

POUR ÊTRE SÛR  
DE RÉUSSIR LES YAOURTS.



Le lait en poudre Régilait ou Quick-Lait facilite la prise  
des yaourts. Il est économique. Pratique: vous avez  
toujours sous la main de quoi réussir de délicieux yaourts.\*

\* voir préparation page 12.



**YAOURTS**



**YAOURTIERE AUTOMATIQUE  
SEB**

<http://www.feminin.ch/forum>

## SOMMAIRE

Les yaourts, indispensables à la santé	Page 4
Chaleur douce et fermentation longue, c'est le secret	Page 4
Tous les laits sont bons	Page 5
Votre yaourtière SEB	Page 6
Le yaourt nature	Page 8
Les yaourts aromatisés	Page 11
Les yaourts aux fruits frais	Page 14
Les yaourts aux fruits cuits	Page 16
6 recettes au yaourt	Page 18

SEB, c'est une tradition de qualité, de robustesse et de sécurité. Trois raisons "sûres" pour que votre yaourtière entièrement automatique SEB vous rende longtemps de loyaux et agréables services.

SEB, c'est aussi le matériel culinaire le plus élaboré et le plus perfectionné, qui facilite la vie des femmes modernes soucieuses de respecter les bonnes traditions culinaires. Super-cocottes alu, inox, couleur ou décor, friteuses, sorbetières, grils, cafetières, moulins à café, et grille-pain électriques: chaque appareil SEB est, dans son domaine, le plus performant. Accompagné d'un livre de recettes il constitue, par excellence, le cadeau le plus utile et le plus apprécié.





Sa préparation est des plus simples.

#### Premier cas :

Si vous partez de ferments secs, achetés dans un magasin de diététique ou chez votre pharmacien, voici ce qu'il faut faire

Videz le contenu du sachet de ferments dans un récipient. Ajoutez-y peu à peu un litre de lait froid sans cesser de battre au fouet, pour que le mélange se fasse parfaitement. Répartissez le mélange dans les pots de la yaourtière. Branchez-la, appuyez sur le bouton. Attendez 5 heures, et placez les pots au réfrigérateur. Le ferment sec gagne à être utilisé frais. Avec le temps, ses facultés biologiques s'atténuent. Il se peut que les yaourts issus directement de ces ferments secs ne soient pas très pris la première fois. C'est pourquoi nous vous recommandons de suivre les conseils des fabricants de ferments : lorsque l'on utilise un ferment sec pour la première fois, il est préférable de réenclencher la yaourtière 2 heures après l'avoir branchée pour la première fois ou remettre dans la yaourtière des yaourts qui n'auraient pas pris et recommencer l'opération.





### Deuxième cas :

Si vous utilisez un yaourt de commerce. Versez le yaourt dans un récipient et ajoutez le lait en délayant puis agissez comme précédemment.

Pour donner plus de consistance au yaourt, vous pouvez ajouter, lors de la préparation, 2 cuillerées à soupe de lait en poudre "Régilait" ou Quick-lait pour un litre de lait.

En procédant selon une des méthodes indiquées ci-dessus vous obtiendrez des yaourts de la première génération. Il vous suffira de réserver un de ces yaourts pour ensemer un litre de lait la fois suivante, et vous obtiendrez ainsi des yaourts de la seconde génération. Faites de même les fois suivantes, mais au bout d'un certain temps, (vers la 15<sup>ème</sup> génération environ) vos yaourts deviendront plus acides. Nous vous conseillons alors de renouveler le ferment en procédant comme la première fois.

Note : Préparation avec du lait en poudre : pour 8 yaourts,

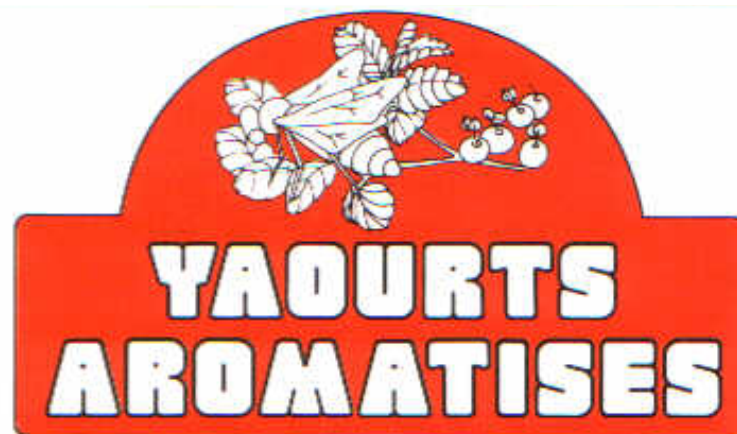
- |                                  |                                     |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| - lait à 0 % de matière grasse : | - lait à 26 % de matières grasses : |
| ● 4 pots de "Régilait"           | ● 3 pots et 1/2 de Quick-lait       |
| ● 6 pots et 1/2 d'eau            | ● 6 pots et 1/2 d'eau               |

Versez le lait en poudre progressivement dans l'eau, mélangez, filtrez. Procédez ensuite comme dans le premier cas.

Une fois sortis du réfrigérateur, vos yaourts sont solides, bien « pris ». Vous pouvez les déguster avec ou sans sucre. Mais si vous préférez, vous pouvez les fouetter : vous obtiendrez alors un vrai « goût bulgare », un yaourt fluide et crémeux.

Vous connaissez maintenant tous les secrets des yaourts « nature ». Excellents aliments au goût incomparable, ils sont pour certains les seuls vrais, les seuls bons. Mais d'autres préfèrent (surtout au moment du dessert ou du goûter) des yaourts plus amusants à voir et à savourer.

Rien de plus simple : les yaourts s'accrochent parfaitement de sirops de fruits, d'essences naturelles diverses, d'arômes en poudre, de fruits, de confitures, de compotes...



### YAOURTS AUX SIROPS

1 litre de lait froid, 1 yaourt nature ou 1 sachet de ferment

● sirops de fruits (grenadine, orange, cassis, citron, mandarine, fraise, groseille, orgeat, framboise, fraise des bois, banane, myrtilles, cerises...) 5 cuillerées à soupe.

● sirops de fleurs (rose, violette, jasmin, santal) 4 cuillerées à soupe.

● sirop de menthe : 4 cuillerées à soupe.

Versez le yaourt ou le contenu du sachet de ferments dans un récipient. Ajoutez-y le sirop et versez-y peu à peu le lait froid en ne cessant de battre avec un fouet. Versez le mélange dans les pots et placez-les dans la yaourtière.

### YAOURTS AUX SUCRES

1 litre de lait froid, 1 yaourt nature ou un sachet de ferment, 4 cuillerées à soupe de caramel liquide ou de sucre d'érable (sirop d'érable) ou de « golden sirup » (spécialité anglaise au goût de miel acidulé), ou de miel liquide.

Procédez comme pour les yaourts aux sirops de fruits.



### YAOURTS AUX EXTRAITS DE FRUITS

Il existe dans le commerce des extraits liquides de fruits portant la mention «arôme naturel». Il faut les utiliser avec parcimonie, car ils sont très concentrés.

1 litre de lait froid, 1 yaourt nature ou 1 sachet de ferment, 2 cuillerées à café d'extrait de fruit: orange, citron, mandarine, fraise, framboise, ananas, cerise...

Procédez comme pour les yaourts aux sirops de fruits.

### YAOURTS AUX ESSENCES AROMATIQUES

Vous trouverez dans le commerce toutes sortes d'essences liquides (dont l'arôme est naturel) qui parfumeront merveilleusement les yaourts, à condition de bien les doser. Les doses pour 1 litre de lait sont:

- amande amère : 1/2 cuillerée à café
- cannelle liquide (délicieux!) : 1 cuillerée à café
- café : 1 cuillerée à soupe
- eau de fleurs d'oranger : 1 cuillerée 1/2 à café
- menthe : 1 cuillerée à café
- pistache : 2 cuillerées 1/2 à café
- vanille : 2 cuillerées à café.

Procédez comme pour les yaourts aux sirops de fruits.

### YAOURTS AUX AROMATES EN POUDRE

1 litre de lait froid, 1 yaourt nature ou 1 sachet de ferment, 3 cuillerées à soupe de vanille en poudre, ou de cannelle, ou de gingembre (particulièrement délicieux).

Mettez la poudre dans une jatte, versez-y le yaourt, battez bien au fouet, ajoutez le lait peu à peu, en continuant à battre. Si vous utilisez un ferment sec, mélangez-le à la poudre aromatique et versez le lait petit à petit en battant au fouet.

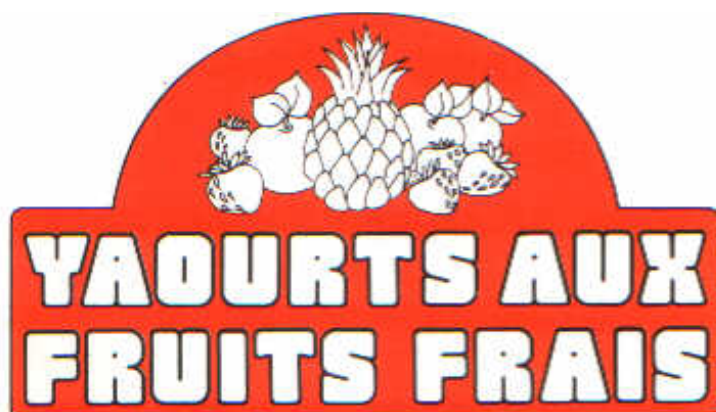
### YAOURTS AU CHOCOLAT, CAFÉ, CARAMEL

1 litre de lait froid, 1 yaourt nature ou 1 sachet de ferment, 3 cuillerées à soupe de chocolat en poudre, ou de café, de chicorée ou de caramel en paillettes.

Mettez le chocolat dans une jatte, ajoutez peu à peu 1/2 tasse de lait à peine tiède, en fouettant sans cesse, puis ajoutez le yaourt ou le ferment. Mélangez bien. Versez le reste du lait froid, sans cesser de fouetter. Versez dans les pots.

NB. Avec les composants en poudre il est recommandé de battre le yaourt avec une cuillère au moment de la consommation.





## YAOURTS AUX FRUITS FRAIS

### YAOURT A L'ANANAS

1 litre de lait froid, 1 yaourt nature ou 1 sachet de ferment, 2 tranches d'ananas, 4 cuillerées à soupe de sirop d'ananas.

Découpez les tranches en dés. Battez le yaourt au fouet dans une jatte, ajoutez petit à petit le lait et le sirop et versez dans les pots. Répartissez les dés d'ananas dans les pots. Vous pouvez ajouter au mélange lait-yaourt un demi zeste râpé de citron ou d'orange.

Variante : vous pouvez également préparer de la même manière des yaourts avec des fraises, des fraises des bois, avec des framboises, à la mandarine (4 mandarines), aux clémentines (6 clémentines), à l'orange (1 grosse orange)...

### YAOURT AUX ZESTES

1 litre de lait froid, 1 yaourt nature ou 1 sachet de ferment, 2 zestes de citron ou d'orange non traités au dyphénil.

Une heure ou moins avant de préparer les yaourts, (ou mieux la veille), râpez finement les zestes avec une râpe à épices et mélangez-les au lait.

Au moment de préparer les yaourts, versez le yaourt nature dans une jatte, fouettez-le, puis versez peu à peu le lait parfumé aux zestes. Sucrez à volonté. Versez dans les pots.







# YAOURTS AUX FRUITS CUIITS

## YAOURTS A LA GELÉE DE FRAISES

1 litre de lait froid, 1 yaourt nature ou 1 sachet de ferment, 4 cuillerées à soupe de gelée de fraises.

Faites fondre la gelée à feu très doux. Versez-la dans une jatte. Ajoutez-y peu à peu le lait, puis le yaourt battu ou le ferment. Mélangez bien. Versez dans les pots.

Variante: gelée de framboises, coings, oranges, abricots, citrons verts.

## YAOURTS A LA CONFITURE

1 litre de lait froid, 1 yaourt nature ou 1 sachet de ferment, 4 cuillerées à soupe d'une confiture pas trop épaisse et contenant des petites baies ou des petits morceaux de fruits: airelles, myrtilles, rhubarbe, gingembre, fraise, marmelade d'oranges. Fouettez la confiture avec un peu de lait. Ajoutez le yaourt ou le ferment. Mélangez bien, puis versez le reste du lait et mettez dans les pots.

## YAOURTS AUX ABRICOTS

1 litre de lait froid, 2 cuillerées à soupe de sucre, 1 yaourt nature ou 1 sachet de ferment, 12 abricots.

Coupez les fruits en petits morceaux et faites-les cuire avec 2 cuillerées à soupe de sucre, jusqu'à ce que le mélange soit épais. Laissez refroidir, puis fouettez-le avec le yaourt et versez doucement le lait sans cesser de fouetter.

Variante: vous pouvez utiliser de la même manière deux bananes ou 16 pruneaux.





# 6 RECETTES AU YAOURT

## RAITA

(ou salade de yaourt à l'indienne)

Pour 6 à 7 personnes.

7 pots de yaourt nature SEB, 1 concombre, 4 tomates bien fermes, ou 1 livre de mini-tomates (tomates cerise), 3 cuillerées à soupe d'oignons hachés menu, sel, poivre, 2 pincées de cumin en poudre, 1 petit bouquet de coriandre fraîche (ou de cerfeuil, ou ciboulette, ou menthe, ou fenouil).

Coupez le concombre en fines rondelles. Gardez-en quelques-unes pour la décoration, et coupez les autres en quatre. Coupez les tomates en deux, horizontalement. Pressez chaque demi tomate pour en extraire les graines, puis coupez-les en dés. Dans un saladier, battez le yaourt au fouet. Ajoutez-y les légumes, les épices et les herbes. Mélangez le tout délicatement. Vérifiez l'assaisonnement et décorez le dessus de la salade de rondelles de concombre, de petites tomates et de fines herbes.

Couvrez, et faites réfrigérer la salade pendant deux heures au moins avant de la servir comme entrée, ou comme accompagnement d'un plat très épicé (curry, ou brochettes d'agneau, par exemple).





### **PETIT DÉJEUNER OU GOÛTER (pour 2 personnes)**

3 yaourts nature ou aromatisés SEB (à la vanille, la cannelle, l'amande amère, la fleur d'oranger, la pistache, etc.), 1 banane, 1 pomme, sucre en poudre ou miel liquide, 1 bol de flocons d'avoine.

Battez les yaourts au fouet, ajoutez-y la banane coupée en rondelles, la pomme pelée râpée ou coupée en fines lamelles, les flocons d'avoine et du sucre à volonté (ou du miel). Mélangez bien.

Variante: la pomme (ou la banane, au choix), peut être remplacée par d'autres fruits frais: pêche, poire, abricot, groseilles, framboises, mûres, etc.).

### **MAYONNAISE AU YAOURT**

Versez un yaourt nature SEB dans un bol, battez-le avec une cuillerée à café de moutarde, sel, poivre, et versez-y peu à peu, en filet, et sans cesser de fouetter, de l'huile d'olive, jusqu'à ce que vous obteniez la consistance d'une crème épaisse. Ajoutez-y des fines herbes hachées, ou une cuillerée à café de paprika, ou de curry, ou encore un zeste de citron râpé.

Servez bien froid avec un plateau de crudités: céleri en branche, bouquets de chou-fleur cru, poivrons en lamelles, radis, petites tomates entières, longs bâtonnets de carottes, oignons frais, etc. C'est délicieux.

### **POULET AU CURRY (pour 5 à 6 personnes)**

1 gros poulet de 1,600 kg, coupé en douze ou quinze morceaux, 3 cuillerées à soupe d'huile, 4 gros oignons hachés menu, 1 gousse d'ail hachée, 2 cuillerées à soupe de curry, 1 cuillerée à soupe rase de farine, 2 pots de yaourt nature SEB, sel, poivre, le jus d'un demi citron, 1 cuillerée à soupe de coriandre fraîche ciselée.

Faites chauffer l'huile dans une cocotte et faites-y revenir les morceaux de poulet sans trop les faire dorer.

Retirez-les et mettez dans la cocotte les oignons et l'ail. Faites cuire doucement en remuant jusqu'à ce que les oignons soient transparents mais non dorés; ajoutez la farine et le curry en remuant bien, puis le yaourt.

Tournez constamment. Ajoutez enfin les morceaux de poulet. Enrobez-les bien du mélange. Couvrez la cocotte et laissez cuire une demi-heure en remuant de temps en temps.

puis ajoutez la coriandre ciselée. Laissez cuire encore 1/4 d'heure environ, jusqu'à ce que le poulet soit tendre (mais pas trop cuit). Arrosez-le de jus de citron, mélangez et servez aussitôt, avec du riz créole en garniture.

Variante: en même temps que le yaourt, vous pouvez ajouter dans la cocotte 500 g de tomates pelées, épépinées et finement hachées.

### **YAOURTISES AU CHOCOLAT**

2 pots de yaourt nature SEB, 1 pot de yaourt de beurre mou, 3 pots de yaourt de sucre, 4 pots de yaourt de farine, 1 pot de yaourt de chocolat en poudre non sucré, 3 œufs, 1 paquet de levure alsacienne, vanille.

Battez au fouet le beurre, le sucre et la vanille. Ajoutez les œufs un à un, puis le chocolat, et alternativement le yaourt et la farine. Terminez par la levure.

Mélangez bien. Versez la pâte obtenue dans de petits moules à gâteaux bien beurrés et faites cuire à four moyen (5 1/2 au thermostat) jusqu'à ce que la pointe d'un couteau enfoncée dans la pâte ressorte sèche.

Démoulez et poudrez de sucre glace.

### **SORBET AU YAOURT (pour 8 personnes)**

8 pots de yaourt nature SEB, 4 citrons non traités, 1 paquet de sucre vanillé, 300 g de sucre en poudre, 200 g de crème fraîche, 1 blanc d'œuf.

Si vous possédez également la sorbetière électrique SEB, vous pouvez réaliser très facilement le dessert délicieux et raffiné que constitue le sorbet au yaourt.

Battez les yaourts au fouet avec le sucre et le sucre vanillé. Ajoutez-y le zeste râpé de deux citrons, puis le jus des quatre citrons, et enfin la crème. Mélangez bien. Versez dans votre sorbetière SEB (ou à défaut dans les bacs à glaçons du freezer, mais dans ce cas, remuez à la fourchette pendant que le sorbet prend, pour ne pas avoir de paillettes).

Incorporez-y un blanc d'œuf battu en neige très ferme et faites glacer de nouveau avant de servir.

Variante: vous pouvez remplacer les citrons par des oranges, des mandarines, des pamplemousses, ou encore des purées de fruits (1/4 de litre pour un litre de yaourt): fraises, framboises ou ananas. Dans tous ces cas, diminuez la quantité de sucre (200 g).