier / 1 l de lait.



Prép. : 25 min – Cuiss. : 20 min

9 pots



Temps de prise : 8 à 10 h

Couper les abricots en morceaux. Fendre la gousse de vanille et prélever les graines. Mettre le tout dans une casserole, ajouter la cassonade et faire fondre à feu doux. Lorsque les abricots ont la consistance d'une compote, éteindre le feu et laisser refroidir.

Dans un récipient, fouetter le yaourt et le lait. Répartir la compote d'abricots au fond des pots en verre. Verser le lait ensémené par-dessus et laisser prendre selon la méthode choisie (pp. 14 à 16).

Lorsque les yaourts ont pris, les placer au réfrigérateur.

Yaourts sucrés

1 yaourt (ou des ferments achetés en pharmacie) / 3 à 5 cuil. à soupe de lait concentré sucré (selon son goût) / 1 l de lait entier.



Prép. : 5 min – Temps de prise : 8 à 10 h

9 pots



Préparation des yaourts : verser le yaourt dans un récipient muni d'un bec verseur. Ajouter le lait concentré sucré et le lait tout en remuant au fouet.

Répartir ce mélange homogène dans les pots en verre et laisser prendre selon la méthode choisie (pp. 14 à 16).



Yaourts à la cannelle

1 l de lait U.H.T. entier / 4 cuil. à soupe de sucre à la cannelle / 1 yaourt nature au lait entier.



Prép. : 10 min – Temps de prise : 8 à 10 h 9 pots

Faire chauffer le lait avec le sucre à la cannelle. Éteindre le feu et laisser refroidir. Mélanger le yaourt avec ce lait parfumé jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

Répartir dans les pots et laisser prendre selon la méthode choisie (pp. 14 à 16). Une fois les yaourts pris, mettre les couvercles et placer au réfrigérateur.

À défaut de sucre à la cannelle, prendre de la cassonade et faire infuser un bâton de cannelle dans le lait. Ôter le bâton de cannelle une fois le lait refroidi.

Yaourts au chocolat ou au caramel

3 cuil. à soupe de chocolat en poudre ou de caramel en paillettes / 4 cuil. à soupe de sucre en poudre (selon goût) / 1 l de lait U.H.T. entier / 1 yaourt nature ou 1 sachet de ferment.



Prép. : 10 min – Temps de prise : 8 à 10 h 9 pots

Diluer le chocolat en poudre (ou le caramel) et le sucre dans 20 cl de lait tiède. Ajouter le yaourt ou le ferment, puis le reste du lait froid, tout en mélangeant au fouet.

Répartir dans les pots et laisser prendre selon la méthode choisie (pp. 14 à 16). Une fois les yaourts pris, mettre les couvercles et placer au réfrigérateur.



Yaourts à la confiture

*1 yaourt nature au lait entier / 4 cuil. à soupe de confiture
(avec des morceaux de fruits) / 1 l de lait entier ou demi-écrémé.*



Prép. : 5 min ~ Temps de prise : 8 à 10 h 9 pots

Dans une jatte, mélanger le yaourt et la confiture. Verser le lait progressivement tout en mélangeant avec le fouet. Répartir dans les pots et laisser prendre selon la méthode choisie (pp. 14 à 16). Lorsque les yaourts ont pris, les placer au réfrigérateur.

Yaourts aux fruits confits

*100 g d'abricots ou d'ananas confits (ou tout autre fruit) /
1 l de lait entier / 1 yaourt nature ou aux abricots / 3 cuil.
à soupe de lait concentré sucré.*



Prép. : 10 min ~ Temps de prise : 8 à 10 h 9 pots

Couper les abricots confits en tout petits morceaux. Mettre le lait, le yaourt et le lait concentré sucré dans un récipient et mélanger pendant 1 minute avec un fouet. Répartir les dés d'abricot confit dans les pots de yaourt. Verser le laitensemencé par-dessus et laisser prendre selon la méthode choisie (pp. 14 à 16). Lorsque les yaourts ont pris, les placer au réfrigérateur.



Yaourts à la gelée de framboise

4 cuil. à soupe de gelée de framboise (ou mûre, cassis, groseille) / 1 yaourt nature au lait entier / 1 l de lait entier.



Prép. : 10 min – Temps de prise : 8 à 10 h 9 pots

Dans une casserole, faire fondre la gelée à feu très doux. La transvaser dans un récipient, puis ajouter progressivement le yaourt nature et le lait tout en mélangeant au fouet.

Répartir dans les pots et les laisser prendre selon la méthode choisie (pp. 14 à 16). Lorsque les yaourts ont pris, les placer au réfrigérateur.



Yaourts aux litchis

1 boîte de litchis en conserve / 1 yaourt nature au lait entier / 3 cuil. à soupe de lait concentré sucré / 1 l de lait.



9 pots Prép. : 10 min – Temps de prise : 8 à 10 h



Égoutter les litchis et les mixer. Dans un récipient, mélanger le yaourt avec le lait concentré sucré et la pulpe de litchi égouttée. Ajouter le lait tout en remuant avec un fouet à main.

Répartir dans les pots et laisser prendre selon la méthode choisie (pp. 14 à 16). Lorsque les yaourts ont pris, les placer au réfrigérateur.



Yaourts à la noix de coco

1 l de lait entier ou demi-écrémé / 3 cuil. à soupe de sucre (ou de lait concentré sucré) / 4 cuil. à soupe de noix de coco râpée / 1 yaourt nature ou à la noix de coco.



Prép. : 20 min – Temps de prise : 8 à 10 h 9 pots

Faire chauffer le lait, le sucre (ou le lait concentré sucré) et la noix de coco. Laisser infuser. Lorsque le lait a refroidi, le filtrer pour enlever la noix de coco.

Verser le yaourt dans un récipient et incorporer le lait tout en mélangeant au fouet. Répartir ce mélange dans les pots et laisser prendre selon la méthode choisie (pp. 14 à 16).

Une fois les yaourts pris, mettre les couvercles et placer au réfrigérateur.



Yaourts aux pruneaux

10 pruneaux dénoyautés / 1 l de lait entier / 3 cuil. à soupe de sucre en poudre / 1 yaourt nature.



Prép. : 20 min – Temps de prise : 8 à 10 h 9 pots

Faire tremper les pruneaux dans un bol d'eau tiède. Faire chauffer le lait avec le sucre. Laisser refroidir.

Mélanger le yaourt et le lait pendant 1 minute avec un fouet. Égoutter les pruneaux et les hacher grossièrement. Répartir dans les pots et verser le laitensemencé par-dessus.

Laisser prendre selon la méthode choisie (pp. 14 à 16). Lorsque les yaourts ont pris, les placer au réfrigérateur.

Yaourts au sirop

1 yaourt nature ou 1 sachet de ferment / 4 à 5 cuil. à soupe de sirop de fleurs (jasmin, rose, violette) ou de fruits (fraise, framboise, myrtille, menthe) / 1 l de lait U.H.T. entier ou demi-écrémé.



Prép. : 5 min – Temps de prise : 8 à 10 h 9 pots

Verser le yaourt ou le ferment dans un récipient. Ajouter le sirop et incorporer petit à petit le lait froid tout en mélangeant avec un fouet, jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

Répartir dans les pots et laisser prendre selon la méthode choisie (pp. 14 à 16).

Une fois les yaourts pris, mettre les couvercles et placer au réfrigérateur.

Pour ceux qui ne mangent pas de produits laitiers ou, tout simplement, pour varier les plaisirs, il est possible de fabriquer des yaourts au soja selon le même procédé. Pour les aromatiser, toutes les variations proposées plus bas sont également permises.

Yaourts au soja

1 yaourt au soja / 1 l de lait de soja.



Prép. : 5 min – Temps de prise : 8 à 10 h 9 pots

Mélanger le yaourt au soja et le lait de soja jusqu'à obtention d'un mélange bien homogène.

Répartir dans les pots en verre et laisser prendre selon la méthode choisie (pp. 14 à 16).

Une fois les yaourts pris, mettre les couvercles et placer au réfrigérateur.

Yaourts à la vanille

1 l de lait entier / 3 cuil. à soupe de sucre en poudre (ou de lait concentré sucré) / 1 gousse de vanille / 1 yaourt nature ou à la vanille.



9 pots Prép. : 20 min – Temps de prise : 8 à 10 h



Faire chauffer le lait, le sucre (ou le lait concentré sucré) et la gousse de vanille fendue. Laisser infuser.

Lorsque le lait a refroidi, l'incorporer au yaourt tout en mélangeant au fouet. Répartir ce mélange dans les pots et laisser prendre selon la méthode choisie (pp. 14 à 16).

Une fois les yaourts pris, mettre les couvercles et placer au réfrigérateur.



Chutney de coriandre

25 g de noix de coco râpée / 3 yaourts nature / 1/3 de concombre / 1 piment vert / 1 cuil. à café de sucre en poudre / 1 citron / 1 petit bouquet de coriandre / 1 cuil. à café de sel.



Prép. : 10 min

4 pers.



Mélanger la noix de coco avec le yaourt. Couper le piment vert, lui ôter le pédoncule et les graines.

Dans le bol d'un robot, mettre le yaourt, le concombre en dés, le sucre, le sel, le jus du citron, la coriandre et le piment. Mixer.

Réserver au frais avant de servir avec un repas indien (curry d'agneau p. 67, poulet tandoori p. 58).

Mayonnaise allégée

1 jaune d'œuf / 1 cuil. à café de moutarde / 20 cl d'huile d'olive / 2 cuil. à soupe de yaourt / 1 trait de jus de citron / Sel, poivre.



Prép. : 10 min

4 pers.



Faire une mayonnaise normale en mélangeant le jaune d'œuf avec la moutarde, du sel et du poivre, puis en incorporant l'huile progressivement tout en fouettant.

Ajouter le yaourt, puis le jus de citron.

Raita aux légumes

1/2 concombre / 1 carotte / 1 tomate / 2 yaourts nature / 1 cuil. à café de garam massala / 50 g de ciboule / 1 brin de coriandre / Quelques feuilles de menthe / Sel, poivre 5 baies.



4 pers.

Prép. : 10 min



Râper et égoutter le concombre. Râper la carotte. Monder et épépiner la tomate et la couper en petits dés.

Mélanger tous ces ingrédients et ajouter le yaourt, le garam massala, la ciboule hachée, la coriandre ciselée, du sel et du poivre. Décorer avec les feuilles de menthe.

Garder au frais avant de servir en accompagnement de plats indiens (curry d'agneau p. 67, brochettes de poulet tikka p. 62, etc.).

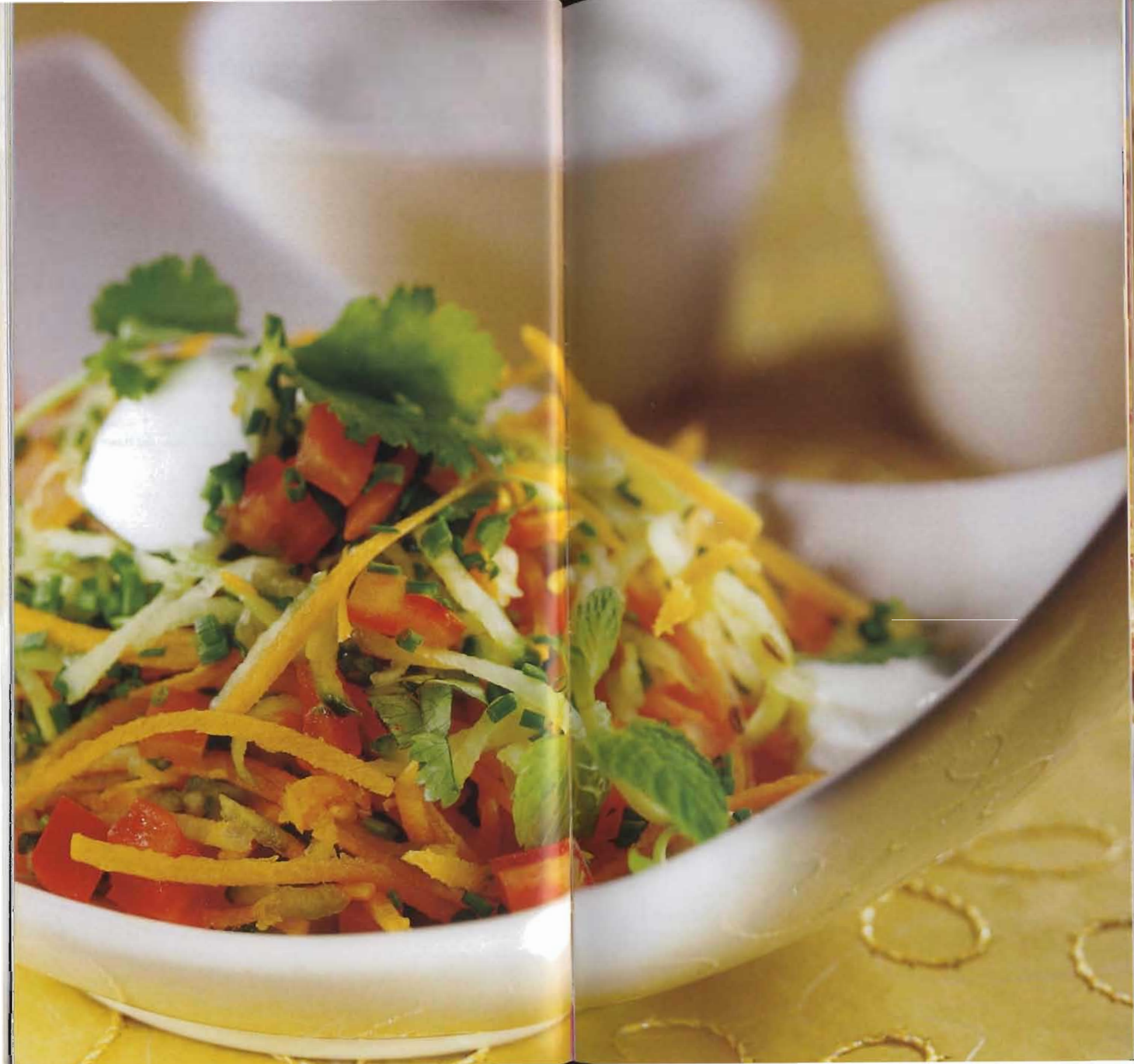
Sur la même base, la raita peut être déclinée avec des radis, des courgettes râpées, du miel, etc.

BON À SAVOIR

– Le yaourt supporte mal la chaleur de la cuisson ; aussi, la meilleure façon de l'introduire dans un plat est de l'ajouter en fin de préparation. Dans certaines recettes, il doit mijoter longtemps. Dans ce cas, éviter l'ébullition.

– Préférer les yaourts au lait entier pour les préparations cuites ; plus un yaourt contient de matières grasses, plus il reste stable à la cuisson.

– Pour stabiliser un yaourt maigre, on peut ajouter un peu de fécule de maïs avant la cuisson.



Sauce cocktail

1 yaourt brassé nature / 1 cuil. à soupe de crème fraîche épaisse / 2 cuil. à soupe de ketchup / 1 pointe de piment de Cayenne ou de sauce piquante / 1 trait de cognac.



Prép. : 3 min

4 pers. 

Mélanger tous les ingrédients en fouettant.

Servir à l'apéritif avec des crudités (carottes, chou-fleur et céleri) ou encore avec des crevettes.

Sauce pour légumes vapeur

Quelques brins de ciboulette / 3 yaourts brassés nature / 1 trait de jus de citron / Sel, poivre.



Prép. : 3 min

4 pers. 

Hacher la ciboulette. Mélanger tous les ingrédients, assaisonner.

Servir avec des légumes vapeur (brocolis, carottes, courgettes).

Sauce aux câpres

2 yaourts brassés nature / Le jus de 1/2 citron / 1 brin de persil / 1 brin d'aneth / 1 cuil. à soupe de cerfeuil haché / 75 g de câpres / Sel, poivre.



Prép. : 5 min

2 à 4 pers. 

Mettre les yaourts dans un bol. Incorporer le jus de citron et les herbes hachées. Fouetter et ajouter les câpres. Saler, poivrer.

Déguster avec des viandes grillées.



Sauce curry

1 yaourt nature type yaourt à la grecque / 2 cuil. à soupe d'huile végétale / 1/2 cuil. à café de curry / Sel, poivre.



Prép. : 3 min

2 à 4 pers.



Mettre le yaourt dans un bol. Verser l'huile tout en fouettant. Ajouter le curry, saler, poivrer.

Servir avec légumes croquants, viandes froides, poissons.

Sauce grelette

2 tomates pelées, épépinées, coupées en petits dés / 1 cuil. à café d'estragon frais haché / 1 cuil. à café de persil frais haché / 1 cuil. à soupe de ketchup / Le jus de 1/2 citron / 1 yaourt au lait entier / 2 cuil. à soupe de crème fraîche / 1 cuil. à soupe d'armagnac (facultatif) / Sel, poivre.



Prép. : 10 min

2 à 4 pers.



Plonger les tomates dans de l'eau bouillante, les peler et les épépiner.

Les placer dans le bol d'un robot mixeur avec les autres ingrédients. Mixer jusqu'à obtention d'une sauce homogène et placer au frais.

Accompagne les terrines et les mousses de poisson, de crustacés.



Sauce à la moutarde à l'ancienne

1 yaourt nature / 1 cuil. à café de moutarde à l'ancienne / 1 cuil. à soupe de jus de citron / 1 cuil. à café de persil haché / Sel, poivre.



Prép. : 3 min

2 à 4 pers.

Mélanger tous les ingrédients en fouettant.

Servir avec une viande blanche.

Sauce pour poisson

1 yaourt nature / 1 cuil. à soupe de crème fraîche / 1 cuil. à soupe d'œufs de lump / 1 cuil. à café de cerfeuil haché / 1 cuil. à café de jus de citron.



Prép. : 3 min

2 pers.

Mélanger tous les ingrédients.

Servir avec du poisson à la vapeur.

Sauce « ranch »

1 yaourt / 1 pot (de yaourt) de mayonnaise / 3 cuil. à café de miel d'acacia liquide / Une pincée de sel / Une pincée de piment de Cayenne.



Prép. : 3 min

2 à 4 pers.

Mélanger tous les ingrédients.

Servir pour accompagner salades et crudités.



Ktipiti

100 g de feta de brebis / 1/2 poivron rouge / 1 yaourt au lait de brebis / 1/2 cuil. à café d'origan / Sel, poivre.



Prép. : 10 min

4 pers. ○

Dans le bol d'un robot, mélanger la feta et le poivron coupé. Mixer et ajouter le yaourt progressivement jusqu'à obtention d'un mélange onctueux.

Assaisonner avec sel, poivre et origan.

Servir à l'apéritif avec des toasts ou des blinis.

Tzatziki

1 concombre / 2 yaourts nature au lait de brebis / 1 gousse d'ail / Quelques feuilles de menthe / Sel, poivre.



Prép. : 15 min – Repos : 15 min

4 pers. ○

Éplucher et épépiner le concombre. Le couper en tranches et le faire dégorger 15 minutes dans une passoire avec du gros sel.

L'égoutter et le râper finement. L'essorer soigneusement et l'incorporer au yaourt avec l'ail écrasé. Poivrer et ajouter les feuilles de menthe ciselées.

Servir à l'apéritif avec des blinis ou des toasts grillés.



Soupe froide de concombre

1 concombre / 2 yaourts brassés nature / 10 cl de crème fraîche liquide / 1 cuil. à soupe de ciboulette hachée / 1 gousse d'ail / 5 cl d'huile d'olive / Sel, poivre, Tabasco.



Prép. : 20 min – Réfrigération : 2 h 2 à 4 pers.
Repos : 15 min

Éplucher et épépiner le concombre, le couper en morceaux et le placer dans une passoire. Le saupoudrer de sel et laisser dégorger 15 minutes.

Le rincer et le sécher.

Dans le bol d'un robot, mettre les yaourts, le concombre, la crème, la ciboulette et l'ail épluché. Mixer en versant l'huile progressivement. Assaisonner et verser dans des verres.

Placer au frais pendant au moins 2 heures.

Gressins et crème d'avocat

3 gros avocats / 1 citron / 3 yaourts nature brassés / 25 cl de crème fraîche liquide / 250 g de gressins / Sel, poivre, Tabasco.



Prép. : 5 min – Réfrigération : 2 h 4 pers.

Peler les avocats et ôter le noyau. Les couper en morceaux et les arroser de jus de citron pour éviter qu'ils ne noircissent.

Dans le bol d'un robot, mixer les avocats avec les yaourts, la crème fraîche, du Tabasco, du sel et du poivre. Le mélange obtenu doit avoir la consistance d'une crème.

Placer au frais pendant 2 heures avant de servir avec les gressins.



Salade de crabe au pamplemousse

3 pamplemousses / 1 branche de céleri / 1 pomme granny smith / 160 g de chair de crabe égoutté (en conserve ou surgelée) / 1 yaourt / 2 cuil. à soupe de mayonnaise / 2 cuil. à café de miel / 2 cuil. à café de ketchup / 1/2 cuil. à café de piment de Cayenne (facultatif).

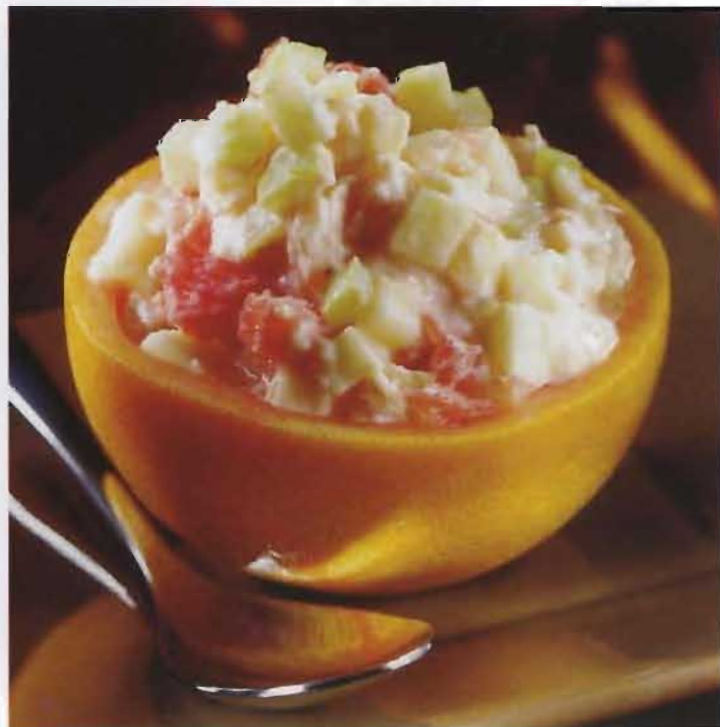


Prép. : 30 min

6 pers.

Couper les pamplemousses en deux et en prélever la chair. Mettre les moitiés de pamplemousse vides au congélateur. Enlever les pépins et couper la chair en dés. Couper le céleri en petits dés. Éplucher la pomme et la couper également en petits dés. Dans un saladier, mélanger tous ces ingrédients. Ajouter la chair de crabe bien égouttée.

Préparer la sauce en mélangeant le yaourt, la mayonnaise, le miel, le ketchup et le piment de Cayenne. L'incorporer dans le saladier et mélanger. Garnir les moitiés de pamplemousse au moment de servir.



Salade de poulet à l'ananas

500 g d'escalopes de poulet / 2 cuil. à café de curry en poudre / 1 citron vert / 1 petit ananas / 2 yaourts nature / 2 cuil. à soupe d'huile végétale / 2 cuil. à soupe de farine / Sel, poivre du moulin.



4 pers. Prép. : 15 min – Cuiss. : 10 min



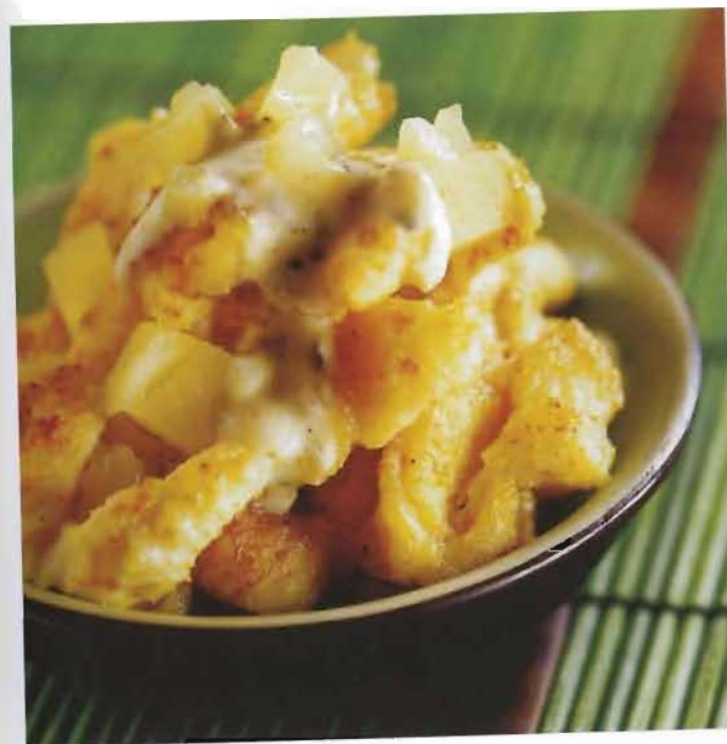
Couper les escalopes de poulet en émincé. Le placer dans une terrine avec du sel, du poivre, 1 cuillerée à café de curry et le jus du citron. Laisser mariner.

Pendant ce temps, couper l'ananas en petits dés (enlever la partie centrale).

Préparer une sauce avec les yaourts, le reste du curry, du sel et du poivre.

Chauffer l'huile dans une poêle. Fariner l'émincé de poulet et le faire dorer dans l'huile.

Servir le poulet avec les dés d'ananas et napper de sauce au yaourt.



Salade grecque

200 g de feta / 2 tomates / 1 poivron vert / 1 concombre / 2 oignons nouveaux / 100 g de salade type mesclun / 16 olives noires / 1 yaourt nature à la grecque / 1 cuil. à soupe d'huile d'olive / 1/2 citron / 1 cuil. à café d'origan / Sel, poivre du moulin.



Prép. : 20 min

4 pers.

Couper la feta en dés, les tomates en quartiers, le poivron en petits morceaux. Éplucher le concombre, enlever la partie centrale et le couper en petits cubes. Émincer les oignons. Rincer et égoutter la salade.

Dans un grand saladier, faire un lit de salade. Disposer par-dessus les quartiers de tomate, les poivrons, les concombres, les oignons émincés, la feta et les olives. Saler et poivrer.

Dans un bol, mélanger le yaourt avec l'huile d'olive, le jus du demi-citron, l'origan, du sel et du poivre. Verser la sauce sur la salade et servir.

Salade au saumon

200 g de farfalles tricolores / 2 cuil. à soupe d'huile d'olive / 1 yaourt nature / 1 échalote / 1 cuil. à soupe d'aneth / 1 cuil. à soupe de ciboulette hachée / 1 cuil. à soupe de moutarde / 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique / 1 concombre / 16 tomates cerise / 4 tranches de saumon fumé / 200 g de feta / Sel, poivre.



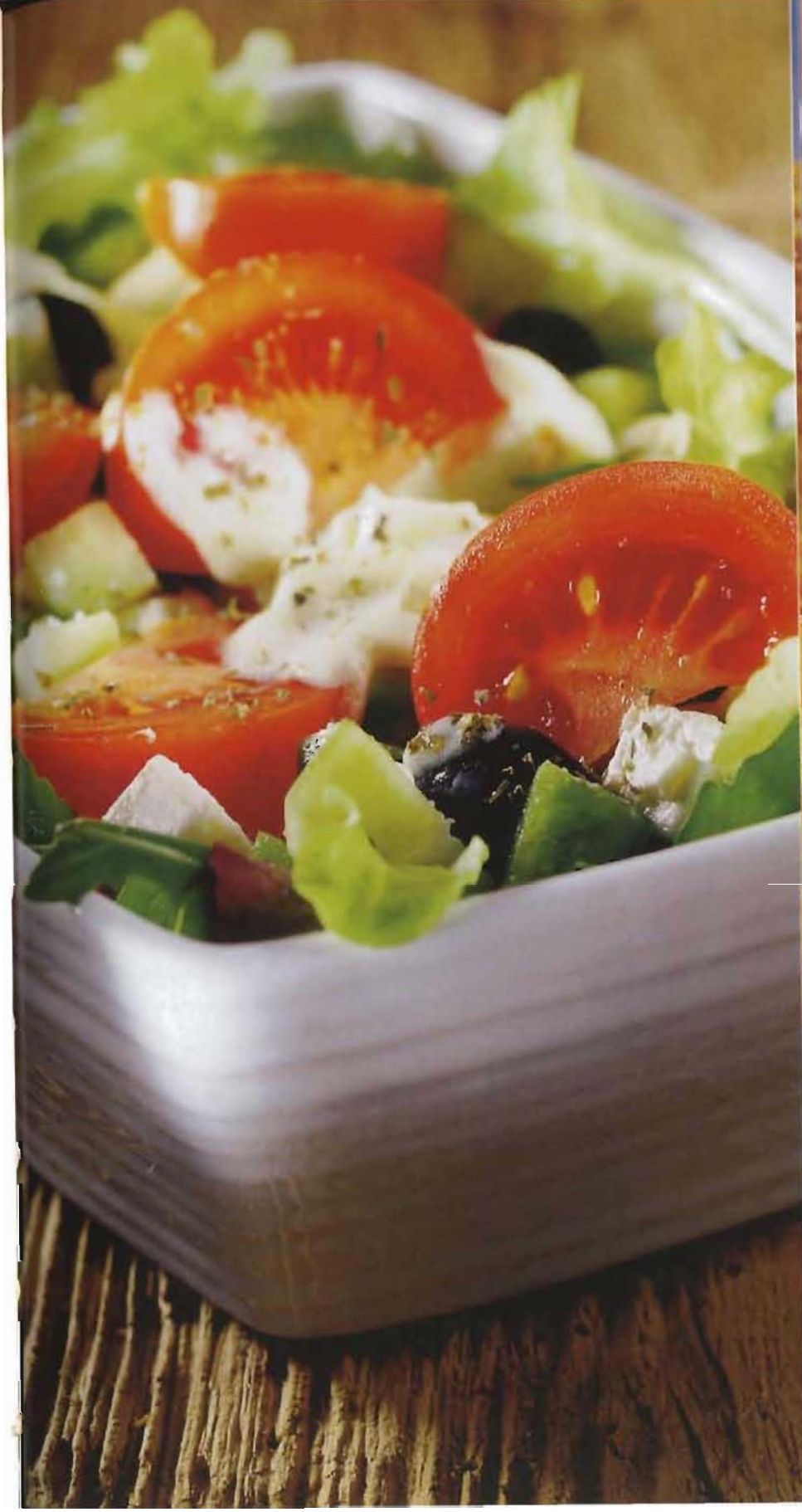
Prép. : 20 min – Cuiss. : 8 min

4 pers.

Faire cuire les pâtes *al dente*, les égoutter et les passer sous l'eau froide. Verser l'huile d'olive, mélanger et réserver au frais.

Dans un bol, mélanger le yaourt, l'échalote hachée, les herbes, la moutarde et le vinaigre.

Éplucher le concombre et le couper en dés, rincer les tomates cerise, couper le saumon en lanières, la feta en cubes. Incorporer aux pâtes, assaisonner, ajouter la sauce, mélanger et servir.



Rillettes de saumon

300 g de saumon frais / 10 cl de vin blanc / 1/2 yaourt nature (50 g) / 1 échalote hachée / 1 citron vert / 80 g de beurre ramolli / 1 cuil. à soupe de ciboulette hachée / Sel, poivre du moulin.



Prép. : 15 min – Cuiss. : 10 min

4 pers.



Mettre le saumon dans un plat allant au four, saler et poivrer. Verser le vin blanc et faire cuire au four pendant 10 minutes à 180 °C (th. 6). Laisser refroidir.

Transvaser le saumon dans le bol d'un robot, ajouter le yaourt, l'échalote hachée, le jus du citron et le beurre. Mixer légèrement de façon à obtenir la consistance des rillettes. Rectifier l'assaisonnement. Parsemer de ciboulette hachée au moment de servir.

Accompagner de toasts grillés.

Samoussas au poulet

4 escalopes de poulet ou de dinde / 1 cuil. à café de yaourt brassé nature / 1 cuil. à soupe de jus de citron / 1 cuil. à café de curry / 1 petite botte de coriandre fraîche / 4 feuilles de brick / Sel, poivre.



Prép. : 15 min – Cuiss. : 10 min

4 pers.

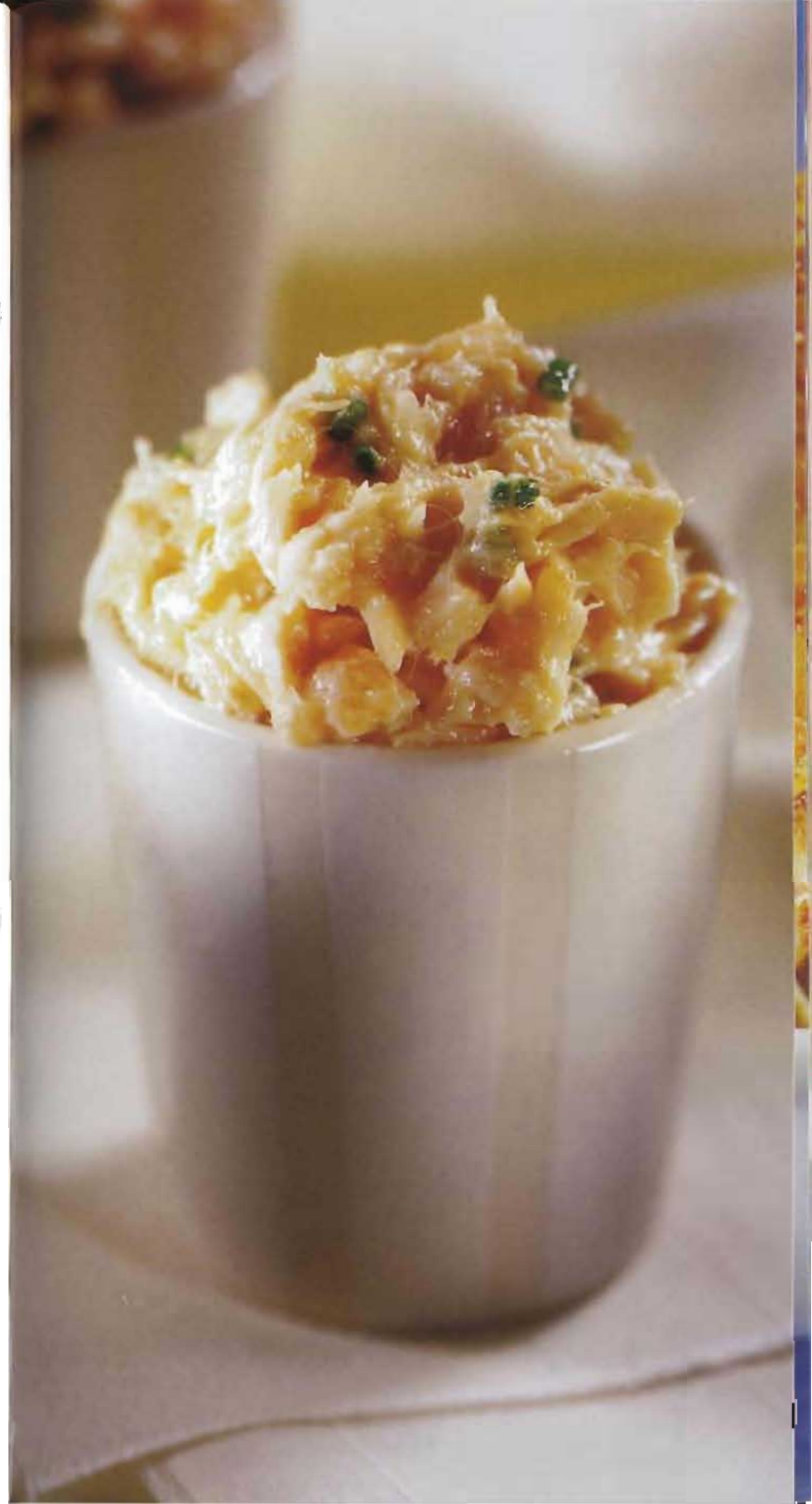


Faire cuire les escalopes de poulet dans une poêle légèrement huilée. Hacher le poulet avec le yaourt, le jus de citron, le curry en poudre, du sel, du poivre et la coriandre fraîche.

Étaler 1 feuille de brick et déposer en son centre 2 cuillerées à soupe de cette farce. La replier de façon à obtenir la forme d'un triangle. Recommencer l'opération avec les autres feuilles de brick.

Faire frire les samoussas 3 minutes de chaque côté dans de l'huile de friture. Égoutter et poser sur du papier absorbant.

Servir accompagné de chutney à la mangue ou préparer par exemple une sauce au yaourt, jus de citron, curry, piment de Cayenne, coriandre fraîche.



Brochettes de gambas et sauce au yaourt

20 queues de gambas / 1 citron / 1 gousse d'ail / 1 cuil. à café de curry en poudre / 1 concombre / 1 cuil. à soupe de coriandre fraîche ciselée / 4 yaourts nature grecs / 2 cuil. à soupe d'huile d'olive / Sel, poivre.



Prép. : 30 min – Cuiss. : 5 min

4 pers.

Décortiquer les queues de gambas et les faire mariner avec le jus de 1/2 citron, l'ail écrasé, 1/2 cuillerée à café de curry, du sel et du poivre.

Éplucher le concombre, l'épépiner et le couper en dés. Le faire dégorger dans une passoire avec du sel. Enfiler les brochettes.

Préparer une sauce en mélangeant les dés de concombre soigneusement égouttés, la coriandre ciselée, le yaourt, l'huile d'olive, un filet de jus de citron, le reste de curry, sel et poivre.

Faire cuire les brochettes au barbecue 2 minutes sur chaque face.

Servir accompagné de sauce au yaourt.



Brochettes de lotte au yaourt

600 g de queue de lotte / 3 citrons / 3 cuil. à soupe d'huile d'olive / 1 gousse d'ail / 1 poivron rouge / 1 poivron jaune / 2 yaourts nature / 1 cuil. à café de persil, cerfeuil et aneth / 1 cuil. à soupe de câpres / Sel, poivre.



Prép. : 30 min – Cuiss. : 4 min
Marinade : 1 h

4 pers.



Laver et essuyer les queues de lotte, les couper en dés. Les mettre dans une terrine avec le jus de 2 citrons, l'huile d'olive, l'ail écrasé, du sel et du poivre. Laisser mariner pendant 1 heure.

Épépiner les poivrons et les couper en carrés de 2,5 cm de côté.

Fouetter les yaourts avec les herbes hachées, le jus du dernier citron, les câpres, du sel et du poivre.

Enfiler les brochettes en alternant 1 dé de poisson, 1 tranche de poivron.

Les faire cuire sur le gril du barbecue pendant 2 minutes de chaque côté.

Servir accompagné de sauce au yaourt.



Curry de lotte

20 g de beurre / 2 cuil. à soupe d'huile végétale / 4 médaillons de lotte / 2 oignons / 2 gousses d'ail / 1 bâton de cannelle / 4 graines de cardamome / 1 cuil. à café de gingembre frais râpé / 1/2 cuil. à café de clous de girofle moulus / 1 cuil. à café de coriandre en poudre / 1 yaourt nature / 10 cl de lait de coco / 1 cuil. à café de curry / Quelques brins de coriandre fraîche.



Prép. : 5 min – Cuiss. : 30 min

4 pers.



Dans une poêle, faire fondre la moitié du beurre avec l'huile et faire dorer les médaillons de lotte 2 minutes de chaque côté. Réserver.

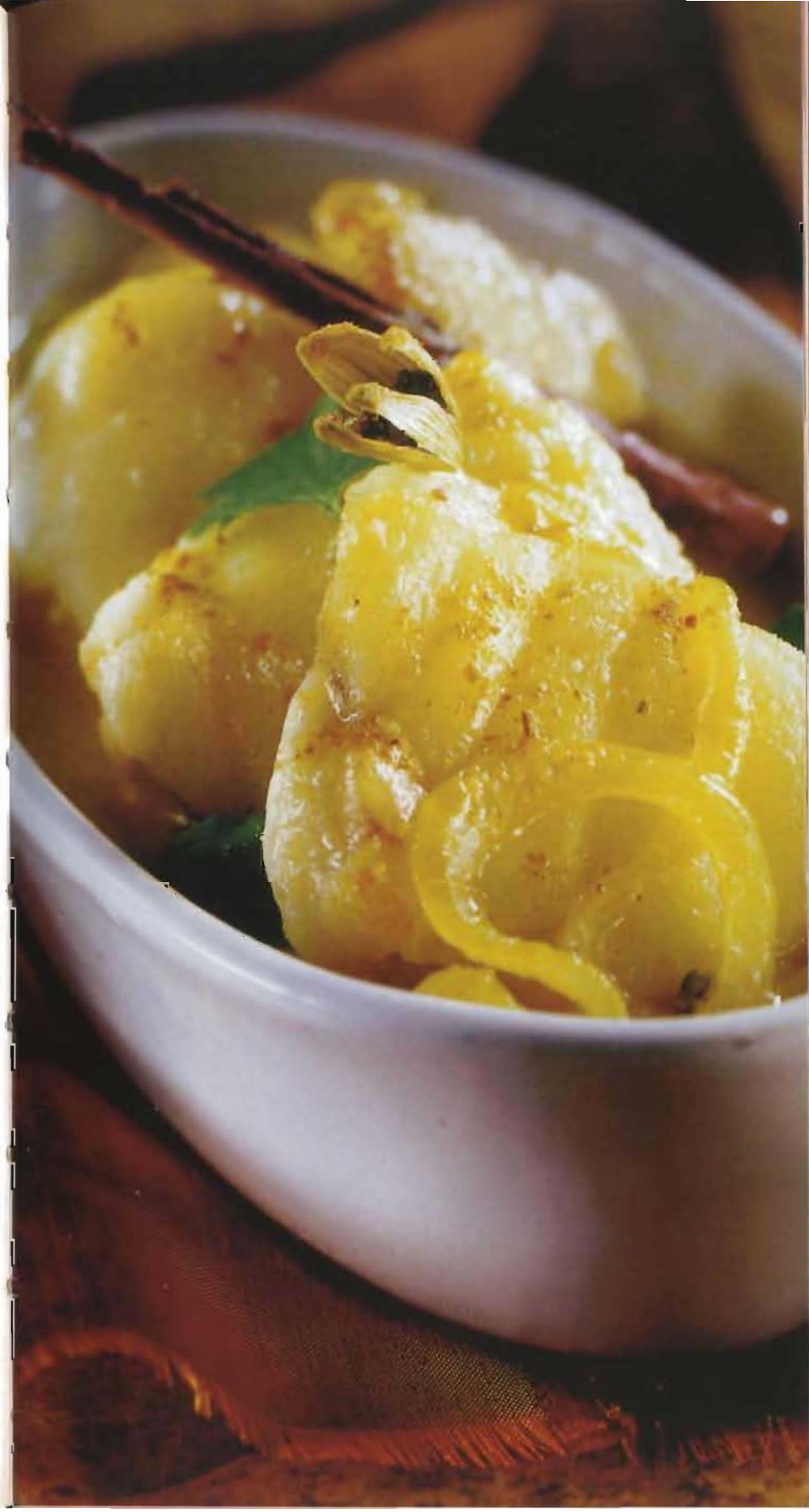
Éplucher et couper les oignons en rondelles. Peler et écraser l'ail.

Dans une sauteuse, faire fondre le reste du beurre et y faire blondir les oignons avec la cannelle et les graines de cardamome.

Ajouter l'ail, le gingembre, le girofle et la coriandre, et continuer à faire revenir en tournant. Incorporer le yaourt. Délayer avec le lait de coco. Ajouter le curry et enfin les médaillons de lotte. Faire mijoter 20 minutes en évitant l'ébullition.

En fin de cuisson, parsemer de coriandre ciselée.

Servir avec du riz basmati.



Saumon en papillotes

2 poireaux / 20 g de beurre / 1 cuil. à soupe de farine /
3 cuil. à soupe de yaourt nature / 1 cuil. à soupe d'huile /
4 pavés de saumon / 1 citron / 1 petite botte d'estragon /
Fleur de sel, poivre du moulin.



Prép. : 30 min – Cuiss. : 25 à 30 min 4 pers.



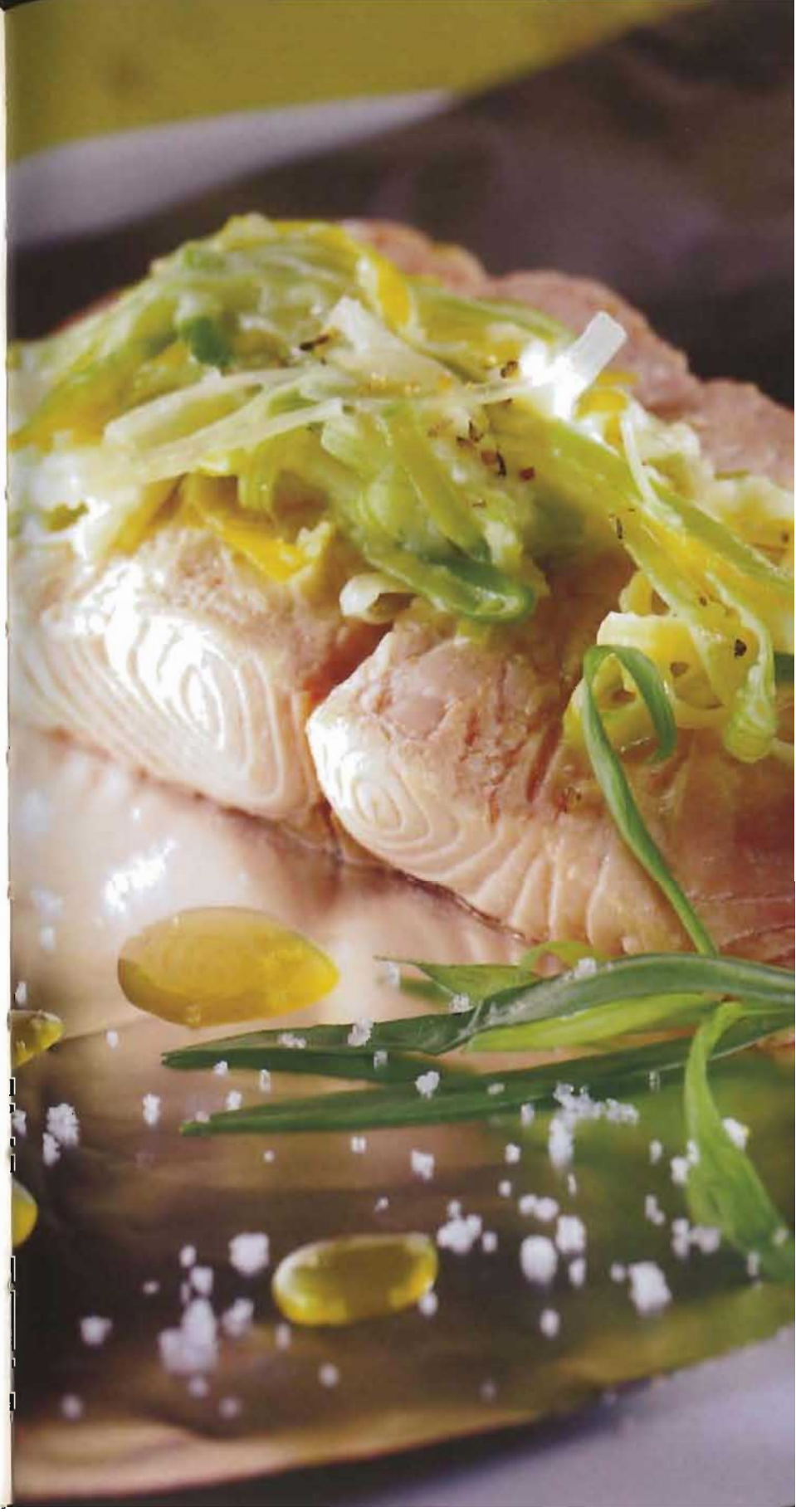
Éliminer les parties les plus vertes des poireaux. Couper les poireaux en julienne. Les blanchir à l'eau bouillante pendant 2 minutes et les égoutter soigneusement.

Dans une poêle, faire fondre le beurre et faire revenir légèrement les poireaux. Ajouter la farine et mélanger à la cuillère en bois. Ajouter le yaourt et remuer sur feu très doux. Éteindre et réserver.

Couper 4 feuilles d'aluminium en carrés de 30 cm de côté. Les huiler et déposer les pavés de saumon. Saler, poivrer, verser un filet de jus de citron et déposer un brin d'estragon. Napper de sauce aux poireaux, refermer les papillotes et les mettre dans un plat allant au four.

Faire cuire pendant 20 minutes à 120 °C (th. 4).

Accompagner de tagliatelles ou de riz sauvage.



Poulet tandoori

1 poulet de 1,500 kg environ / Le jus de 1 citron / 1/2 cuil. à café de piment de Cayenne en poudre / 1 yaourt nature / 3 gousses d'ail / 1 cuil. à soupe de gingembre frais râpé / 1 cuil. à café de graines de coriandre / 1 cuil. à café de graines de cumin / Colorant alimentaire rouge (facultatif) / 50 g de beurre / Sel, poivre.



Prép. : 10 min – Cuiss. : 1 h
Repos : 1 h + 1 nuit

4 ou 5 pers.



Ôter la peau du poulet. Pratiquer de grandes incisions sur le poulet ou le couper en huit morceaux (au choix).

Mélanger le jus de citron avec du sel, du poivre et du piment de Cayenne et enduire le poulet de cette préparation. Réserver pendant 1 heure.

Mélanger le yaourt, l'ail écrasé, le gingembre, les graines de coriandre et de cumin. Bien imprégner le poulet de ce mélange, couvrir et placer au frais pendant une nuit.

Sortir le poulet du réfrigérateur. Ajouter le colorant (facultatif). Placer le poulet sur une grille au-dessus de la lèchefrite ou sur la broche. Faire fondre le beurre.

Enfourner pendant 1 heure à 210 °C (th. 7) et l'enduire plusieurs fois de beurre fondu au cours de la cuisson.

Le poulet tandoori peut également être cuit au barbecue.



750 g de blancs de poulet / 2 cuil. à soupe de jus de citron / 40 cl de yaourt au lait entier / 4 gros oignons / 5 gousses d'ail / 100 g de beurre / 2 cuil. à café de gingembre en poudre / 2 cuil. à café de cumin en poudre / 1 cuil. à café de piment en poudre / 2 cuil. à café de coriandre en poudre / 20 cl de jus de tomate (ou concentré) / 1 cuil. à café de poivre moulu / Sel.

4 pers.

Ajouter le poulet avec sa marinade et le jus de tomate. Mélanger, porter à ébullition et faire cuire à feu doux 25 minutes.

Servir avec un riz parfumé et de la raïta aux légumes (p. 31).



Brochettes de poulet tikka

200 g de yaourt nature / 1 cuil. à soupe de gingembre frais râpé / 2 citrons / 2 gousses d'ail / 1/2 cuil. à café de piment de Cayenne en poudre (selon son goût) / 2 cuil. à soupe d'huile d'arachide / 800 g de blanc de poulet / 1 cuil. à soupe de coriandre moulue / 1 petite botte de persil.



Prép. : 30 min – Cuiss. : 10 min
Marinade : 4 h au minimum

4 pers.



Dans une jatte, mélanger le yaourt avec le gingembre, le jus de 1 citron, l'ail écrasé, le piment et l'huile.

Couper les blancs de poulet en cubes de 3 cm de côté. Les incorporer dans le mélange au yaourt. Couvrir et faire mariner pendant au moins 4 heures au réfrigérateur (l'idéal, c'est de laisser mariner une nuit entière).

Enfiler les brochettes. Passer sous le gril du four pendant 10 minutes en tournant régulièrement.

Servir avec le citron restant coupé en quartiers et le persil.



Boulettes de bœuf au yaourt

500 g de bœuf haché / 1 piment vert / 1 oignon / 1/2 cuil. à café de gingembre en poudre / 1 cuil. à café de coriandre moulue / 1 œuf / 75 g de mie de pain / Farine / 500 g de yaourt / 1 petite botte de coriandre fraîche / Sel.



4 pers. Prép. : 25 min – Cuiss. : 10 min



Mélanger le bœuf, le piment et l'oignon hachés, le gingembre, la coriandre moulue, l'œuf battu et la mie de pain préalablement trempée dans un peu d'eau. Saler. Former des boules de 2 à 3 cm de diamètre. Les fariner et les faire frire dans de l'huile de friture chaude. Réserver sur du papier absorbant.

Dans un bol, verser le yaourt. Saler. Ajouter les boulettes encore chaudes et parsemer de coriandre ciselée. Servir de suite.



Boeuf stroganoff

3 oignons / 3 échalotes / 1 carotte / 800 g de filet de bœuf coupé en lanières de 3 cm de long / 1 feuille de laurier / 1 branche de thym / 1 cuil. à café de paprika / 30 cl de vin blanc sec / 50 g de beurre / 200 g de champignons de Paris / 10 cl de crème fraîche / 1 yaourt nature / 1 botte de persil / Sel, poivre du moulin.



Prép. : 1 h – Cuiss. : 30 min
Marinade : 12 h

4 pers.



Peler et émincer les oignons et les échalotes. Peler la carotte et la couper en rondelles. Mettre la viande dans un grand bol avec du sel, du poivre, le laurier, le thym, le paprika, les rondelles de carotte, ainsi que la moitié des oignons et des échalotes. Mouiller avec le vin blanc et placer au frais pendant 12 heures.

Égoutter la viande. Verser la marinade dans une casserole et la faire réduire de moitié. Filtrer.

Dans une sauteuse, faire fondre 25 g de beurre et faire revenir les champignons. Les réserver.

Avec le reste du beurre, faire revenir le reste des oignons et des échalotes. Ajouter les lanières de viande, saupoudrer de paprika, et faire revenir pendant 3 minutes en tournant régulièrement.

Dresser la viande dans le plat de service et réserver au chaud. Dans la sauteuse, porter à ébullition la marinade et les champignons.

Dans un bol, fouetter la crème fraîche avec le yaourt. Mélanger jusqu'à obtention d'une sauce homogène, onctueuse. Rectifier l'assaisonnement et napper la viande. Parsemer de persil ciselé et servir très chaud.



Agneau aux amandes

4 yaourts nature / 2 doses de safran / 2 cuil. à café de graines de carvi / 1,300 kg de gigot d'agneau coupé en cubes / 75 g d'amandes mondées / 3 oignons / 2 gousses d'ail / 3 cm de gingembre frais / 30 g de beurre / 4 graines de cardamome / 1 bâton de cannelle / 4 clous de girofle / 1/2 cuil. à café de piment de Cayenne / 60 cl de lait de coco (2 boîtes de conserve) / Sel, poivre du moulin.



Prép. : 1 h – Cuiss. : 25 min

6 pers.

Marinade : 1 h

Verser le yaourt dans une terrine et le mélanger avec le safran, le carvi et une pincée de sel. Ajouter la viande et bien mélanger. Couvrir et laisser mariner cette préparation pendant 1 heure au frais.

Passer les amandes au mixeur. Peler et hacher ensemble les oignons et l'ail. Râper le gingembre.

Faire fondre le beurre dans une cocotte et faire revenir les oignons et l'ail hachés, la cardamome, la cannelle, les clous de girofle et le gingembre. Faire revenir 5 minutes en remuant régulièrement.

Ajouter l'agneau et sa marinade ainsi que les amandes. Assaisonner avec du sel, du poivre et le piment de Cayenne.

Incorporer le lait de coco et laisser mijoter sur feu doux en évitant l'ébullition pendant 20 minutes.

Curry d'agneau

5 oignons / 2 tomates / 6 cuil. à soupe d'huile végétale / 1 bâton de cannelle / 10 gousses de cardamome / 1 cuil. à soupe de coriandre moulue / 1 cuil. à soupe de cumin moulu / 1 cuil. à café de girofle moulu / 1 cuil. à café de piment de Cayenne / 1,200 kg de viande d'agneau en cubes (gigot ou épaule) / 5 yaourts nature au lait entier / 1 cuil. à soupe de paprika / 1 cuil. à café de curcuma / Sel, poivre, muscade.



6 pers. Prép. : 30 min – Cuiss. : 1 h 10 min



Hacher les oignons. Peler et épépiner les tomates, puis les couper en petits morceaux.

Dans une cocotte, chauffer l'huile et faire revenir les oignons avec la cannelle et la cardamome. Ajouter la coriandre, le cumin, le girofle, le piment de Cayenne et une pincée de muscade.

Mélanger et mouiller avec 4 cuillerées à soupe d'eau. Tout en mélangeant avec une cuillère en bois, incorporer progressivement le yaourt, le paprika, le curcuma, du sel et du poivre. Ajouter les morceaux d'agneau et les tomates.

Laisser mijoter à feu très doux pendant 1 heure.

Servir avec un riz basmati et accompagner de raïta au concombre (p. 31).



Coupes fraîcheur aux légumes du soleil

150 g de feta / 4 yaourts grecs / 3 cuil. à soupe d'huile d'olive / 1 petite botte de menthe / 1 petite botte de basilic / 1 poivron jaune / 1 poivron rouge / 2 tomates / 1 courgette / 2 oignons nouveaux / Fleur de sel, mélange de baies.



Prép. : 45 min – Cuiss. : 15 min

4 pers.



Dans le bol d'un robot, mélanger la feta, le yaourt et l'huile d'olive. Saler, poivrer et ajouter les herbes ciselées (en conserver quelques-unes entières pour la décoration). Réserver au frais.

Faire griller les poivrons entiers de toutes parts sous le gril du four jusqu'à ce que la peau devienne noire. Les laisser refroidir dans un sac en plastique. Les peler et enlever les graines de façon à ne garder que la chair. Les couper en lanières.

Peler et épépiner les tomates et les couper en dés. Couper la courgette en petits dés et faire blanchir pendant 2 minutes à l'eau bouillante. Émincer les oignons.

Garnir des coupes en verre de couches successives de sauce au yaourt et de légumes. Saupoudrer de fleur de sel et de baies, et décorer avec quelques feuilles de menthe.

Épinards à l'indienne

1 oignon / 2 gousses d'ail / 2 cuil. à soupe d'huile végétale / 500 g d'épinards en branches surgelés / 30 cl de bouillon de légumes / 2 gousses de cardamome / 1/2 cuil. à café de cumin en poudre / 1 yaourt nature.



Prép. : 10 min – Cuiss. : 10 min

4 pers.



Peler et émincer l'oignon. Écraser l'ail.

Dans un autocuiseur, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon pendant 2 minutes. Ajouter l'ail et faire revenir quelques secondes en tournant. Ajouter les épinards et le bouillon. Assaisonner avec du sel, du poivre, la cardamome et le cumin.

Fermer la cocotte et faire cuire 5 minutes à partir du chuchotement de la soupape. Incorporer le yaourt.



Brocolis à la cardamome

800 g de brocolis / 2 yaourts nature / 6 gousses de cardamome / Le jus de 1 citron / Fleur de sel, mélange de baies concassées.



Prép. : 10 min – Cuiss. : 5 min

4 pers.

Couper les brocolis en ôtant les parties les plus dures des pieds. Les rincer et les faire cuire 5 minutes à la vapeur (ou à l'eau).

Verser le yaourt dans un bol et l'assaisonner avec le sel, le mélange de baies, la cardamome écrasée et le jus de citron. Servir en saucière avec les brocolis.

Gratin de poireaux au comté et au parmesan

8 blancs de poireau / 25 g de beurre / 1 œuf / 1 cuil. à soupe de yaourt onctueux / 150 g de comté râpé / 50 g de parmesan râpé / 25 g de chapelure / Une pincée de muscade / Sel, poivre.

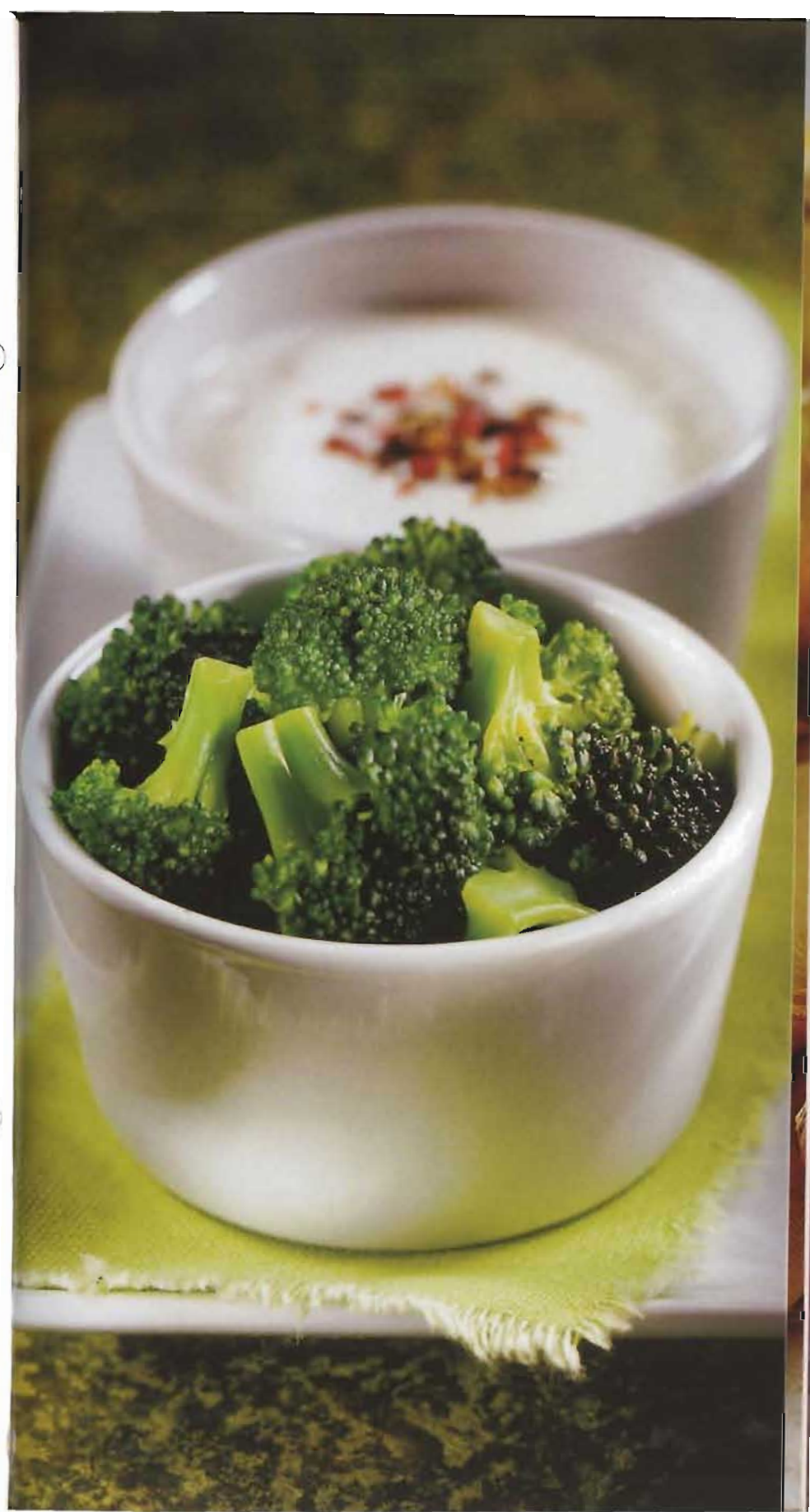


Prép. : 20 min – Cuiss. : 40 min

4 pers.

Rincer les blancs de poireau et les faire cuire à la vapeur pendant 8 minutes.

Les égoutter et les disposer dans un plat à gratin. Ajouter le beurre coupé en copeaux. Battre l'œuf avec le yaourt, le comté et la moitié du parmesan. Saler, poivrer et mettre une pincée de muscade. Napper les poireaux de cette sauce, saupoudrer avec la chapelure et le reste de parmesan. Enfourner 30 minutes à 180 °C (th. 6).



Pommes de terre au yaourt

1 oignon / 2 cm de gingembre frais / 1 piment vert / 750 g de petites pommes de terre / 4 cuil. à soupe d'huile végétale / 1 cuil. à soupe de coriandre en grains / 1 boîte de tomates concassées / 1 cuil. à café de sucre en poudre / 100 g de raisins secs / 4 yaourts nature / 2 brins de coriandre fraîche / Sel, poivre du moulin.



Prép. : 20 min – Cuiss. : 20 min

4 à 6 pers.



Peler et hacher l'oignon, éplucher le gingembre et le râper. Hacher le piment, peler les pommes de terre.

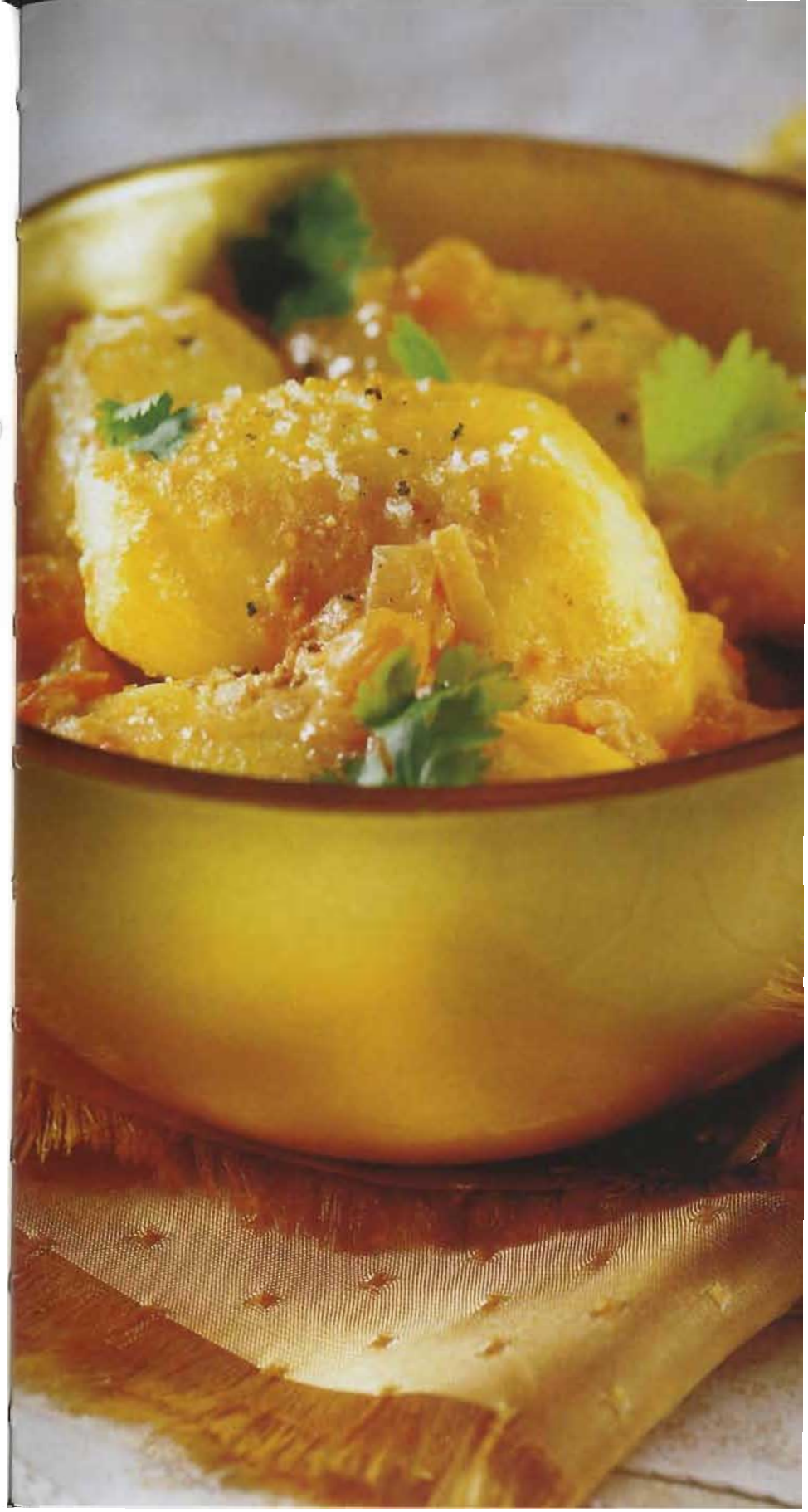
Chauffer l'huile dans une sauteuse et faire revenir oignon et gingembre pendant 3 minutes en tournant avec une cuillère en bois.

Ajouter la coriandre et le piment haché. Mettre les pommes de terre et laisser cuire 5 minutes à feu doux.

Ajouter les tomates concassées avec leur jus, le sucre, les raisins, saler et mélanger. Laisser réduire sur feu moyen jusqu'à évaporation du jus.

Baisser le feu et incorporer 2 yaourts. Laisser cuire 10 minutes environ. Lorsque les pommes de terre sont cuites, ajouter progressivement les 2 autres yaourts. Laisser mijoter 2 minutes sans faire bouillir.

Parsemer de coriandre avant de servir.



Velouté de potiron

500 g de potiron / 1 oignon / 25 g de beurre / 50 cl de bouillon de légumes / 3 yaourts nature / 2 brins de persil plat / Fleur de sel, poivre 5 baies.



Prép. : 20 min – Cuiss. : 35 min

4 pers.



Couper le potiron en cubes de 3 cm de côté environ. Peler et hacher l'oignon.

Faire fondre le beurre dans une cocotte et y faire revenir l'oignon haché pendant 3 minutes. Ajouter le potiron, mélanger et ajouter 20 cl d'eau. Porter à ébullition, couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 20 minutes.

Lorsque le potiron est cuit, retirer du feu et mixer.

Remettre sur le feu et ajouter le bouillon de légumes. Laisser cuire à découvert pendant 10 minutes. Incorporer 2 yaourts et laisser mijoter sur feu très doux pendant 2 minutes en évitant l'ébullition. Rectifier l'assaisonnement.

Fouetter le dernier yaourt. Servir le velouté dans les assiettes et déposer une noix de yaourt fouetté au centre de chacune.

Parsemer de persil ciselé et ajouter une pincée de fleur de sel et un tour de moulin aux cinq baies.



Yaourt battu au coulis de framboises

10 cl de coulis de framboises surgelé / 4 yaourts brassés nature / 3 cuil. à soupe de sucre en poudre (selon son goût) / 1/2 citron.



Prép. : 5 min

2 pers.

Faire décongeler partiellement le coulis (il doit être glacé). Dans le bol d'un robot de type « blender », mixer les yaourts avec le coulis de framboises et le sucre. Incorporer le jus du demi-citron. Déguster glacé.

Yaourt aux fruits frais

1 ou plusieurs fruits au choix (pêche, abricot, mangue, kiwi, banane...) / 1 yaourt nature / 1 cuil. à café de sucre en poudre ou d'édulcorant / 1 cuil. à café de pralin.



Prép. : 3 min

1 pers.

Couper le(s) fruit(s) en morceaux. Verser le yaourt dans un bol. Sucre selon son goût. Incorporer les morceaux de fruits. Saupoudrer de pralin.

Yaourt aux fruits rouges

1 cuil. à soupe de fruits rouges surgelés / 1 yaourt nature / Sucre en poudre (facultatif) / 1 cuil. à soupe d'amandes en poudre.



Prép. : 5 min

1 pers.

Faire décongeler les fruits rouges au micro-ondes. Verser le yaourt dans un bol. Sucre selon son goût. Incorporer les fruits rouges. Saupoudrer d'amandes en poudre.



Yaourt glacé aux framboises

400 g de framboises / 1 yaourt nature / 2 cuil. à soupe de sucre en poudre / Quelques feuilles de menthe.



Prép. : 2 h – Repos : 2 h

2 pers.

Mixer ensemble la moitié des framboises (réserver l'autre moitié pour l'accompagnement), le yaourt et le sucre. Verser dans un récipient hermétique et placer au congélateur. Toutes les 20 minutes, sortir la préparation du congélateur et la mélanger vigoureusement.

Servir avec les framboises fraîches et décorer avec les feuilles de menthe.

Yaourt glacé à l'orange

2 oranges non traitées / 2 yaourts nature sucrés / 1 cuil. à café d'arôme de fleur d'oranger / Quelques feuilles de menthe.



Prép. : 1 h

4 pers.

Râper le zeste des oranges. En presser le jus. Mélanger le yaourt avec les zestes râpés. Incorporer le jus d'orange et la fleur d'oranger. Passer le mélange à la sorbetière ou le faire glacer au congélateur. Décorer avec des feuilles de menthe.

Servir par exemple avec une salade d'oranges ou de kiwis.

Yaourt au miel

1 yaourt nature / 1 cuil. à café de miel liquide / 1 cuil. à soupe de noix (ou de noisettes) concassées.



Prép. : 3 min

1 pers.

Verser le yaourt dans un bol. Le mélanger avec le miel et saupoudrer de noix ou de noisettes concassées.



Crème à l'eau de rose

1 kg de yaourt nature / 1 dose de safran en poudre / 2 cuil. à soupe de sucre en poudre / 1 cuil. à soupe d'eau de rose / 2 cuil. à café de graines de cardamome / 2 cuil. à soupe de pistaches décortiquées.



Prép. : 15 min – Repos : 6 h

4 pers.



Placer le yaourt dans une mousseline au-dessus d'une jatte et laisser égoutter pendant 6 heures, de façon à obtenir environ 300 g de caillé.

Le mettre dans un grand bol et le battre avec le safran et le sucre. Incorporer progressivement l'eau de rose, tout en mélangeant, jusqu'à obtention d'une crème épaisse. Placer au frais.

Au moment de servir, parsemer de graines de cardamome écrasées et de pistaches concassées.

Trifle aux fraises

500 g de fraises / 3 cuil. à soupe de sirop de fraises / 12 biscuits à la cuiller / 4 yaourts nature onctueux / 2 sachets de sucre vanillé / 4 feuilles de menthe.



Prép. : 20 min – Réfrigération : 1 h

4 pers.



Réserver 8 belles fraises. Équeuter les autres et les couper en morceaux.

Dans une casserole, porter le sirop à ébullition et ajouter les morceaux de fraise. Faire cuire 5 minutes en mélangeant régulièrement. Faire refroidir et placer au réfrigérateur pendant 1 heure.

Couper les biscuits en petits morceaux. Dans un bol, battre le yaourt avec le sucre vanillé. Répartir un tiers de la préparation dans 4 verres. Ajouter la moitié des biscuits, puis la compote de fraises. Recommencer l'opération et terminer par une couche de yaourt. Décorer avec les belles fraises réservées et les feuilles de menthe.



Yaourt aux pistaches à l'indienne

4 yaourts nature au lait entier / 4 cuil. à soupe de sucre en poudre / 1 cuil. à café de cardamome moulue / 1 dose de safran / 100 g de pistaches décortiquées.



Prép. : 5 min

4 pers.

Battre les yaourts avec le sucre, la cardamome et le safran.

Servir très frais dans des coupes individuelles et parsemer de pistaches concassées.



Coupes fraîcheur à la compote de mangue

1 gousse de vanille / 1 mangue / 3 cuil. à soupe de sucre de canne / 10 g de gingembre confit / 3 yaourts nature / 10 cl de crème fraîche épaisse.



4 pers. Prép. : 15 min – Cuiss. : 15 min



Fendre la gousse de vanille et prélever les graines. Éplucher la mangue et la couper en petits cubes. Dans une casserole, la faire cuire doucement avec le sucre, la vanille et le gingembre coupé finement.

Dans un bol, mélanger les yaourts et la crème. Répartir ce mélange dans des coupes et ajouter la compote de mangue. Servir très frais.



Glace à l'ananas

350 g d'ananas frais / 3 yaourts nature / 10 cl de crème fraîche / 80 g de sucre en poudre.



Prép. : 5 min

11

Couper l'ananas en petits morceaux en prenant soin d'enlever le cœur. Passer au mixeur. Mélanger le yaourt, la crème et le sucre avec un fouet. Incorporer les morceaux d'ananas et continuer à mélanger jusqu'à obtention d'un appareil onctueux.

Verser la préparation dans une sorbetière et faire prendre.

Glace à la banane

250 g de bananes / 1 citron vert / 80 g de sucre en poudre / 4 yaourts nature / 10 cl de crème fraîche.



Prép. : 5 min

4 pers.

Éplucher les bananes et les réduire en purée avec le jus du citron. Dans un bol, mélanger le sucre, le yaourt et la crème fraîche. Incorporer la purée de bananes.

Verser la préparation dans une sorbetière et faire prendre.

Glace au yaourt et au citron

Le jus de 2 citrons / 1 sachet de sucre vanillé / 180 g de sucre en poudre / 5 yaourts nature / 2 cuil. à soupe de crème fraîche / Quelques feuilles de menthe.



Prép. : 30 min

4 pers.

Râper les zestes des citrons et presser le jus. Mélanger le jus de citron, le sucre vanillé et le sucre jusqu'à dissolution du sucre. Incorporer les yaourts, la crème et les zestes tout en mélangeant de façon à obtenir une crème onctueuse.

Verser la préparation dans une sorbetière et faire prendre la glace. Décorer avec les feuilles de menthe.



Gâteau au yaourt traditionnel

1 yaourt nature / 2 pots de sucre en poudre / 2 œufs / 3 pots de farine / 1 sachet de levure / 1 sachet de sucre vanillé / Le zeste de 1 citron / 3/4 pot d'huile d'arachide.



Prép. : 15 min – Cuiss. : 30 min

6 à 8 pers. ○

Dans une jatte, verser le yaourt.

Laver et essuyer le pot, qui va servir à mesurer les autres ingrédients.

Ajouter le sucre et mélanger avec un fouet à main. Incorporer les œufs, fouetter. Ajouter la farine et la levure tamisées en mélangeant soigneusement, le sucre vanillé, le zeste râpé du citron et enfin l'huile. Mélanger.

Beurrer et fariner un moule à cake. Verser la préparation et enfourner 30 minutes à 180 °C (th. 6).

Ce gâteau peut être aromatisé à l'eau de fleur d'oranger, à l'amande amère, à l'essence de vanille ou encore avec le zeste râpé d'un citron vert.



Gâteau pomme-cannelle

1 yaourt nature / 2 pots de sucre en poudre / 2 œufs / 3 pots de farine / 1 sachet de levure / 3/4 pot d'huile d'arachide / 2 pommes / 1 cuil. à café de cannelle en poudre / 20 g de beurre / 3 cuil. à soupe de cassonade.



Prép. : 15 min – Cuiss. : 30 min

6 à 8 pers.



Verser le yaourt dans une jatte. Laver et essuyer le pot, qui va servir à mesurer les autres ingrédients. Ajouter le sucre et mélanger avec un fouet à main. Incorporer les œufs, fouetter. Ajouter la farine et la levure tamisées en mélangeant soigneusement. Ajouter l'huile.

Peler les pommes et les couper en dés. Incorporer les morceaux de pomme et la cannelle à la pâte. Beurrer un moule à cake et le tapisser de cassonade avant de verser la pâte.

Enfourner pendant 30 minutes à 180 °C (th. 6).



Gâteau aux pommes caramélisées

1 yaourt nature / 2 pots de sucre en poudre / 2 œufs / 3 pots de farine / 1 sachet de levure / 3/4 pot d'huile d'arachide / 2 pommes acidulées / 20 g de beurre / 3 cuil. à soupe de cassonade.



6 à 8 pers.

Prép. : 15 min – Cuiss. : 30 min



Verser le yaourt dans une jatte. Laver et essuyer le pot, qui va servir à mesurer les autres ingrédients. Ajouter le sucre et mélanger avec un fouet à main. Incorporer les œufs, fouetter. Ajouter la farine et la levure tamisées en mélangeant soigneusement, puis l'huile. Mélanger.

Peler les pommes et les couper en tranches. Beurrer un moule à cake et le saupoudrer de cassonade. Disposer les tranches de pomme au fond du moule. Verser la pâte par-dessus.

Enfourner pendant 30 minutes à 180 °C (th. 6).



Gâteau au chocolat

1 yaourt nature / 2 pots de sucre en poudre / 2 œufs / 2 pots de farine / 1 sachet de levure / 125 g de cerneaux de noix / 100 g de chocolat noir en tablette / 3/4 pot d'huile d'arachide / Le zeste râpé de 1 orange / 20 g de beurre.



Prép. : 15 min – Cuiss. : 30 min

6 à 8 pers.



Dans une jatte, verser le yaourt. Laver et essuyer le pot, qui va servir à mesurer les autres ingrédients. Ajouter le sucre et mélanger avec un fouet à main. Incorporer les œufs, fouetter. Ajouter la farine et la levure tamisées en mélangeant soigneusement. Avec un robot, pulvériser les cerneaux de noix et les incorporer à la pâte.

Faire fondre le chocolat au bain-marie ou au four à micro-ondes avec 2 cuillerées à soupe d'eau.

Incorporer le chocolat à la pâte, puis l'huile et le zeste d'orange. Mélanger.

Verser la préparation dans un moule beurré et fariné. Enfourner 30 minutes à 180 °C (th. 6).

Muffins au coco

50 g de beurre / 60 g de farine / 1 sachet de levure chimique / 120 g de sucre en poudre / 80 g de noix de coco râpée / 4 œufs / 1 yaourt à la noix de coco ou nature / 1 cuil. à soupe de rhum vieux.



Prép. : 15 min – Cuiss. : 20 min

12 muffins



Faire fondre le beurre dans une casserole. Laisser tiédir. Dans une jatte, mélanger la farine, la levure, le sucre et 60 g de noix de coco râpée (en réserver 20 g pour la décoration). Incorporer les œufs battus légèrement. Mélanger. Incorporer le yaourt, le beurre fondu et le rhum. Mélanger.

Beurrer les empreintes de muffins et y répartir la pâte.

Enfourner 20 minutes à 180 °C (th. 6).

Démouler les muffins et les saupoudrer de la noix de coco râpée réservée.



TABLE DES MATIÈRES

Introduction	3	Yaourts à la noix de coco	26
Un précieux remède venu d'Orient...	4	Yaourts aux pruneaux	26
Un produit réglementé	6	Yaourts au sirop	28
Un nectar aux multiples vertus	7	Yaourts au soja	28
		Yaourts à la vanille	29
Du lait au yaourt : les principes de base	8		
La fabrication des yaourts	11	Sauces	
		Chutney de coriandre	30
Recettes de base		Mayonnaise allégée	30
Yaourt nature à partir d'un ferment acheté en pharmacie	12	Raïta aux légumes	31
À partir d'un yaourt	12	<i>Bon à savoir</i>	31
Yaourt nature à la yaourtière électrique	14	Sauce cocktail	34
Yaourt nature au four	14	Sauce pour légumes vapeur	34
Yaourt nature à l'autocuiseur	16	Sauce aux câpres	34
Yaourt onctueux	16	Sauce curry	36
		Sauce grelette	36
		Sauce à la moutarde à l'ancienne	38
		Sauce pour poisson	38
		Sauce « ranch »	38
Yaourts aromatisés		Apéritifs et entrées	
Yaourts à l'abricot et à la vanille	18	Ktipiti	40
Yaourts sucrés	18	Tzatziki	40
Yaourts à la cannelle	20	Soupe froide de concombre	42
Yaourts au chocolat noir ou au caramel	20	Gressins et crème d'avocat	42
Yaourts à la confiture	22	Salade de crabe au pamplemousse	44
Yaourts aux fruits confits	22	Salade de poulet à l'ananas	45
Yaourts à la gelée de framboise	24	Salade grecque	46
Yaourts aux litchis	25	Salade au saumon	46
		Rillettes de saumon	48
		Samoussas au poulet	48

Poissons et crustacés

Brochettes de gambas et sauce au yaourt	50
Brochettes de lotte au yaourt	52
Curry de lotte	54
Saumon en papillotes	56

Viandes

Poulet tandoori	58
Poulet au yaourt	60
Brochettes de poulet tikka	62
Boulettes de bœuf au yaourt	63
Bœuf stroganoff	64
Agneau aux amandes	66
Curry d'agneau	67

Légumes

Coupes fraîcheur aux légumes du soleil	70
Épinards à l'indienne	70
Brocolis à la cardamome	72
Gratin de poireaux au comté et au parmesan	72
Pommes de terre au yaourt	74
Velouté de potiron	76

Desserts

Yaourt battu au coulis de framboises	78
Yaourt aux fruits frais	78
Yaourt aux fruits rouges	78
Yaourt glacé aux framboises	80
Yaourt glacé à l'orange	80
Yaourt au miel	80
Crème à l'eau de rose	82
Trifle aux fraises	82
Yaourt aux pistaches à l'indienne	84
Coupes fraîcheur à la compote de mangue	85
Glace à l'ananas	86
Glace à la banane	86
Glace au yaourt et au citron	86
Gâteau au yaourt traditionnel	88
Gâteau pomme-cannelle	90
Gâteau aux pommes caramélisées	91
Gâteau au chocolat	92
Muffins au coco	92

Dans la même collection :

les meilleures entrées
 Tout sur la pomme de terre
 Cuisine express
 Poisson malin, poisson facile
 Cuisine asiatique
 Punchs 100 recettes exotiques
 Gourmandises et amuse-
 gueules
 Terrines, pâtes et aspics
 Foie gras et confits
 Cakes sucrés, cakes salés
 Glaces, sorbets, délices glacés
 Une symphonie de sauces
 Légumes mode d'emploi
 Tout en un, 65 plats complets
 Cuisiner au micro-ondes
 Le riz, de rizière à risotto
 Les mezzès
 La cuisine en solo
 Sauces légères et diététiques
 Cocktails and Co.
 Toute la délicatesse d'une
 mousse
 Faites sauter les crêpes
 Gratins salés et sucrés
 La pâtisserie
 Simple et rapide, le wok
 Crèmes et charlottes
 Boissons saine simples et
 naturelles
 Volailles, 70 recettes à tire-d'aile
 Incroyables crumbles
 Mangez diététique tous les
 jours T.I et T.II
 Les œufs, 8 douzaines de
 recettes
 Fruits de mer, un trésor de
 bienfaits
 À la soupe !
 Les bienfaits de la cuisine au
 miel
 Indispensables clafoutis
 Gibier à poil et à plumes
 Séduisez avec les casseroles
 120 boissons à faire soi-même
 Calories, 1 000 produits détaillés
 Craquez pour les bricks
 Confitures, le bonheur est dans
 le pot
 Indémontables conserves
 familiales
 Moules souples
 Beignets et gaufres
 Équilibre, plaisirs, bienfaits de la
 cuisine végétarienne
 Ouenelles
 Cocktails sans alcool
 Pierre à griller
 Saucisses et saucissons
 Des tartes de part en part
 Quoi de neuf autour du
 barbecue
 75 recettes au fromage
 Les farcis
 L'autocuiseur à toute vapeur
 La cuisine du Maghreb
 Tajines, épices et saveurs
 Tourtes, pies, pastillas
 Fondues et raclettes
 Potées
 Guide de la congélation
 Desserts diététiques et
 gourmands
 Le cholestérol
 Pâtisseries orientales
 Salades composées
 La cuisine des sables
 Chocolat tendresse
 Choisir son vin pour chaque
 plat
 Pommes
 Tapas
 6 ingrédients
 Boulettes et croquettes
 Tartes salées et duiches
 Römertopf
 Desserts du Maghreb
 Petits fours et bredele
 Cuisine des tout petits
 Gâteaux gourmands
 Épices
 Des festins sans se ruiner
 Pains et viennoiseries
 Rester mince
 Chutney, pickles et autres
 condiments
 Yaourt, videz les pots
 Le meilleur des tomates

Le yaourt est un
de nos solides
alliés santé. Peu cher,
facile à réaliser
soi-même, il est peu
calorique et bon pour la
santé. Plus léger que la crème
fraîche et plus digeste, il apporte sa
petite note aigre dans les
préparations qui l'incluent dans
leurs ingrédients. C'est le cas des
recettes traditionnelles turques,
indiennes ou libanaises, auxquelles,
mêlé à des épices, il confère
fraîcheur et légèreté.
Ce livre vous indique de très
nombreuses recettes pour cuisiner
les yaourts, mais aussi et d'abord
pour les fabriquer vous-même.

ISBN 3-905461-61-7



9 783905 461619

