

Betty Bossi

Fait maison, naturellement



Le coup de pousse gourmand

Yaourtière-fromagère

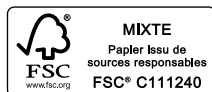
Chère lectrice, cher lecteur,
Nous vous félicitons d'avoir choisi la yaourtière-fromagère. L'équipe développement produits Betty Bossi se met en quatre pour vous proposer des ustensiles de cuisine utiles et innovants avec la fameuse garantie de réussite Betty Bossi. Votre satisfaction est dès lors notre principal objectif. Nous sommes convaincus que la yaourtière-fromagère saura vous enthousiasmer. Et pour que vous puissiez vous lancer sans attendre, nous avons concocté d'épatantes idées de recettes.

Nous vous laissons au plaisir de confectionner d'onctueux yogourts et fromages frais.

Bien cordialement,

Betty Bossi

Yogourt nature	4
Yogourt à la grecque	4
Yogourt à la fraise	6
Yogourt banane-stracciatella	6
Yogourt matcha-vanille	8
Trifle crème acidulée-fruit de la passion	10
Tiramisu rhubarbe-mascarpone au séré	12
Séré maigre et saumon fumé	14
Fromage frais au yogourt	16



Yaourtière-fromagère (n° d'art. 25647). Lave-vaisselle autorisé pour les pots et les couvercles; lave-vaisselle interdit pour le boîtier de l'appareil, y c. le couvercle et le pot à faisselle. Avant la première utilisation, laver à l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle. N'utiliser ni détergent puissant, ni poudre à récurer, ni ouate d'acier.

Bon à savoir

Mise en marche

Veillez consulter le mode d'emploi livré avec la yaourtière-fromagère pour des informations détaillées sur son utilisation et son nettoyage.

L'essentiel sur la préparation du yogourt

- En principe, tout type de lait convient à la préparation de yogourt. Le lait pasteurisé donne les meilleurs résultats, y compris en termes de conservation.
- Le résultat sera meilleur si le lait ne sort pas directement du réfrigérateur, mais se trouve à température ambiante.
- Le processus d'incubation peut être accéléré en chauffant préalablement le lait à env. 37° C.
- Laisser reposer le yogourt au réfrigérateur au moins 6 h avant consommation. Il atteint sa fermeté maximale au bout de 24 heures.

L'essentiel sur la préparation du fromage frais

- Pour obtenir du fromage frais, on fait coaguler du lait grâce à une substance acide. La partie solide (caillé) se sépare alors de la partie liquide (lactosérum ou petit-lait).
- Peuvent faire office d'acidifiants le jus de citron, le vinaigre, le babeurre, le yogourt, etc. ou des cultures d'acidification (en vente en pharmacie).
- Quasiment dépourvu de matières grasses, le petit-lait contient de l'acide lactique, des vitamines, du potassium, du calcium, du phosphore et des protéines de lactosérum. Un vrai cocktail santé! Vous pouvez le boire tel quel ou l'utiliser pour préparer p. ex. des smoothies.

Préparation du sirop



Mélanger 5 dl d'eau avec 500 g de sucre et 20 g d'herbes aromatiques (p. ex. menthe, mélisse ou romarin) dans le récipient en verre, fermer avec le couvercle. Placer le récipient dans la yaourtière-fromagère, poser le couvercle de l'appareil. Sélectionner le programme «extrait d'herbes» et laisser aromatiser 4 heures. Retirer, verser dans une bouteille refermable, fermer et laisser refroidir.

Conservation: env. 2 mois dans un endroit frais à l'abri de la lumière. Garder la bouteille entamée au réfrigérateur.

Sauf autre indication, toutes les recettes de cette brochure sont prévues pour 4 personnes.

Photo en couverture: Yogourt nature, Yogourt à la grecque (p. 4), Yogourt matcha-vanille (p. 8), Fromage frais au yogourt (p. 16)

Yogourt nature

 5 min + 8 h d'incubation + 6 h au frais  sans gluten

Pour 1 récipient en verre de 1,2 litre

1 l de lait entier
(pasteurisé)

180 g de yogourt nature
(ferme)

Verser le lait et le yogourt dans le récipient en verre, brasser, fermer avec le couvercle. Placer le récipient dans la yaourtière-fromagère, poser le couvercle de l'appareil.

Sélectionner le programme «yogourt» et laisser incubé 8 heures. Retirer, laisser raffermir au moins 6 h au réfrigérateur.



Encore plus ferme: si le yogourt est trop liquide à votre goût, ajoutez à la recette de base 2 c. s. de lait écrémé en poudre ou du ferment pour yogourt (quantité selon les indications du fabricant). Vous obtiendrez ainsi un yogourt bien ferme.

Remarque: pour une préparation en petits pots, compter 3½ dl de lait entier (pasteurisé) et 2 c. s. de yogourt nature (ferme).

Conservation: env. 1 semaine au réfrigérateur.

100 g: 67 kcal, lip 4 g, glu 5 g, pro 3 g

Yogourt à la grecque

 5 min + 8 h d'incubation + 6 h au frais  sans gluten

Pour 1 récipient en verre de 1,2 litre

8 dl de lait entier
(pasteurisé)

2 dl de crème entière
(pasteurisée)

180 g de yogourt nature
(ferme)

Préparer et laisser incubé le yogourt selon la recette de base du yogourt nature.



Remarque: pour une préparation en petits pots, compter 2½ dl de lait entier (pasteurisé), 1 dl de crème entière (pasteurisée) et 2 c. s. de yogourt nature (ferme).

Conservation: env. 1 semaine au réfrigérateur.

100 g: 111 kcal, lip 9 g, glu 4 g, pro 3 g



Yogourt à la fraise

 5 min + 8 h d'incubation + 6 h au frais  sans gluten

Pour 1 récipient en verre de 1,2 litre

8 dl de lait entier
(pasteurisé)

Préparer et laisser incuber le yogourt selon la recette de base du yogourt nature.

180 g de yogourt nature
(ferme)

250 g de fraises
2 c. s. de sucre glace



Écraser les fraises avec une fourchette, mélanger avec le sucre glace, ajouter au yogourt après incubation, incorporer.

Variantes: remplacer les fraises par des framboises ou des mûres.

Conservation: env. 5 jours au réfrigérateur.

100 g: 80 kcal, lip 4 g, glu 7 g, pro 3 g

Yogourt banane-stracciatella

 5 min + 8 h d'incubation + 6 h au frais  sans gluten

Pour 1 récipient en verre de 1,2 litre

8 dl de lait entier
(pasteurisé)

Préparer et laisser incuber le yogourt selon la recette de base du yogourt nature.

180 g de yogourt nature
(ferme)

1 banane
1 c. s. de sucre glace
50 g de chocolat noir

Mixer la banane et le sucre, hacher grossièrement le chocolat, ajouter au yogourt après incubation, incorporer.

Conservation: env. 5 jours au réfrigérateur.

100 g: 101 kcal, lip 5 g, glu 9 g, pro 4 g



Yogourt matcha-vanille

 5 min + 10 h d'incubation + 6 h au frais  sans gluten  sans lactose

Pour 1 récipient en verre de 1,2 litre

**1 l de lait entier
sans lactose**
(p. ex. Free From)

Verser le lait et le yogourt dans le récipient en verre, brasser, fermer avec le couvercle. Placer le récipient dans la yaourtière-fromagère, poser le couvercle de l'appareil.

**180 g de yogourt
sans lactose**
(p. ex. Free From)

Sélectionner le programme «végan» et laisser incubé 10 heures. Retirer, laisser raffermir au moins 6 h au réfrigérateur.

**1 sachet de sucre vanillé
2 c. c. de thé vert en
poudre (matcha)**

Ajouter le sucre vanillé et le thé vert en poudre au yogourt après incubation, incorporer.



Variante: pour un yogourt végétal, utiliser du drink au soja et du yogourt au soja.

Conservation: env. 1 semaine au réfrigérateur.

100 g: 68 kcal, lip 4 g, glu 6 g, pro 3 g



Trifle crème acidulée-fruit de la passion

 15 min + 12 h d'incubation + 2 h au frais  sans gluten

Pour 1 récipient en verre de 1,2 litre et 4 verrines d'env. 2 dl

5 dl de crème entière (UHT)	Faire chauffer la crème et le beurre dans une casserole en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le beurre ait fondu, verser dans le récipient en verre.
10 g de beurre	

2 c. s. de lait fermenté (p. ex. Naturaplan Bio Dessert extrafin)	Ajouter le lait fermenté, brasser au fouet, fermer avec le couvercle. Placer le récipient dans la yaourtière-fromagère, poser le couvercle de l'appareil. Sélectionner le programme «fromage frais» et laisser incuber 12 heures. Retirer, laisser raffermir au moins 2 h au réfrigérateur.
--------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

1 fruit de la passion	Couper le fruit de la passion en deux, prélever la pulpe, mélanger avec le curd.
140 g de curd aux fruits de la passion (p. ex. Fine Food)	

120 g de biscuits (p. ex. macarons noix de coco et chocolat)	Hacher grossièrement les biscuits, répartir dans les verrines en alternant avec le curd aux fruits de la passion et la crème acidulée.
---------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Suggestion: remplacer le curd aux fruits de la passion par de la confiture d'abricot.

Portion (%) : 722 kcal, lip 60 g, glu 39 g, pro 6 g



Tiramisu rhubarbe-mascarpone au séré

 40 min + 1 h d'incubation + 5 h au frais

Pour 1 récipient en verre de 1,2 litre et 1 plat d'env. 2 litres

250 g	de séré maigre	Mettre séré, crème et beurre dans le récipient en verre, brasser, fermer avec le couvercle. Placer le récipient dans la yaourtière-fromagère, poser le couvercle de l'appareil. Sélectionner le programme «extrait d'herbes» et laisser incuber 1 h, puis laisser raffermir au moins 4 h à couvert au réfrigérateur.
1 dl	de crème entière (UHT)	
125 g	de beurre fondu	

500 g	de rhubarbe	Peler la rhubarbe et la couper en tronçons d'env. 1½ cm, mélanger avec le sucre et le sirop dans une casserole, porter à ébullition, laisser cuire env. 5 min à couvert sur feu doux.
100 g	de sucre	
1 dl	de sirop de rhubarbe	

1	orange bio	Presser le jus de l'orange, l'incorporer avec le sucre au mascarpone au séré.
4 c. s.	de sucre	

150 g	de biscuits à la cuiller	Déposer les biscuits à la cuiller dans le plat, côté sucré vers le bas. Étaler dessus le mascarpone au séré en alternant avec la compote de rhubarbe, mettre env. 1 h à couvert au frais.
--------------	---------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

1 c. s.	de cacao en poudre	Poudrer le tiramisu de cacao.
----------------	---------------------------	-------------------------------

Conservation du mascarpone au séré: env. 2 jours au réfrigérateur.

Portion (%) : 789 kcal, lip 38 g, glu 95 g, pro 14 g



Séré maigre et saumon fumé

 25 min + 12 h d'incubation + 2 h d'égouttage

Pour 1 récipient en verre de 1,2 litre

Pour env. 400 g de séré maigre

1 l de lait écrémé
180 g de lait fermenté
(p. ex. Naturaplan
Bio Dessert
extrafin)

Chauffer le lait dans une casserole en remuant de temps en temps (il doit être à la température du corps, soit env. 37° C). Verser dans le récipient en verre, ajouter le lait fermenté, brasser au fouet, fermer avec le couvercle. Placer le récipient dans la yaourtière-fromagère, poser le couvercle de l'appareil. Sélectionner le programme «fromage frais» et laisser incuber 12 heures.

Entailler la masse en croix avec un couteau, laisser reposer env. 10 min à couvert. Placer le pot à faisselle dans le second récipient en verre, y verser la masse, jeter le liquide recueilli. Fermer avec le couvercle du pot à faisselle, laisser égoutter au moins 2 h au réfrigérateur.

100 g de saumon fumé
1 botte de petits radis
avec leurs fanes
2 c. s. d'aneth
1 c. s. d'huile de colza
¼ de c. c. de sel
1 baguette
(d'env. 300 g)

Couper finement le saumon, ciseler les fanes de radis et l'aneth, mélanger le tout avec l'huile, saler. Couper la baguette en tranches, tartiner de séré. Tailler les petits radis en lamelles, dresser avec le saumon sur les tranches de baguette.

Remarques

→ pour obtenir un séré plus ferme, prolonger le temps d'égouttage.

→ au lieu de jeter le liquide égoutté (petit-lait), le récupérer et l'utiliser pour préparer un smoothie.

Conservation du séré: env. 2 jours au réfrigérateur.

Portion (¼): 418 kcal, lip 11 g, glu 56 g, pro 23 g



Fromage frais au yogourt

🕒 15 min + 10 h d'incubation + 6 h d'égouttage

🌾 sans gluten

Pour 1 récipient en verre de 1,2 litre

Pour env. 400 g de fromage frais

-
- | | |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8 dl de lait entier
(pasteurisé) | Chauffer le lait et la crème dans une casserole en remuant de temps en temps (ils doivent être à la température du corps, soit env. 37° C). Verser dans le récipient en verre, ajouter le yogourt, brasser au fouet. Fermer avec le couvercle. Placer le récipient dans la yaourtière-fromagère, poser le couvercle de l'appareil. Sélectionner le programme «yogourt» et laisser incubé 10 heures. |
| 2 dl de crème entière
(pasteurisée) | |
| 180 g de yogourt nature
(ferme) | |
-

- | | |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 c. c. de sel | Entailler la masse en croix avec un couteau, laisser reposer env. 10 min à couvert. Placer le pot à faisselle dans le second récipient en verre, y verser la masse, jeter le liquide recueilli. Saler la masse. Fermer avec le couvercle du pot à faisselle, laisser égoutter au moins 6 h au réfrigérateur. |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
-

Variantes: relever le fromage frais d'épices ou de condiments (p. ex. poivre, ail, paprika) ou l'aromatiser d'herbes fraîches ou séchées.

Remarque: au lieu de jeter le liquide égoutté (petit-lait), le récupérer et l'utiliser pour préparer un smoothie.

Conservation: env. 2 jours au réfrigérateur.

100 g: 111 kcal, lip 9 g, glu 4 g, pro 3 g

