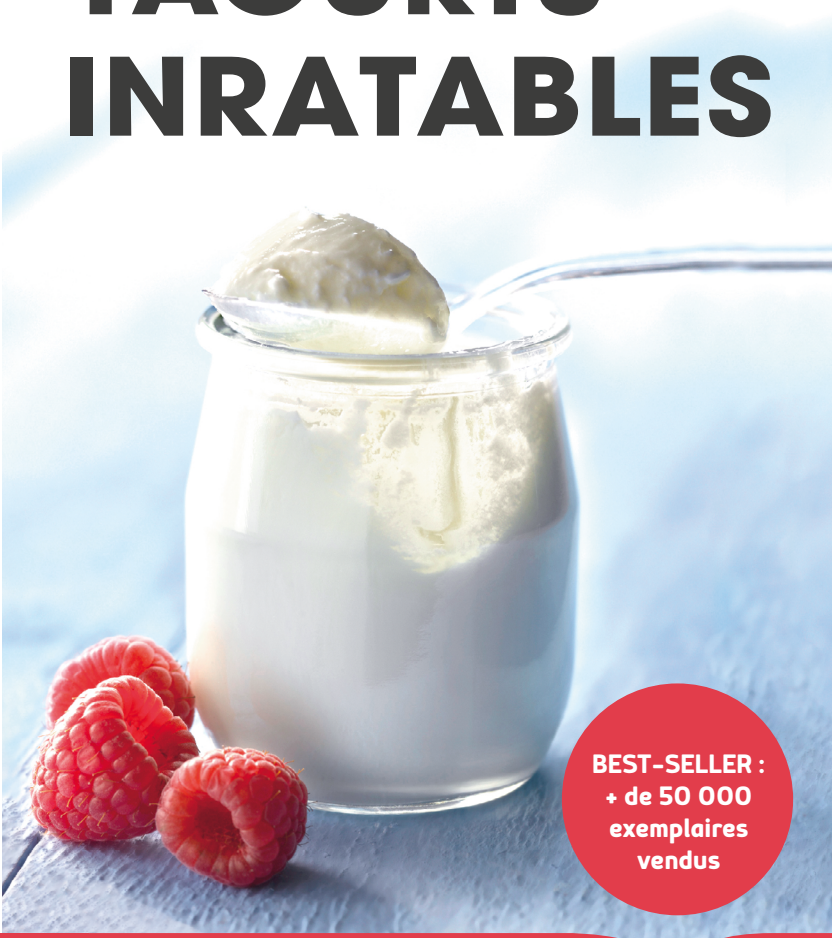
Alix Lefief-Delcourt

YAOURTS INRATABLES



BEST-SELLER : + de 50 000 exemplaires vendus

100 RECETTES FACILES, NATURELLES ET GOURMANDES

POCHE
LEDUC.S
CUISINE

Faire vos propres yaourts va devenir un véritable jeu d'enfant ! Sains, naturels, bon marché et tellement meilleurs, vos yaourts sont inratables grâce à ce livre. C'est sûr, vous allez faire plaisir à toute la famille !

Et si vous vous preniez au jeu des yaourts faits maison ?

Dans ce livre :

- Avec ou sans yaourtière, **toutes les techniques et les conseils** pour les réussir du premier coup !
- **Tous les ingrédients possibles,** des plus évidents aux plus originaux pour varier les plaisirs : lait de vache ou de soja, huiles essentielles, biscuits, épices…
- Vos yaourts sont trop liquides ? **À chaque problème, sa solution !** Vos yaourts vont être parfaits !
- Et, bien sûr, **100 recettes pour toutes les envies !**

Essayez par exemple…

Yaourt à la vanille • yaourt light • yaourt crémeux aux framboises • yaourt à la rhubarbe • yaourt aux trois épices • yaourt miellé à la fleur d'oranger • yaourt à la lavande et sucre de canne • yaourt aux spéculoos et pommes caramélisées…

Alix Lefief-Delcourt est l'auteure de best-sellers aux éditions Leduc.s dont *Le chlorure de magnésium malin* et *Mes petites recettes magiques à la plancha.*

POCHE
L E D U C . S
CUISINE

6 euros
PRIX TTC FRANCE

ISBN : 979-10-285-1601-7

De la même auteure, aux éditions Leduc.s

Les épluchures, c'est malin, 2019.
Le grand livre des secrets du vinaigre, 2019.
L'argile, c'est malin, 2018.
Le grand livre des secrets du citron, 2018.
Le grand livre des secrets du bicarbonate, 2018.
Les meilleures remèdes santé d'antan, c'est malin, 2016.

Retrouvez la bibliographie complète d'Alix Lefief-Delcourt à l'adresse :
www.editionsleduc.com/alix-lefief-delcourt
et des bonnes astuces sur son blog :
www.blogmalindalix.fr

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :
- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

bit.ly/newsletterleduc

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les réseaux sociaux.

Ce livre est la nouvelle édition de l'ouvrage paru en 2010 sous le même titre.
Illustrations : le pot de yaourt et le flacon page 37 (Delétraz) ; les autres (Jupiter)
Maquette : Facompo – Lisieux
Design de couverture : Antartik

© 2019 Leduc.s Éditions
10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-1601-7
ISSN : 2427-7150

ALIX LEFIEF-DELCOURT

YAOURTS INRATABLES

POCHE
LEDUC.S

À Xavier,

mon cobaye préféré.

Sommaire

Introduction 7

PARTIE 1
Yaourts maison, mode d'emploi **11**

La technique de base 13

Bien choisir ses ingrédients 23

Un problème ? Une solution ! 39

PARTIE 2
100 recettes faciles **45**

1. Les yaourts classiques 47

2. Les yaourts fruités 65

3. Les yaourts exotiques 89

4. Les yaourts floraux 101
5. Les yaourts pâtissiers 113
6. Les yaourts bonbons 123
7. Les yaourts super gourmands 129
8. Les yaourts alcoolisés 147
9. Les yaourts salés 157
10. Les recettes à base de yaourt 167
Mes recettes perso 179

Table des matières 183

Introduction

Le fait-maison a la cote : la tendance ne vous a sûrement pas échappé. Et parmi les nombreux produits du quotidien touchés par cette vague sans précédent, les yaourts figurent en bonne place. Souci d'économies, volonté de consommer de manière plus « éco-responsable », envie de manger des produits plus sains… cet engouement s'explique par de multiples facteurs, souvent étroitement liés. Peu importe la raison profonde, tant que le plaisir est là. Car préparer soi-même des yaourts pour sa famille et ses amis est d'abord un plaisir et une fierté. On ressort des placards, parfois avec nostalgie, la yaourtière orange – aujourd'hui très vintage – qu'utilisaient notre mère ou notre grand-mère dans les années soixante-dix. Ou on investit quelques dizaines d'euros pour acquérir un modèle design avec compartiment range-couvercles ou pots avec *timer*… Mais fini les yaourts nature ordinaires : aujourd'hui, le mot d'ordre est à la fantaisie.

Yaourts light ou super gourmands, au lait de vache ou de soja, fruités ou épicés, salés ou sucrés, floraux ou alcoolisés… il y en a pour tous les goûts. Avec ce mode d'emploi détaillé et 100 idées de recettes, c'est sûr, vous allez vous régaler !

5 BONNES RAISONS DE FAIRE SES YAOURTS SOI-MEME

1. C'est économique

Le calcul est simple. Pour faire 8 yaourts, il vous faut : 1 litre de lait + 1 yaourt du commerce ou fait maison + éventuellement d'autres ingrédients (sucre, fruits, arômes, lait en poudre…) + de l'électricité (variable selon la technique de fabrication employée). Aujourd'hui, le prix du litre de lait UHT dans le commerce varie de 0,70 € pour un lait premier prix à 1,60 € pour un lait estampillé bio. Avec les coûts annexes, vos 8 yaourts vous reviennent entre 0,80 € et 1,70 €. À ce tarif-là, dans le commerce, vous pouvez à peine vous offrir des yaourts nature premier prix ! Dans ces conditions, votre yaourtière sera vite rentabilisée…

2. C'est écologique

Terminé les pots de yaourts qui s'accumulent dans les poubelles ! Désormais, vous recyclez à l'infini vos pots en verre ou en plastique. En moyenne, chaque Français consomme quelque 22 kg de yaourts par an*, soit plus de 170 pots. Imaginez les économies de déchets réalisées

* *Source : Insee, 2007.*

par une famille de quatre personnes dont chaque membre consomme un voire deux yaourts par jour…

3. C'est plus sain

Épaississants, gélifiants, colorants, édulcorants, conservateurs, arômes artificiels… dans les produits laitiers du commerce, on trouve généralement quantité d'additifs aux noms douteux. Il suffit de vous pencher sur les étiquettes pour en découvrir la liste, souvent effrayante ! Avec les yaourts maison, vous retrouvez le goût du naturel. Et quand vous mangez un yaourt aux fruits maison, vous êtes sûr qu'il y a du fruit dedans, pas juste un vague arôme artificiel.

4. C'est ludique

La technique est simplissime et laisse place à l'imagination. Mis à part quelques ingrédients déconseillés (fruits très acides par exemple), vous pouvez parfumer vos yaourts comme bon vous semble avec des ingrédients classiques ou plus improbables, comme les fromages, les épices ou les alcools. Libre à vous aussi d'imaginer des associations gourmandes : framboise-mascarpone, cannelle-orange, menthe-chocolat, biscuits et fruits…

5. C'est exquis

Une fois que vous aurez goûté vos premiers yaourts maison, vous ne pourrez qu'y devenir accro. Onctueux, parfumés, gourmands… ils n'ont rien à voir avec les yaourts du commerce. Parions que votre yaourtière va fonctionner à plein régime !

Partie 1

Yaourts maison, mode d'emploi

La technique de base

Le yaourt : du lait + des ferments

Qu'est-ce qu'un yaourt ? Simplement du lait fermenté à l'aide de deux bactéries spécifiques : *Streptococcus thermophilus* et *Lactobacillus bulgaricus.* Pour se développer, celles-ci ont besoin d'être portées à une température comprise entre 37 °C et 45 °C, pendant quelques heures. Le lait épaissit, fermente et donne naissance au yaourt. C'est très facile de reproduire ce processus à la maison, avec ou sans yaourtière.

À noter : l'appellation « yaourt » ne peut être donnée qu'aux produits laitiers contenant ces deux bactéries. Sont exclus ceux qui contiennent par exemple du bifidus (*Bifidobacterium longum*). On les appelle alors simplement « laits fermentés ».

La recette de base (pour 8 pots)

1. Mélangez 1 litre de lait + 1 yaourt (ou des ferments).
2. Versez le mélange dans des pots.
3. Chauffez la préparation pendant une dizaine d'heures. Pour cela, on utilise une yaourtière ou une autre technique (voir p. 16 à 19).
4. Mettez vos yaourts au frais pendant au moins 4 heures avant de les déguster.

Les variantes

- Avant l'étape nº 1 : on peut chauffer le lait afin d'y faire infuser des fleurs, des épices, des herbes… ou d'y faire fondre des biscuits, des bonbons, du fromage…
- Après l'étape nº 1 : on peut ajouter divers ingrédients au mélange lait + ferments : sucre, arômes, confiture…

À retenir : il faut toujours laisser refroidir le lait avant d'y ajouter les ferments (yaourt ou ferments achetés dans le commerce). Ces derniers ne doivent jamais être chauffés.

Astuce !

Vos yaourts seront encore meilleurs si vous les laissez au frais pendant 2 jours avant de les consommer. Ils se conservent en moyenne 8 à 10 jours.

La technique avec yaourtière

C'est la solution la plus simple et la plus pratique. Il suffit de mettre les pots remplis de la préparation lait + ferments dans la yaourtière, de régler le temps d'incubation (entre 8 et 14 heures) et de la mettre en route. Ensuite, patience ! Une fois les yaourts pris, on les laisse refroidir quelques instants, on pose les couvercles et on met les pots au frais.

Quelle yaourtière choisir ?

Aujourd'hui, les modèles de yaourtières présents sur le marché sont assez similaires. La différence se fait essentiellement sur le design et les petits plus : arrêt automatique, affichage du temps de cuisson restant, sonnerie pour indiquer la fin du cycle, compartiment range-couvercles… Les yaourtières sont généralement vendues avec 6 à 8 pots, en verre ou en plastique, de contenances différentes : 125 ml, 150 ml, 212 ml… Il existe aussi des pots de 240 ml et 500 ml. Tous les modèles permettent de préparer l'équivalent d'un litre de yaourt par fournée. Sachez qu'il existe aussi un modèle « petit(s) consommateur(s) » avec seulement 4 pots de 125 ml, ainsi qu'un modèle « familial », pour préparer un grand bol d'un litre de yaourt.

Conseils pratiques

- ✓ **À vous d'adapter le temps de chauffe** de votre yaourtière en fonction du résultat souhaité (yaourt plus ou moins ferme, plus ou moins acide, etc.) et du type de lait utilisé. Comptez…
  - … 8 à 10 heures pour la préparation de yaourts au lait entier,

… 10 à 12 heures pour la préparation de yaourts au lait demi-écrémé,
… 12 à 14 heures pour la préparation de yaourts au lait écrémé.

À savoir : si vos yaourts sont acides, c'est parce qu'ils ont chauffé trop longtemps. S'ils sont liquides, c'est parce qu'ils n'ont pas assez incubé. Mais d'autres facteurs entrent aussi en ligne de compte, comme la qualité du lait ou celle des ferments (voir p. 39).

- ✓ **Pendant que votre yaourtière fonctionne, ne la déplacez pas** et ne soulevez pas le couvercle. Veillez également à la placer loin de toute source de vibrations. C'est essentiel pour la réussite de vos yaourts.
- ✓ **Préparez vos yaourts en début de soirée.** Ainsi, votre yaourtière marchera toute la nuit, et vos yaourts seront prêts le lendemain matin.

Astuce !

Disposez les pots vides dans la yaourtière avant d'y verser votre préparation à l'aide d'une louche ou d'un bec verseur. Cela vous évitera de devoir déplacer vos pots une fois remplis.

Les techniques sans yaourtière

Si utiliser une yaourtière pour préparer ses yaourts maison est la solution la plus classique, il existe d'autres méthodes. Toutes sont basées sur le même principe : garder une chaleur modérée mais constante pendant

une dizaine d'heures. Les avantages : pas besoin d'encombrer sa cuisine avec un équipement supplémentaire puisqu'on utilise le matériel existant (Cocotte-Minute, four, radiateur…). De plus, on fait des économies d'électricité car on utilise la chaleur emmagasinée. L'inconvénient : il faut souvent plusieurs essais afin de trouver le réglage idéal de son four… ou de son radiateur. Sinon, gare aux yaourts liquides, acides ou tournés !

À la Cocotte-Minute ou à l'autocuiseur

Versez un fond d'eau (4 cm environ) dans la Cocotte-Minute et faites chauffer l'eau jusqu'à 45 °C environ. Placez les pots en verre remplis de la préparation lait + ferments, préalablement fermés avec un morceau de papier-alu. Refermez vite la Cocotte-Minute et patientez 10 heures minimum. Pas besoin de la remettre sur le feu : la chaleur emmagasinée suffit à la prise des yaourts. Au besoin, si elle refroidit trop vite, vous pouvez la remettre sur le feu quelques minutes afin que le fond d'eau réchauffe. Une fois les yaourts pris, mettez-les au frais.

Au four

Il existe plusieurs méthodes pour que votre four reste à une température approximative de 40 à 45 °C pendant plusieurs heures. L'idéal : préchauffez-le sur thermostat 2 pendant une trentaine de minutes, puis éteignez-le, disposez les pots (placés dans un bain-marie avec de l'eau déjà chaude, 45 °C environ), fermez la porte et attendez toute une nuit. Autre solution : profitez que votre four soit encore tiède, après la cuisson d'un plat, pour faire vos yaourts.

À noter : les fours sont très différents selon les modèles. Vous aurez sûrement besoin de plusieurs essais avant de trouver le temps de préchauffage idéal.

Au cuit-vapeur (ou avec un panier vapeur)
Remplissez votre réservoir d'eau. Faites chauffer pendant une quinzaine de minutes puis débranchez votre cuit-vapeur. Posez vos yaourts remplis de la préparation lait + ferments. Remettez le couvercle, et laissez incuber pendant une dizaine d'heures.
Pour le panier vapeur, le principe est le même : faites chauffer l'eau puis, hors du feu, mettez les yaourts dans le panier et laissez-les au chaud pendant une dizaine d'heures.

Au cuiseur à riz
Versez une mesure d'eau dans la cuve et faites-la bouillir. Débranchez l'appareil puis déposez vos pots de yaourt remplis de la préparation lait + ferments. Fermez à l'aide du couvercle et attendez une nuit.

Dans une boîte en polystyrène
Récupérez une grande boîte en polystyrène avec un couvercle (par exemple chez votre poissonnier) et lavez-la avant utilisation. Versez-y un fond d'eau chauffée à une température comprise entre 40 et 45 °C. Placez vos yaourts remplis de la préparation lait + ferments. Fermez le couvercle et attendez toute une nuit. L'été, la chaleur ambiante suffit à maintenir une température de fermentation correcte. L'hiver, vous pouvez approcher votre boîte d'un radiateur, ou l'entreposer dans la pièce la plus chaude de la maison.

Dans une couverture polaire
Ici encore, le but est de conserver la chaleur afin que les ferments se développent correctement. Dans ce cas, il faut amener le lait à une température comprise entre 37 °C et 40 °C. Après avoir ajouté les ferments et les arômes, on verse la préparation dans un récipient avec couvercle (par exemple une soupière) que l'on enveloppe soigneusement avec une couverture polaire. Il suffit ensuite d'attendre 12 heures.

Au soleil !
En été, utilisez la chaleur solaire. Mettez vos yaourts dans une boîte fermée (ou votre yaourtière, non branchée) et exposez-la au soleil pendant quelques heures. C'est totalement gratuit et très écolo !

Les pots

Les yaourtières sont vendues avec des pots en verre ou en plastique, avec des couvercles adaptés. Il est facile de se procurer des pots supplémentaires ou de rechange, de la même marque que votre yaourtière. C'est même conseillé : vous pourrez ainsi lancer une nouvelle tournée avant d'avoir consommé tous les yaourts de la précédente.

Rien n'empêche de choisir des pots d'une marque différente, ou de mettre des pots en verre dans une yaourtière vendue à l'origine avec des pots en plastique. La seule condition (évidente) : que leur taille soit adaptée à celle de votre yaourtière !

Préférez les pots en verre aux pots en plastique : ils sont plus esthétiques et plus résistants. De plus, vos yaourts auront meilleur goût. C'est en tout cas ce que constatent de nombreux adeptes des yaourts maison !

Vous pouvez également récupérer des pots de yaourts en verre – ou en terre – du commerce. Seul inconvénient : comme ils n'ont pas de couvercle, il vous faudra les fermer avec du film alimentaire avant de les mettre au frais. Autres contenants bien pratiques : les petits pots pour bébé en verre, avec couvercle.

Astuce !

Pour varier la présentation, préparez vos yaourts dans des petits verres ou des verrines (en vérifiant auparavant qu'ils rentrent bien dans la yaourtière). Parfait si vous voulez faire goûter vos créations sucrées ou salées à vos invités lors d'un dîner : yaourt épicé façon dip à proposer à l'apéritif avec des bâtonnets de crudités ; yaourt salé façon sauce légère pour accompagner un poisson ou une volaille ; yaourt floral façon petit pot de crème pour accompagner une tarte Tatin…

Les autres accessoires

Un récipient, un fouet et quelques pots, il n'en faut guère plus pour faire vos yaourts maison. Mais certains ustensiles peuvent se révéler utiles et vous faciliter la vie.

Un récipient avec bec verseur (verre mesureur, saladier…)
Bien pratique pour mélanger les ingrédients, et verser la préparation dans les pots sans en mettre partout. Choisissez une version grand format de plus d'un litre.

Une petite louche à bec
À défaut de récipient avec bec verseur, faites votre mélange lait + ferments dans un saladier, et utilisez la louche pour transvaser sans bavures la préparation dans les pots.

Un mixeur
Pour mixer certains ingrédients : fruits, biscuits…

Un tamis ou une passoire fine
Utile pour filtrer le lait que vous avez laissé infuser ou la préparation dans laquelle vous avez incorporé des biscuits, des bonbons, des fleurs…

Un thermomètre de cuisine
Si vous avez fait chauffer votre lait, il peut se révéler utile pour vérifier sa température avant d'y ajouter les ferments (même si la solution la plus facile est de le laisser refroidir complètement). Si vous faites vos yaourts au four, sachez qu'il existe aussi des thermomètres spéciaux à poser ou à accrocher à l'intérieur de votre four pour en contrôler la température.

Nous espérons que cet extrait vous a plu !

Yaourts inratables
Alix Lefief-Delcourt

J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**, **invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LEDUC.S PRATIQUE