

Yogourt frais



Betty Bossi

Mini-Jogurtino

Chère lectrice, cher lecteur,

Nous vous félicitons d'avoir choisi le Mini-Jogurtino. 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 certains que le Mini-Jogurtino 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 vos yogourts frais.

Bien cordialement,

Betty Bossi



SOMMAIRE

Recette de base du yogourt nature	4
Recette de base du yogourt à la grecque nature	4
Yogourt framboise	6
Yogourt vanille	6
Yogourt abricot	6
Yogourt moka	6
Yogourt pomme-pavot	8
Yogourt raisin givré	8
Yogourt fraise-poivre	8
Yogourt citron-amande	8
Yogourt coco et fruit de la passion	10
Yogourt ananas-Tatin	10
Yogourt datte-cannelle	10
Yogourt banane-stracciatella	10
Yogourt macchiato	12
Yogourt amaretti	12
Yogourt châtaigne	12
Yogourt caramello	12
Tourte yogourt aux baies des bois	14
Gâteau sur plaque pomme-yogourt	14
Dip yogourt à l'aneth	16
Dip yogourt au curry	16
Lassi poire-gingembre	16

Le Mini-Jogurtino (n° d'art. 25293) sert à confectionner des yogourts frais. Coloris: anthracite/bleu. Matériau: matière synthétique alimentaire / verre. Thermorésistance: max. 120°C. Dimensions (Ø × hauteur): 19 × 12,5 cm. Lave-vaisselle autorisé pour les pots et les couvercles, interdit pour le corps de l'appareil. Avant la première utilisation, laver l'appareil à l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle. N'utiliser ni poudre à récurer, ni détergent puissant, ni ouate d'acier.

Important à savoir

sur la fabrication du yogourt

Comment se forme le yogourt?

La fabrication du yogourt sous l'action de bactéries lactiques est une fermentation. Autour de 40°C, les bactéries lactiques se multiplient très rapidement et transforment le sucre du lait (lactose) en acide lactique. C'est cet acide qui provoque l'épaississement des protéines de lait composant le yogourt.

Important à savoir sur la fabrication du yogourt

- En principe, on peut fabriquer du yogourt à partir de toutes les sortes de lait. Pour des raisons de conservation, on recommande d'utiliser du lait homogénéisé (UHT).
- Le résultat est meilleur lorsque le lait ne sort pas directement du réfrigérateur, mais est laissé à température ambiante.
- On peut accélérer l'incubation en chauffant le lait préalablement à env. 40°C.
- Le yogourt doit séjourner au moins 6 h au réfrigérateur avant d'être consommé. Au bout de 24 h, le yogourt atteint sa fermeté maximum.

Choix du lait

- Le **lait entier** rend le yogourt plus onctueux et plus goûteux que le lait écrémé.
- Si on utilise du **lait cru**, il faut le chauffer préalablement à env. 90°C puis le refroidir à 40°C avant de l'ensemencer. Mais dans la yaourtière, la durée d'incubation s'élève seulement à 5 à 6 heures.

- On peut fabriquer du yogourt à partir des laits suivants: **lait de vache, de brebis, de soja**, et aussi lait sans lactose. Utiliser le yogourt nature convenant à chaque sorte de lait.

Choix du ferment

Le ferment s'obtient soit:

- à partir d'un **yogourt nature** du commerce.
- d'un **yogourt nature maison**. Ce dernier pouvant être réutilisé jusqu'à 4 fois pour l'ensemencement. Ensuite le yogourt finit par devenir plus liquide et moins ferme.
- à partir de **ferments en poudre**. Ces ferments sont constitués de bactéries lactiques. Ils sont disponibles dans les drogueries et les magasins diététiques. Utiliser le ferment en poudre en suivant les indications sur l'emballage. Selon le lait choisi, on obtient du yogourt de consistance plus ferme en ajoutant un ferment en poudre.

Conservation des yogourts faits maison

Au réfrigérateur, un yogourt nature se conserve au maximum 8 jours. Autres sortes (p. ex. aux fruits frais) au maximum 5 jours.

Avant utilisation, les pots en verre (sans les couvercles) doivent être stérilisés env. 5 min dans de l'eau bouillante. Pour des informations détaillées sur l'utilisation du Mini-Jogurtino, veuillez vous reporter au mode d'emploi ci-joint.

Recettes de base

Recette de base du yogourt nature

Mise en place et préparation: env. 10 min

Incubation: env. 8 h

Mise au frais: au moins 6 h

5 dl de lait

90 g de yogourt nature ou de ferment
en poudre

1. Verser 1 dl de lait dans un bol gradué, ajouter le yogourt, bien mélanger au fouet, ajouter le reste du lait, remuer.

2. Remplir les petits pots et les placer dans l'enceinte chauffante. Recouvrir le Mini-Jogurtino de sa cloche.

3. Mettre le Mini-Jogurtino en marche. Pendant l'incubation, ne pas déplacer l'appareil pendant env. 8 heures jusqu'à ce que le yogourt soit terminé.

4. Ensuite retirer les pots encore tièdes, visser les couvercles et laisser prendre au moins 6 h au réfrigérateur.

Convient pour: toutes les sortes de lait.

par pot: 102 kcal, lip 6 g, glu 7 g, pro 5 g

Recette de base du yogourt à la grecque nature

Mise en place et préparation: env. 10 min

Incubation: env. 8 h

Mise au frais: au moins 6 h

4 dl de lait

90 g de yogourt nature
1 dl de crème entière

Verser 1 dl de lait dans un bol gradué, ajouter le yogourt, bien mélanger au fouet, ajouter le reste du lait et la crème, remuer. Laisser incuber comme dans la recette en haut.

Convient pour: toutes les sortes de lait.

par pot: 168 kcal, lip 13 g, glu 6 g, pro 5 g

Yogourt au birchermüesli

Compléter le yogourt avec des fruits frais et des flocons de céréales.

Yogourt aux fruits secs

Mélanger 2 figues sèches en petits dés avec 2 c.s. de miel liquide et 25 g de pistaches hachées, répartir sur le yogourt.

Yogourt aux flocons «crunchy»

Faire fondre 1 c.s. de beurre dans une grande casserole, ajouter 25 g de flocons de céréales et 1 c.s. de sucre. Faire caraméliser env. 5 min sur feu moyen en remuant. Répartir sur le yogourt au moment de servir.



Classique

Yogourt framboise

Mise en place et préparation: env. 10 min

Incubation: env. 8 h

Mise au frais: au moins 6 h

5 dl de lait
90 g de yogourt nature
4 c. s. de sirop de framboise

Mélanger 1 dl de lait avec le yogourt, incorporer le reste du lait, remplir les pots. Arroser de sirop. Laisser incuber le yogourt (voir p. 4).

Convient pour: lait de vache, de brebis et de soja, lait sans lactose (consistance plus ferme avec un ferment en poudre).

Suggestion: remplacer le sirop de framboise par un autre sirop au choix.

par pot: 138 kcal, lip 6g, glu 16g, pro 5g

Yogourt vanille

Mise en place et préparation: env. 10 min

Incubation: env. 8 h

Mise au frais: au moins 6 h

5 dl de lait
90 g de yogourt nature
1½ c. s. de sucre
1 gousse de vanille, fendue dans
la longueur, graines

Mélanger 1 dl de lait avec le yogourt, le sucre et les graines de vanille, incorporer le reste du lait, remplir les pots. Laisser incuber le yogourt (voir p. 4).

Convient pour: toutes les sortes de lait.

par pot: 120 kcal, lip 6g, glu 11g, pro 5g

Yogourt abricot

Mise en place et préparation: env. 10 min

Incubation: env. 8 h

Mise au frais: au moins 6 h

4 c. s. de confiture d'abricot
5 dl de lait
90 g de yogourt nature

Répartir la confiture dans les pots. Mélanger 1 dl de lait avec le yogourt, incorporer le reste du lait, remplir les pots. Laisser incuber le yogourt (voir p. 4).

Convient pour: toutes les sortes de lait.

Suggestion: remplacer la confiture d'abricot par une autre confiture au choix.

par pot: 140 kcal, lip 6g, glu 16g, pro 5g

Yogourt moka

Mise en place et préparation: env. 10 min

Incubation: env. 8 h

Mise au frais: au moins 6 h

5 dl de lait
90 g de yogourt nature
1½ c. s. de sucre
1 c. s. de café soluble en poudre

Mélanger 1 dl de lait avec le yogourt, le sucre et le café soluble en poudre, incorporer le reste du lait, remplir les pots. Laisser incuber le yogourt (voir p. 4).

Convient pour: toutes les sortes de lait.

Suggestion: remplacer le café soluble en poudre par du chocolat en poudre.

par pot: 120 kcal, lip 6g, glu 11g, pro 5g



Original

Yogourt pomme-pavot

Mise en place et préparation: env. 10 min

Incubation: env. 8 h

Mise au frais: au moins 6 h

150 g de purée de pomme

½ c. c. de graines de pavot

5 dl de lait

90 g de yogourt nature

1½ c. s. de sucre

Mélanger la purée de pomme avec les graines de pavot, répartir dans les pots. Mélanger 1 dl de lait avec le yogourt et le sucre, incorporer le reste du lait, remplir les pots. Laisser incubé le yogourt (voir p. 4).

Convient pour: toutes les sortes de lait.

par pot: 155 kcal, lip 6g, glu 19g, pro 5g

Yogourt raisin givré

Mise en place et préparation: env. 10 min

Incubation: env. 8 h

Prise au congélateur: env. 2 h

120 g de raisins sans pépins,
coupés en deux

5 dl de lait

90 g de yogourt nature

2 c. s. de sucre glace

Répartir les raisins dans les pots. Mélanger 1 dl de lait avec le yogourt et le sucre, incorporer le reste du lait, remplir les pots. Laisser incubé le yogourt (voir p. 4). Mettre ensuite env. 2 h au congélateur.

Convient pour: toutes les sortes de lait.

par pot: 139 kcal, lip 6g, glu 15g, pro 5g

Yogourt fraise-poivre

Mise en place et préparation: env. 10 min

Incubation: env. 8 h

Mise au frais: au moins 6 h

125 g de fraises

½ c. s. de sucre

¼ de c. c. de poivre

5 dl de lait

90 g de yogourt nature

1½ c. s. de sucre

Écraser les fraises à la fourchette, mélanger avec le sucre et le poivre, répartir dans les pots. Mélanger 1 dl de lait avec le yogourt et le sucre, incorporer le reste du lait, remplir les pots. Laisser incubé le yogourt (voir p. 4).

Convient pour: lait de vache, de brebis et de soja, lait sans lactose (consistance plus ferme avec un ferment en poudre).

par pot: 137 kcal, lip 6g, glu 15g, pro 5g

Yogourt citron-amande

Mise en place et préparation: env. 10 min

Incubation: env. 8 h

Mise au frais: au moins 6 h

1 citron bio, zeste râpé et 1½ c. s. de jus

4 c. s. d'amandes mondées moulues

1½ c. s. de sucre brut

5 dl de lait

90 g de yogourt nature

Mélanger le zeste et le jus de citron avec les amandes et le sucre brut, répartir dans les pots. Mélanger 1 dl de lait avec le yogourt, incorporer le reste du lait, remplir les pots. Laisser incubé le yogourt (voir p. 4).

Convient pour: toutes les sortes de lait.

par pot: 179 kcal, lip 11g, glu 12g, pro 7g



Exotique

Yogourt coco et fruit de la passion

Mise en place et préparation: env. 10 min

Incubation: env. 8 h

Mise au frais: au moins 6 h

-
- 4 c. s. de noix de coco râpée
 - 1 dl de lait de coco
 - 90 g de yogourt nature
 - 4 dl de lait
 - 2 c. s. de sucre
 - 1 fruit de la passion, coupé en deux, pulpe grattée
-

Répartir la noix de coco râpée dans les pots. Mélanger le lait de coco avec le yogourt, incorporer le lait et le sucre, remplir les pots. Laisser incuber le yogourt (voir p. 4). Répartir dessus la pulpe du fruit de la passion.

Convient pour: toutes les sortes de lait.

par pot: 230 kcal, lip 16 g, glu 15 g, pro 5 g

Yogourt ananas-Tatin

Mise en place et préparation: env. 10 min

Incubation: env. 8 h

Mise au frais: au moins 6 h

-
- 50 g d'ananas séché, haché grossièrement
 - 1 c. s. de caramel liquide
 - 5 dl de lait
 - 90 g de yogourt nature
 - 1 c. s. de sucre
-

Mélanger l'ananas et le caramel, répartir dans les pots. Mélanger 1 dl de lait avec le yogourt et le sucre, incorporer le reste du lait, remplir les pots. Laisser incuber le yogourt (voir p. 4).

Convient pour: toutes les sortes de lait.

par pot: 165 kcal, lip 6 g, glu 22 g, pro 5 g

Yogourt datte-cannelle

Mise en place et préparation: env. 10 min

Incubation: env. 8 h

Mise au frais: au moins 6 h

-
- 75 g de dattes, en petits dés
 - 5 dl de lait
 - 90 g de yogourt nature
 - 2 c. s. de sucre glace
 - 1/2 c. c. de cannelle
-

Répartir les dattes dans les pots. Mélanger 1 dl de lait avec le yogourt, le sucre et la cannelle, incorporer le reste du lait, remplir les pots. Laisser incuber le yogourt (voir p. 4).

Convient pour: toutes les sortes de lait.

par pot: 175 kcal, lip 6 g, glu 24 g, pro 5 g

Yogourt banane-stracciatella

Mise en place et préparation: env. 10 min

Incubation: env. 8 h

Mise au frais: au moins 6 h

-
- 5 dl de lait
 - 90 g de yogourt nature
 - 1 banane
 - 1 1/2 c. s. de sucre
 - 15 g de chocolat noir, haché grossièrement
-

Mixer ensemble lait, yogourt, banane et sucre, remplir les pots. Ajouter le chocolat. Laisser incuber le yogourt (voir p. 4).

Convient pour: toutes les sortes de lait.

Conseil: pour un yogourt sans lactose, utiliser du chocolat sans lactose.

par pot: 164 kcal, lip 7 g, glu 19 g, pro 5 g



Automnal

Yogourt macchiato

Mise en place et préparation: env. 10 min

Incubation: env. 8 h

Mise au frais: au moins 6 h

125 g de tartinade aux noisettes

(p. ex. Nutella)

½ c. s. de café soluble en poudre

5 dl de lait

75 g de yogourt nature

1 c. s. de sucre glace

1 c. s. de café soluble en poudre

Mélanger la tartinade et le café soluble en poudre, répartir dans les pots. Mélanger 1 dl de lait avec le yogourt, le sucre et le café en poudre, incorporer le reste du lait, remplir les pots. Laisser incuber le yogourt (voir p. 4).

Convient pour: lait de vache, de brebis et de soja.

Suggestion: saupoudrer le yogourt de cacao en poudre au moment de servir.

par pot: 274 kcal, lip 15 g, glu 26 g, pro 7 g

Yogourt amaretti

Mise en place et préparation: env. 10 min

Incubation: env. 8 h

Mise au frais: au moins 6 h

5 dl de lait

90 g de yogourt nature

1½ c. s. de sucre

5 gouttes d'arôme d'amande amère

4 amaretti tendres, émiettés

Mélanger 1 dl de lait avec le yogourt, le sucre et l'arôme d'amande amère, incorporer le reste du lait, remplir les pots. Ajouter les amaretti. Laisser incuber le yogourt (voir p. 4).

Convient pour: toutes les sortes de lait.

par pot: 193 kcal, lip 10 g, glu 19 g, pro 7 g

Yogourt châtaigne

Mise en place et préparation: env. 10 min

Incubation: env. 8 h

Mise au frais: au moins 6 h

75 g de confiture de châtaigne à la vanille

4 dl de lait

90 g de yogourt nature

1½ c. s. de sucre

1 dl de crème

Répartir la confiture dans les pots. Mélanger 1 dl de lait avec le yogourt et le sucre, incorporer le reste du lait et la crème, remplir les pots. Laisser incuber le yogourt (voir p. 4).

Convient pour: toutes les sortes de lait.

par pot: 235 kcal, lip 14 g, glu 22 g, pro 5 g

Yogourt caramello

Mise en place et préparation: env. 10 min

Incubation: env. 8 h

Mise au frais: au moins 6 h

60 g de caramel aux amandes

et chocolat (p. ex. Daim),

haché grossièrement

4 dl de lait

90 g de yogourt nature

1 c. s. de sucre

1 dl de crème

Répartir le caramel aux amandes dans les pots. Mélanger 1 dl de lait avec le yogourt et le sucre, incorporer le reste du lait et la crème, remplir les pots. Laisser incuber le yogourt (voir p. 4).

Convient pour: lait de vache, de brebis et de soja.

Conseil: remplacer le caramel aux amandes par du chocolat au choix ou des Schoko-Bons.

par pot: 262 kcal, lip 18 g, glu 18 g, pro 5 g



Exquis

Tourte yogourt aux baies des bois

Mise en place et préparation: env. 35 min

Mise au frais: env. 4¾ h

Pour un moule à charnière Ø env. 26 cm,
bord graissé, chemisé de film alimentaire

200 g d'amaretti tendres, émiettés finement

50 g de beurre, fondu, refroidi

500 g de yogourt nature (voir p. 4)

120 g de sucre

1 gousse de vanille, fendue dans
la longueur, graines

7 feuilles de gélatine,
ramollies env. 5 min dans de l'eau froide,
essorées

3 c. s. d'eau, bouillante

3 dl de crème entière

500 g de baies mélangées, en réserver 70 g

1. Mélanger les amaretti avec le beurre, répartir sur le fond du moule chemisé, bien tasser. Réserver env. 30 min au frais.

2. Mélanger yogourt, sucre et graines de vanille.

3. Dissoudre la gélatine dans l'eau, mélanger avec 5 c. s. de masse au yogourt, bien incorporer aussitôt au reste de la masse. Fouetter la crème en chantilly, incorporer. Réserver env. 15 min au frais jusqu'à ce que les bords commencent à prendre. Répartir les baies sur le fond de la tourte. Recouvrir avec la masse au yogourt, lisser. Laisser prendre env. 4 h à couvert au réfrigérateur. Ôter le bord du moule et le film alimentaire, décorer avec les baies réservées.

Convient pour: yogourt au lait de vache, lait de brebis et lait sans lactose.

Pièce (1/4): 160 kcal, lip 11 g, glu 10 g, pro 4 g

Gâteau sur plaque pomme-yogourt

Mise en place et préparation: env. 35 min

Cuisson au four: env. 40 min

Pour une plaque rectangulaire,
chemisée de papier cuisson

200 g de beurre, en morceaux, froid

250 g de yogourt nature (voir p. 4)

450 g de sucre

1 pincée de sel

5 œufs

500 g de farine

140 g de raisins secs

2 c. c. de poudre à lever

1 c. c. de cannelle

5 pommes, en petits quartiers

1. Travailler beurre, yogourt, sucre, sel et œufs dans un grand bol jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

2. Mélanger farine, raisins, poudre à lever et cannelle, incorporer avec les pommes. Répartir la pâte sur la plaque chemisée.

3. **Cuisson:** env. 40 min au milieu du four préchauffé à 180°C. Retirer, laisser tiédir un peu sur une grille.

Convient pour: yogourt au lait de vache, lait de brebis et lait sans lactose.

Pièce (1/4): 271 kcal, lip 9 g, glu 41 g, pro 4 g



Rafraîchissant

Dip yogourt à l'aneth

Mise en place et préparation: env. 10 min

- 150 g de yogourt nature
- 1 c. c. d'aneth, coupé finement
- 2 pincées de sel
- un peu de poivre

Mélanger le yogourt et tout les autres ingrédients.

Servir avec: poisson fumé, pommes de terre en robe des champs.

Portion: 24 kcal, lip 1 g, glu 2 g, pro 1 g

Dip yogourt au curry

Mise en place et préparation: env. 10 min

- 150 g de yogourt nature
- ½ c. c. de curry
- 2 pincées de sel
- un peu de poivre

Mélanger le yogourt et tous les autres ingrédients, réserver env. 20 min à couvert au frais.

Servir avec: bâtonnets de légumes, pommes de terre en robe des champs ou tranches de rosbif froid.

Portion: 24 kcal, lip 1 g, glu 2 g, pro 1 g

Lassi poire-gingembre

Mise en place et préparation: env. 10 min

Pour 4 pots de verre d'env. 2 dl

- 2 poires, en morceaux
- 300 g de yogourt nature
- 1 cm de gingembre
- 6 glaçons
- 4 c.s. de concentré de poire (Birnel)

Mixer ensemble poires, yogourt, gingembre et glaçons, répartir dessus le concentré de poire.

Portion: 138 kcal, lip 3 g, glu 24 g, pro 3 g

