

Philippe
CHAVANNE

A close-up photograph of a glass jar filled with a yogurt dessert. The jar contains layers of white yogurt, red strawberry compote, and crumbled golden-brown cookies. A fresh green mint leaf is placed on top of the dessert. The jar is sitting on a white rectangular plate. In the background, another similar jar is visible but out of focus. The entire scene is set against a solid blue background.

Le meilleur du
yaourt

75 préparations de yaourts et leurs variations

City

SOMMAIRE

► Préparations de base

Yaourt nature en yaourtière	9
Yaourt nature à la cocotte-minute	9
Yaourt nature au four	10

► Yaourts sucrés

Yaourt à la cassonade & au spéculoos	13
Yaourt à la cannelle & à la cardamome	13
Yaourt à la menthe & au sucre	14
Yaourt à l'eau de fleur d'oranger & au sucre	14
Yaourt à l'orange & au sucre	17
Yaourt au chocolat & au sucre	17
Yaourt au citron & au sucre	18
Yaourt au melon & au pineau des Charentes	18
Yaourt au melon & au sucre	21
Yaourt aux amandes & au sucre	21
Yaourt aux cerises & au sucre	22
Yaourt aux pruneaux & au sucre	22
Yaourt coco	25
Yaourt parfumé au café	25

► Yaourts salés

Yaourt à la mode grecque	26
Yaourt à la saveur de maïs	26
Yaourt anisé	29
Yaourt au concombre	29
Yaourt au parmesan	30
Yaourt au piment & à la sauce guacamole	30
Yaourt au safran	33
Yaourt aux échalotes	33
Yaourt aux herbes du jardin	34
Yaourt aux pommes de terre	37
Yaourt relevé à la moutarde à l'ancienne	37

► Variations au yaourt

Aux viandes & aux poissons

Hachis de dinde au citron vert & sauce au yaourt	38
Poulet au paprika & au yaourt	38
Poulet au safran et au yaourt	40
Pitas aux croquettes sauce yaourt à la menthe	40
Courgettes farcies à la syrienne	41

Beignets de crabe mayonnaise au citron & au yaourt	41
Poulet au yaourt	42
Bœuf aux épices & au yaourt	42
Boulettes d'agneau à l'indienne	45
Poulet en crapaudine sauce au basilic & au yaourt	45
Poulet rôti aux épices & au yaourt	46
Boulettes de kibbé au yaourt	46
Boulettes de porc à la roquette sauce au yaourt	49
Lapin au yaourt comme en Bulgarie	49
Soupe au bœuf aux oignons & au yaourt	50
Poêlée d'agneau sauce au yaourt	50
Yogurtlu patates	53
Épaule d'agneau aux épices & au yaourt	53
Poisson en sauce au yaourt	54
Médallions de veau aux légumes sauce yaourt au citron	54
Salade de dinde sauce au yaourt	55

Variations aux légumes

Boisson salée au yaourt	57
Croquettes de lentilles sauce yaourt à la menthe	57
Haricots verts glacés à la menthe & au yaourt	58
Betteraves à l'orange sauce au yaourt	58
Concombres au yaourt	61

Choux de Bruxelles sauce au basilic & au yaourt	61
Sauce aux anchois & au yaourt	62
Choux-raves farcis à l'aneth & au yaourt	62
Salade de patates douces sauce yaourt parfumée au curry	65
Rouleau aux champignons sauce yaourt aux noix	65
Tzatziki	66

Variations sucrées

Soupe glacée aux fruits de la passion parfum de vanille & yaourt	66
Gâteau au yaourt	69
Gâteau aux abricots & au yaourt	69
Salade de fruits frais au yaourt	70
Gâteau aux pêches & au yaourt	70
Fruits rouges en gelée sauce au yaourt	72
Beignets au yaourt	73
Crème à la vanille au yaourt & aux abricots	73
Boisson sucrée au yaourt	74
Salade de mangues & de raisins sauce yaourt à la cardamome	74
Yaourt glacé à la framboise	77
Soupe à la menthe & au yaourt	77
Yaourt glacé à la vanille	78
Yaourt glacé aux pêches	78



Quelques conseils

Si, jusqu'à présent, vous pensiez que le yaourt ne se laissait savourer qu'avec une ou deux cuillerées de sucre, les [75 recettes](#) de cet ouvrage vont vous faire découvrir des horizons gourmands, nouveaux et peut-être totalement insoupçonnés !

Oubliez la désagréable acidité des produits industriels. Oubliez aussi la fadeur de ces produits aseptisés qui n'ont malheureusement plus de « yaourt » que le nom. Et découvrez, avec ravissement et étonnement, une formidable et onctueuse gourmandise. Un produit qui est non seulement économique et facile à préparer à la maison, mais qui peut aussi s'accommoder de mille et une succulentes manières.

Votre yaourt nature est prêt ? Alors, maintenant, amusez-vous ! Variez les plaisirs ! Jouez avec les produits de saison, avec les herbes et les épices et testez des mélanges étonnants,

voire franchement audacieux. Au gré de vos envies du moment ou en fonction des occasions, jouez aussi avec les couleurs, les parfums et les saveurs. Ce livre vous propose de déguster des yaourts sucrés, mais aussi de découvrir des yaourts salés.

D'un coup de baguette magique, passez allègrement du yaourt aux cerises au yaourt à la moutarde à l'ancienne. Ou bien du yaourt à la cassonade et aux spéculoos au yaourt au safran. Du yaourt au chocolat au yaourt aux herbes. Sans oublier le yaourt aux échalotes, le yaourt aux grains de maïs ou le yaourt à la feta et aux olives.

Et comme il est certain que vous en voudrez encore plus, songez aussi à toutes ces fantastiques préparations rehaussées au yaourt : le poulet au safran et au yaourt, la crème à la vanille, aux abricots et au yaourt ; le bœuf aux épices et au yaourt ;

la salade de fruits au yaourt ; les beignets au yaourt ; la soupe aux oignons et au yaourt ; le gâteau aux pêches et au yaourt... et bien d'autres encore.

Pour faire de bons yaourts...

Pour faire de bons yaourts, le choix judicieux des deux ingrédients principaux est essentiel !

- Comme les yaourts industriels sont rarement vivants, utilisez de manière privilégiée des [ferments lactiques](#) achetés en pharmacie. Ils vous serviront à préparer vos premiers yaourts maison. Cela fait, mettez l'un de vos yaourts à l'abri de la gourmandise familiale (avec un peu de chance, vous y parviendrez !) et utilisez-le comme ferment pour vos préparations suivantes (trois à quatre fois au maximum : au-delà, les ferments ne seront plus actifs).
- Le [lait de vache entier UHT](#) vous permet d'obtenir de délicieux yaourts bien fermes. Si vous préférez des yaourts plus crémeux, utilisez du lait de soja. Vous pouvez aussi associer le lait de vache au

lait de coco (en proportion 50/50) ou, si vous aimez les saveurs très prononcées, vous pouvez alors privilégier le lait de chèvre.

En outre, vous devez aussi disposer d'un peu de matériel. Si elle est fort pratique, la [yaourtière](#) n'est pourtant pas obligatoire. Vous pouvez préparer votre yaourt maison à la cocotte-minute ou au four.

Dans tous les cas, il vous faudra en outre quelques récipients (des petits pots en verre, des verres à apéritif...), un fouet et un mixeur, un tamis ou une passoire, une petite louche et l'une ou l'autre spatule.

N'attendez plus : choisissez votre recette, préparez vos ingrédients et mettez-vous tout de suite aux fourneaux. Votre famille et vos amis sont impatients de goûter votre yaourt maison !



Yaourt nature en yaourtière *

Facile ◀

La méthode la plus classique et peut-être la plus facile de réaliser un superbe yaourt maison.

- Mélangez le lait et le ferment (ou le yaourt) au fouet.
- Répartissez ensuite la préparation dans 8 pots, sans couvercle, disposés dans la yaourtière.
- Fermez le couvercle de la yaourtière, actionnez-la et laissez-la opérer pendant 8 h environ.
- À la fin de la préparation, sortez les pots de yaourt de la yaourtière et mettez-les au frais, dans le réfrigérateur.

Vous trouverez les sachets de ferment dans les bonnes pharmacies.

*** Ingrédients :**
1 yaourt vivant du commerce ou, à défaut, 1 sachet de ferment lactique
80 cl de lait entier

*** Préparation :** 5 mn
*** Passage en yaourtière :** 8 h
*** Pour** 8 personnes

Yaourt nature à la cocotte-minute

Facile ◀

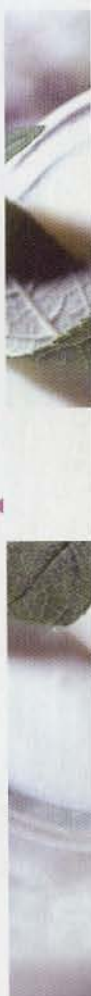
Une autre manière, facile, de préparer votre yaourt maison sans yaourtière.

- Faites bouillir le lait et laissez-le réduire d'environ un tiers, sur feu doux. Laissez ensuite tiédir. Versez 5 cm d'eau dans la cocotte-minute. Faites monter la pression.
- Mélangez le ferment (ou le yaourt) et le lait en poudre, ajoutez le lait et fouettez. Répartissez ensuite la préparation dans 8 pots et fermez-les.
- Dès que la soupape de la cocotte tourne, retirez celle-ci du feu, ouvrez-la et videz l'eau. Disposez-y les pots et fermez hermétiquement. Laissez prendre le yaourt, hors du feu, pendant 5 h.
- Sortez ensuite les pots de la cocotte et rangez-les au frais, dans le réfrigérateur.

Ces yaourts sont à consommer le lendemain de leur préparation.

*** Ingrédients :**
40 g de lait entier en poudre
1 litre de lait entier cru
1 yaourt vivant du commerce ou, à défaut, 1 sachet de ferment lactique

*** Préparation :** 10 mn
*** Passage en cocotte-minute :** 5 h
*** Mise au frais :** 12 h
*** Pour** 8 personnes



► Moyen

Yaourt nature au four

Vous ne possédez pas de yaourtière ? Vous avez certainement un four.
Et donc la possibilité de fabriquer votre yaourt maison !

* **Ingrédients :**

40 g de lait entier
en poudre

80 cl de lait
entier cru

1 yaourt vivant
du commerce ou,
à défaut, 1 sachet
de ferment lactique

* Préparation : 10 mn

* Passage au four : 5 h

* Mise au frais : 12 h

* Pour 8 personnes

• Faites bouillir le lait, puis laissez-le tiédir pendant 30 mn : sa température doit être comprise entre 37°C et 45°C.

• Dans un bol, mélangez le ferment (ou le yaourt) et le lait en poudre.

• Ajoutez le lait et fouettez.

• Répartissez cette préparation dans 8 pots et fermez chaque pot.

• Disposez-les ensuite dans un récipient rempli aux trois quarts d'eau chaude.

• Enfournez dans le four préchauffé à 40°C (th 2) et éteignez le four. Laissez-y les pots pendant 5 h. La température du four doit être maintenue entre 37°C et 42°C.

• Sortez alors les pots du four et rangez-les au frais, dans le réfrigérateur.

Ces yaourts se consomment le lendemain de leur préparation. Vous n'avez pas de thermomètre de cuisine sous la main pour déterminer la température du lait ? Plongez votre doigt dedans : il doit être approximativement à la même température que votre corps.





Yaourt à la cassonade & au spéculoos

Facile ◀

Le spéculoos, biscuit caractéristique du nord de la France et de la Belgique, trouve ici une utilisation particulièrement délicieuse.

- Mixez ensemble le lait et le spéculoos. Versez ce mélange dans une casserole et portez à ébullition. Retirez ensuite du feu et laissez complètement refroidir. Passez alors cette préparation au travers d'un tamis.
- Mixez ensuite ensemble le yaourt, le lait tamisé et la cassonade. Répartissez la préparation dans des pots et disposez-les dans la yaourtière. Fermez le couvercle, actionnez l'appareil et laissez-le opérer pendant 10 h.
- Mettez enfin les pots au frais, dans le réfrigérateur, pendant au moins 4 h avant de déguster.

Si vous n'avez pas de cassonade sous la main, vous pouvez la remplacer par du sucre roux, en même quantité.

*** Ingrédients :**
180 g de spéculoos
1 yaourt nature entier
7 c.c. de cassonade
1 litre de lait entier

*** Préparation :** 15 mn
*** Passage en yaourtière :** 10 h
*** Mise au frais :** 4 h
*** Pour 8 personnes**



Yaourt à la cannelle & à la cardamome *

Moyen ◀

Un savoureux mélange d'épices agrmente ce yaourt pas comme les autres.

- Prélevez les graines des petites capsules de cardamome.
- Versez le lait dans une casserole, ajoutez-y les graines de cardamome et le bâton de cannelle. Portez à ébullition, puis coupez la source de chaleur et laissez infuser jusqu'à ce que la préparation soit complètement froide. Passez-la ensuite au travers d'un tamis.
- Après avoir battu le yaourt au fouet, ajoutez-y le lait épicé, les amandes en poudre et le sucre. Fouettez le tout énergiquement.
- Répartissez la préparation dans des pots et disposez-les dans la yaourtière. Fermez le couvercle, actionnez l'appareil et laissez-le opérer pendant 10 h.
- Mettez ensuite les pots au frais, dans le réfrigérateur, pendant au moins 4 h avant de déguster.

Si vous aimez quelques grains de cardamome dans votre café, si vous appréciez un vin chaud à la cannelle, vous allez adorer ce yaourt exceptionnel.

*** Ingrédients :**
7 capsules de cardamome
1 yaourt nature entier
1 bâton de cannelle
7 c.c. de sucre en poudre
1 c.c. d'amandes en poudre
1 litre de lait entier

*** Préparation :** 15 mn
*** Passage en yaourtière :** 10 h
*** Mise au frais :** 4 h
*** Pour 8 personnes**



► Facile

Yaourt à la menthe & au sucre *

Un yaourt d'une extraordinaire fraîcheur, à savourer au cœur de l'été.

* Ingrédients :

2 brins de menthe

1 yaourt nature
entier

8 c.c. de sucre
en poudre

1 litre de lait

* Préparation : 10 mn

* Passage en yaourtière : 10 h

* Mise au frais : 4 h

* Pour 8 personnes

• Portez le lait et la menthe à ébullition, puis retirez du feu. Laissez complètement refroidir.

• Battez le yaourt au fouet, puis ajoutez la préparation précédente en la passant au travers d'un tamis. Ajoutez le sucre et fouettez énergiquement.

• Répartissez la préparation dans des pots et disposez-les dans la yaourtière. Fermez le couvercle, actionnez l'appareil et laissez-le opérer pendant 10 h.

• Mettez ensuite les pots au frais, dans le réfrigérateur, pendant au moins 4 h avant de déguster.

Vous pouvez éventuellement remplacer la menthe fraîche par du sirop de menthe : 6 c.c. de sirop remplacent alors les 2 brins de menthe.

► Facile

Yaourt à l'eau de fleur d'oranger & au sucre

La subtilité de l'eau de fleur d'oranger se mêle de manière très harmonieuse avec le velouté du yaourt.

* Ingrédients :

1 yaourt nature
entier

3 c.s. d'eau de
fleur d'oranger

7 c.c. de sucre
en poudre

1 litre de lait

* Préparation : 10 mn

* Passage en yaourtière : 10 h

* Mise au frais : 4 h

* Pour 8 personnes

• Après avoir battu le yaourt au fouet, ajoutez-y le lait, l'eau de fleur d'oranger et le sucre. Fouettez la préparation après l'ajout de chaque ingrédient.

• Répartissez la préparation obtenue dans des pots et disposez-les dans la yaourtière. Fermez le couvercle, actionnez l'appareil et laissez-le opérer pendant 10 h.

• Mettez ensuite les pots au frais, dans le réfrigérateur, pendant au moins 4 h avant de déguster.

Lorsque vous ajoutez les ingrédients au yaourt, respectez bien l'ordre de la recette : d'abord le lait, puis l'eau de fleur d'oranger et enfin le sucre.



Yaourt à l'orange & au sucre

Moyen ◀

L'orange se prête à mille et une préparations gourmandes plus tentantes les unes que les autres.

- Rincez et essuyez les oranges non épluchées. Zestez-les.
- Versez le lait dans une casserole et portez à ébullition. Ajoutez les zestes, coupez la source de chaleur et laissez infuser jusqu'à ce que le lait aromatisé soit complètement froid.
- Après avoir battu le yaourt au fouet, ajoutez-y le lait en le tamisant, puis le sucre en poudre. Fouettez, puis répartissez la préparation dans des pots. Disposez-les dans la yaourtière. Fermez le couvercle, actionnez l'appareil et laissez-le opérer pendant 10 h.
- Mettez ensuite les pots au frais, dans le réfrigérateur, pendant au moins 4 h avant de déguster.

Comme vous utilisez leurs zestes, il est essentiel de ne choisir que des oranges non traitées.

* Ingrédients :

2 oranges non traitées
de qualité bio
1 yaourt nature entier
8 c.c. de sucre en poudre
1 litre de lait entier

* Préparation : 15 mn

* Passage en yaourtière : 10 h

* Mise au frais : 4 h

* Pour 8 personnes

Yaourt au chocolat & au sucre *

Facile ▶

Toute la saveur du yaourt et tous les parfums d'un délicieux chocolat noir : un pur délice.

- Faites bouillir le lait, puis ajoutez le chocolat. Mélangez au fouet et laissez cuire quelques minutes afin de faire fondre le chocolat. Ajoutez le sucre et le lait en poudre, mélangez et laissez tiédir 30 min.
- Mélangez la crème liquide et le yaourt. Ajoutez-y la préparation précédente et mélangez au fouet.
- Répartissez la préparation dans des pots et disposez-les dans la yaourtière. Fermez le couvercle, actionnez l'appareil et laissez-le opérer pendant 5h.
- Mélangez ensuite chaque yaourt à la cuillère pour éliminer le dépôt de chocolat en surface. Couvrez les pots et glissez-les au réfrigérateur.

Vous pouvez, au moment de déguster, décorer chaque pot de yaourt de quelques copeaux ou granulés de chocolat.

* Ingrédients :

200 g de chocolat noir coupé
en morceaux
40 g de sucre en poudre
20 g de lait
en poudre
demi-écrémé
1 yaourt nature entier
60 cl de lait entier
25 cl de crème
liquide entière

* Préparation : 15 mn

* Passage en yaourtière : 5 h

* Pour 8 personnes

► Facile

Yaourt au citron & au sucre

* **Ingrédients :**

3 citrons jaunes
non traités de qualité bio

1 yaourt nature entier

14 c.c. de sucre
en poudre

1 litre de lait entier

* **Préparation :** 15 mn

* **Macération :** 15 mn

* **Passage en yaourtière :** 10 h

* **Mise au frais :** 4 h

* **Pour** 8 personnes

▀ Lavez et essuyez les citrons non épluchés. Zestez-les, puis mélangez les zestes avec la moitié du sucre en poudre. Laissez macérer le tout pendant 15 min.

▀ Versez le lait dans une casserole et faites-le chauffer avec les zestes macérés. Retirez ensuite du feu et laissez complètement refroidir.

▀ Après avoir battu le yaourt au fouet, ajoutez-y le lait en le passant au travers d'un tamis et le sucre restant. Fouettez, puis répartissez la préparation dans des pots. Disposez-les dans la yaourtière. Fermez le couvercle, actionnez l'appareil et laissez-le opérer pendant 10 h.

▀ Mettez ensuite les pots au frais, dans le réfrigérateur, pendant au moins 4 h avant de déguster.

Pour cette préparation, n'utilisez que des citrons jaunes non traités.

► Facile

Yaourt au melon & au pineau des Charentes *

Le melon et le pineau : le meilleur des Charentes en un seul yaourt.

* **Ingrédients :**

1 melon

1 yaourt nature entier

2 c.s. de pineau

2 c.c. de sucre
en poudre

1 litre de lait entier

* **Préparation :** 15 mn

* **Macération :** 6 h

* **Passage en yaourtière :** 10 h

* **Mise au frais :** 4 h

* **Pour** 8 personnes

▀ Coupez le melon en 2 et coupez la chair en petits dés. Faites-les macérer dans le pineau pendant 5 à 6 h.

▀ À la fin de la macération, égouttez les morceaux de melon et répartissez-les au fond des pots.

▀ Après avoir battu le yaourt, ajoutez-y le lait et le sucre, puis mélangez.

▀ Répartissez cette préparation dans les pots et disposez-les dans la yaourtière. Fermez le couvercle, actionnez l'appareil et laissez-le opérer pendant 10 h.

▀ Mettez les couvercles sur les pots et rangez-les au frais, dans le réfrigérateur, pendant 4 h avant de déguster.

*Pineau des Charentes rosé ? Ou blanc ?
À chacun de choisir selon son goût ou son envie du moment.*





Yaourt au melon & au sucre

Facile ◀

Voilà un yaourt délicieusement parfumé au melon. Un vrai régal estival.

- Coupez le melon en 2 et coupez la chair en petits dés. Répartissez-les au fond des pots.
- Après avoir battu le yaourt, ajoutez-y le lait et le sucre, puis mélangez.
- Répartissez cette préparation dans les pots et disposez-les dans la yaourtière. Fermez le couvercle, actionnez l'appareil et laissez-le opérer pendant 10 h.
- Mettez les couvercles sur les pots et rangez-les au frais, dans le réfrigérateur, pendant 4 h avant de déguster.

Des quartiers de fruits bien dessinés sur une peau granuleuse et une queue résistante : voilà les signes d'un bon melon.

*** Ingrédients :**
1 melon
1 yaourt nature entier
2 c.s. de sucre en poudre
1 litre de lait entier

*** Préparation :** 15 mn
*** Passage en yaourtière :** 10 h
*** Mise au frais :** 4 h
*** Pour 8 personnes**



Yaourt aux amandes & au sucre *

Facile ◀

Le velouté du yaourt et le croustillant des amandes concassées : une association gourmande très réussie.

- Faites griller les amandes à sec, puis laissez-les refroidir et concassez-les grossièrement.
- Mélangez au fouet le yaourt nature, le lait en poudre, le lait d'amandes et le sucre. Ajoutez les amandes concassées et mélangez à nouveau.
- Répartissez la préparation dans des pots et disposez-les dans la yaourtière. Fermez le couvercle, actionnez l'appareil et laissez-le opérer pendant 8 h.
- Mettez les couvercles sur les pots et rangez-les au frais, dans le réfrigérateur, pendant 4 h avant de déguster.

Faire griller les amandes à sec signifie qu'il faut les faire griller sans matière grasse (huile, beurre...).

*** Ingrédients :**
50 g d'amandes effilées
20 g de lait demi-écrémé en poudre
1 yaourt nature entier
80 cl de lait d'amandes
3 c.s. de sucre en poudre

*** Préparation :** 15 mn
*** Passage en yaourtière :** 8 h
*** Mise au frais :** 4 h
*** Pour 8 personnes**



► Facile

Yaourt aux cerises & au sucre *

Les cerises du verger, fraîchement cueillies, agrémentent merveilleusement le yaourt.

* Ingrédients :

20 cerises équeutées,
coupées en 2 et
dénoyautées

1 yaourt nature entier

5 c.c. de sucre
en poudre

1 litre de lait entier

* Préparation : 10 mn

* Passage en yaourtière : 10 h

* Mise au frais : 4h

* Pour 8 personnes

- Répartissez les demi-cerises au fond des pots.
- Après avoir battu le yaourt, ajoutez-y le lait et le sucre, puis mélangez.
- Répartissez cette préparation dans les pots et disposez-les dans la yaourtière. Fermez le couvercle, actionnez l'appareil et laissez-le opérer pendant 10 h.
- Mettez les couvercles sur les pots et rangez-les au frais, dans le réfrigérateur, pendant 4 h avant de déguster.

Rien ne vaut les cerises fraîchement cueillies, bien sûr. Mais, en tout état de cause, choisissez des cerises bien mûres et de première qualité.

► Facile

Yaourt aux pruneaux & au sucre

Un yaourt délicieux et tonique, pour bien démarrer la journée.

* Ingrédients :

8 pruneaux coupés
en 2 et dénoyautés

1 yaourt nature
entier

5 c.c. de sucre
en poudre

1 litre de lait entier

* Préparation : 10 mn

* Passage en yaourtière : 10 h

* Mise au frais : 4h

* Pour 8 personnes

- Mixez ensemble les demi-pruneaux et le lait.
- Battez ensemble le yaourt et le sucre au fouet. Ajoutez la préparation au lait et fouettez énergiquement.
- Répartissez la préparation dans des pots et disposez-les dans la yaourtière. Fermez le couvercle, actionnez l'appareil et laissez-le opérer pendant 10 h.
- Mettez les couvercles sur les pots et rangez-les au frais, dans le réfrigérateur, pendant 4 h avant de déguster.

Vous pouvez accompagner ce yaourt d'un bol de céréales.





Yaourt coco

Un yaourt léger, aux douces saveurs exotiques.

Facile ◀

- Après avoir battu le yaourt au fouet, ajoutez-y la crème de coco, le lait et le sucre. Fouettez énergiquement ces ingrédients.
- Mettez 1 c.s. de noix de coco râpée au fond de chaque pot. Répartissez ensuite la préparation précédente dans les pots et disposez-les dans la yaourtière. Fermez le couvercle, actionnez l'appareil et laissez-le opérer pendant 10 h.
- Mettez les couvercles sur les pots et rangez-les au frais, dans le réfrigérateur, pendant 4 h avant de déguster.

Vous ne voulez pas passer votre temps à ouvrir et râper une noix de coco ? Vous trouverez facilement de la noix de coco râpée dans le commerce.

* Ingrédients :

1 yaourt nature entier
8 c.s. de noix de coco râpée
5 c.c. de sucre en poudre
80 cl de lait entier
20 cl de crème de coco

* Préparation : 15 mn

* Passage en yaourtière : 10 h

* Mise au frais : 4 h

* Pour 8 personnes



Yaourt parfumé au café *

Un yaourt délicatement parfumé au café. Une irrésistible tentation gourmande.

Facile ◀

- Après avoir battu le yaourt au fouet, ajoutez-y le café. Complétez avec le lait et le sucre, en fouettant énergiquement.
- Répartissez la préparation dans des pots et disposez-les dans la yaourtière.
- Fermez le couvercle, actionnez l'appareil et laissez-le opérer pendant 10 h.
- Mettez les couvercles sur les pots et rangez-les au frais, dans le réfrigérateur, pendant 4 h avant de déguster.

Vous n'appréciez pas la saveur et le parfum du café ? Remplacez-le par de la chicorée et suivez la même recette.

* Ingrédients :

1 yaourt nature entier
7 c.c. de sucre en poudre
1 litre de lait entier
5 cl de café

* Préparation : 10 mn

* Passage en yaourtière : 10 h

* Mise au frais : 4 h

* Pour 8 personnes



► Facile

Yaourt à la mode grecque

*** Ingrédients :**

200 g de feta émiettée

16 olives vertes de Kalamata, coupées en 2 et dénoyautées

1 yaourt nature entier

1 litre de lait entier

* Préparation : 10 mn

* Passage en yaourtière : 10 h

* Mise au frais : 4 h

* Pour 8 personnes

- Fouettez le yaourt, puis ajoutez-y le lait. Mélangez énergiquement.
- D'autre part, mélangez également la feta émiettée et les olives préalablement coupées en tout petits morceaux à la préparation au yaourt.
- Répartissez la préparation dans des pots et disposez-les dans la yaourtière. Fermez le couvercle, actionnez l'appareil et laissez-le opérer pendant 10 h.
- Mettez les couvercles sur les pots et rangez-les au frais, dans le réfrigérateur, pendant 4 h avant de déguster.

Un yaourt superbe pour accompagner une salade composée bien fraîche.

► Facile

Yaourt à la saveur de maïs *

Un yaourt plein de saveur, mais aussi d'originalité.

*** Ingrédients :**

1 yaourt nature entier

1 c.s. de crème fraîche

2 c.c. de maïs en grains, cuit

1 litre de lait entier

Sel, poivre

* Préparation : 10 mn

* Passage en yaourtière : 10 h

* Mise au frais : 4 h

* Pour 8 personnes

- Mixez ensemble les grains de maïs et le lait.
- Battez le yaourt et la crème fraîche au fouet. Ajoutez-y le mélange au maïs, salez, poivrez et mélangez le tout.
- Répartissez la préparation dans des pots et disposez-les dans la yaourtière. Fermez le couvercle, actionnez l'appareil et laissez-le opérer pendant 10 h.
- Mettez les couvercles sur les pots et rangez-les au frais, dans le réfrigérateur, pendant 4 h avant de déguster.

Ce yaourt agrmente merveilleusement les « salades folles » composées de tomates, laitue, concombres...





Yaourt anisé *

Moyen ◀

Le goût de l'anis et la saveur du fenouil donnent toute sa spécificité à ce yaourt.

- Mettez les morceaux de fenouil dans une casserole, puis ajoutez le lait et faites cuire à feu doux pendant 30 min.
- Transvasez la préparation dans le bol d'un mixeur, ajoutez la crème et lissez le tout en mixant.
- Fouettez ensemble le yaourt, le sirop d'anis, du sel et du poivre. Ajoutez la préparation au fenouil en la filtrant au travers d'un chinois. Mélangez.
- Répartissez la préparation dans des pots et disposez-les dans la yaourtière. Fermez le couvercle, actionnez l'appareil et laissez-le opérer pendant 5 h.
- Mettez les couvercles sur les pots et rangez-les au frais, dans le réfrigérateur.

Préférez toujours les petits bulbes de fenouil aux plus gros.

* Ingrédients :

1 yaourt nature entier
1 fenouil lavé et coupé
en petits morceaux
2 c.s. de sirop d'anis
60 cl de lait entier
25 cl de crème liquide
Sel, poivre

* Préparation : 15 mn

* Passage en yaourtière : 5 h

* Pour 8 personnes



Yaourt au concombre

Facile ▶

Les Indiens, qui raffolent de cette préparation, la connaissent sous le nom de « kheera raita ».

- Versez le yaourt dans un bol et fouettez-le jusqu'à obtention d'une consistance bien lisse.
- Ajoutez-y alors l'ensemble des autres ingrédients : le piment vert, le demi-concombre, le piment en poudre, le cumin et la coriandre.
- Complétez avec une petite pointe de sel et remuez.
- Réfrigérez jusqu'au moment de servir.

Une préparation 100 % indienne, mais qui n'est pas sans rappeler le célèbre « tzatziki » grec, en plus épicé.

* Ingrédients :

1 piment vert,
épépiné et haché
1/2 concombre
finement émincé
2 c.s. de coriandre
fraîche hachée
1/2 c.c. de cumin moulu
1/2 c.c. de piment
en poudre
32,5 cl de yaourt nature
Sel

* Préparation : 10 mn

* Pour 4 personnes



► Moyen

Yaourt au parmesan

Le mélange peut sembler curieux, et pourtant... Ce yaourt est très savoureux.

★ Ingrédients :

100 g de parmesan
émietté

1 yaourt nature entier

2 c.s. de lait en
poudre demi-écrémé

50 cl de lait entier

30 cl de crème liquide

Sel, poivre

★ Préparation : 15 mn

★ Passage en yaourtière : 5 h

★ Pour 8 personnes

- Versez le lait dans une casserole et faites bouillir. Ajoutez-y le parmesan, la crème liquide et le lait en poudre. Fouettez en faisant fondre le fromage, puis laissez tiédir la préparation.
- Salez et poivrez légèrement le yaourt, puis fouettez. Ajoutez-y la préparation précédente en la filtrant au travers d'un chinois. Mélangez.
- Répartissez la préparation dans des pots et disposez-les dans la yaourtière. Fermez le couvercle, actionnez l'appareil et laissez-le opérer pendant 5 h.
- Mettez les couvercles sur les pots et rangez-les au frais, dans le réfrigérateur.

Un parmesan vieux donnera encore plus de goût à votre préparation.

► Facile

Yaourt au piment & à la sauce guacamole *

La sauce guacamole trouve ici une utilisation particulièrement originale.

★ Ingrédients :

1 yaourt nature entier

½ piment vert épépiné

4 c.s. de sauce
guacamole

40 cl de lait entier

40 cl de lait
concentré
non sucré

Sel

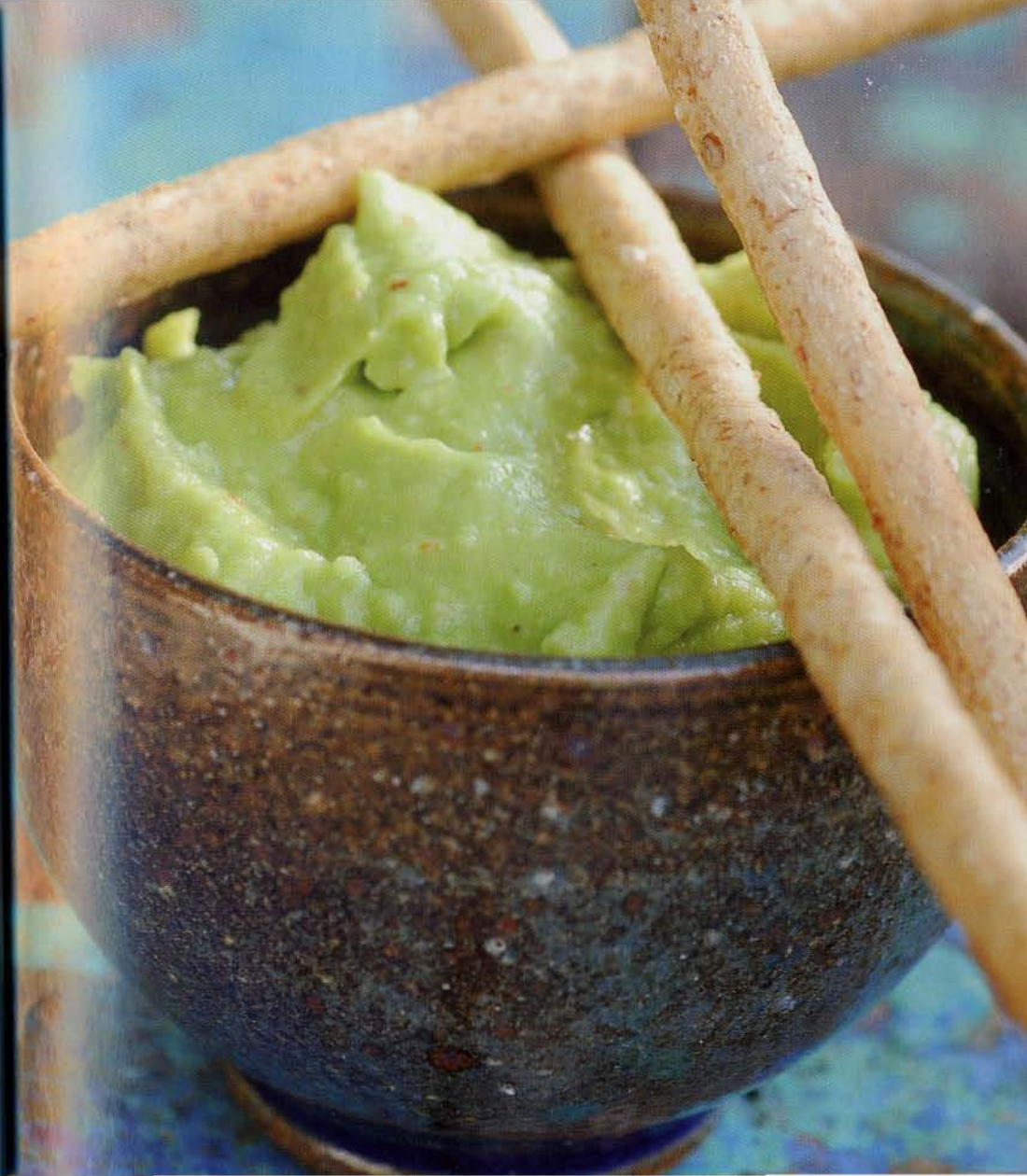
★ Préparation : 10 mn

★ Passage en yaourtière : 10 h

★ Pour 8 personnes

- Mixez ensemble le yaourt, la sauce guacamole et le demi-piment. Ajoutez-y le lait concentré et, ensuite, le lait entier. Salez.
- Répartissez la préparation dans des pots et disposez-les dans la yaourtière. Fermez le couvercle, actionnez l'appareil et laissez-le opérer pendant 10 h.
- Mettez les couvercles sur les pots et rangez-les au frais, dans le réfrigérateur.

Vous trouverez de la sauce guacamole, prête à l'emploi, dans les épiceries exotiques. N'hésitez cependant jamais à réaliser votre sauce vous-même à base de purée d'avocats, de tomates, de piments rouges, de citrons verts, d'oignon, de coriandre, de sel et de poivre.



Yaourt au safran

Moyen ◀

Une extraordinaire préparation, tout en subtilité, d'origine indienne.
Elle conviendra également aux végétariens... ainsi qu'à ceux qui ne possèdent pas de yaourtière.

- Mettez le yaourt dans une mousseline et laissez-le égoutter, suspendu, pendant 4 à 5 h. Faites tremper le curcuma dans le lait pendant 30 mn environ.
- Une fois qu'il est bien égoutté, fouettez le yaourt avec le sucre et le lait aromatisé, jusqu'à obtention d'une crème bien lisse.
- Transvasez ensuite la préparation dans un plat de service, saupoudrez de pistaches et réfrigérez pour laisser prendre.

Transformez cette préparation en yaourt sucré en y incorporant des fruits de saison épluchés et coupés en tout petits morceaux. Ajoutez-les au moment de fouetter.

* Ingrédients :

100 g de sucre en poudre
2 c.s. de pistaches épluchées et hachées
1 c.s. de lait entier chaud
¼ c.c. de safran
55 cl de yaourt

* Préparation : 15 mn

* Egouttage du yaourt : 5 h

* Pour 4 personnes

Yaourt aux échalotes *

Moyen ◀

Plus subtiles que les oignons, les échalotes relèvent ici un yaourt particulièrement délicieux.

- Mettez le beurre dans une poêle et faites chauffer. Faites-y blondir les échalotes à feu doux. Saupoudrez d'une pincée de sucre tout en remuant et faites cuire 10 min, sans cesser de remuer.
- Versez ensuite la crème et portez à ébullition. Mixez la préparation et laissez-la tiédir 15 mn. Ajoutez alors le lait et le yaourt. Mélangez tous les ingrédients, salez et poivrez. Filtrez la préparation au-dessus d'un plat, puis répartissez-la dans des pots et disposez-les dans la yaourtière. Fermez le couvercle, actionnez l'appareil et laissez-le opérer pendant 10 h.
- Mettez les couvercles sur les pots et rangez-les au frais, dans le réfrigérateur.

*Vous voulez éviter de pleurer ?
Épluchez les échalotes sous un filet d'eau froide.*

* Ingrédients :

20 g de beurre
10 échalotes épluchées et hachées
1 yaourt nature entier
60 cl de lait entier
25 cl de crème liquide
Sucre en poudre
Sel, poivre

* Préparation : 15 mn

* Passage en yaourtière : 10 h

* Pour 8 personnes

► Facile

Yaourt aux herbes du jardin

Des herbes fraîches agrémentent ici un yaourt plein de saveur et de fraîcheur.

* **Ingrédients :**

1 yaourt nature
entier

2 c.s. de coriandre
fraîche ciselée

2 c.s. de cerfeuil
frais ciselé

2 c.s. de ciboulette
fraîche ciselée

50 cl de lait
concentré
non sucré

30 cl de crème
liquide

Sel

* Préparation : 10 mn

* Passage en yaourtière : 10 h

* Pour 8 personnes

- Versez le lait concentré dans un récipient, ajoutez-y la crème liquide et le yaourt, puis fouettez tous les ingrédients.
- Salez le mélange, puis ajoutez-y les différentes herbes et mélangez le tout à l'aide d'une spatule en bois.
- Répartissez la préparation dans des pots et disposez-les dans la yaourtière. Fermez le couvercle, actionnez l'appareil et laissez-le opérer pendant 10 h.
- Mettez les couvercles sur les pots et rangez-les au frais, dans le réfrigérateur.

N'hésitez pas à varier les herbes qui agrémentent ce yaourt. Ainsi, par exemple, pourquoi ne pas remplacer la ciboulette par du persil plat ?



Yaourt aux pommes de terre

Facile ◀

Du yaourt et des pommes de terre : une association qui mérite d'être préparée et savourée.

- Versez le yaourt dans un bol et battez-le jusqu'à obtention d'une consistance crémeuse.
- À ce moment, ajoutez-y les pommes de terre, l'oignon, une petite pointe de sel, un peu de poivre et de cumin.
- Mélangez délicatement tous les ingrédients, puis réfrigérez la préparation jusqu'au moment de servir.

Juste avant de servir, garnissez la préparation avec quelques feuilles de coriandre ciselées et un petit piment vert épiné et finement haché.

- ★ **Ingédients :**
275 g de pommes de terre bouillies, épluchées et coupées en petits dés
1 oignon épluché et haché
¼ c.c. de cumin moulu
45 cl de yaourt nature
Sel, poivre

- ★ Préparation : 10 mn
- ★ Pour 4 personnes

Yaourt relevé à la moutarde à l'ancienne *

Facile ◀

L'onctuosité du yaourt et le piquant d'une bonne moutarde à l'ancienne : des sensations contrastées, mais succulentes.

- Battez ensemble, au fouet, le yaourt et la moutarde. Ajoutez-y le lait et salez.
- Fouettez énergiquement la préparation, puis répartissez-la dans des pots et disposez-les dans la yaourtière.
- Fermez le couvercle, actionnez l'appareil et laissez-le opérer pendant 10 h.
- Mettez les couvercles sur les pots et rangez-les au frais, dans le réfrigérateur, pendant 4 h avant de déguster.

Magnifique avec les blancs de volaille (poulet, dinde...).

- ★ **Ingédients :**
1 yaourt nature entier
6 c.c. de moutarde à l'ancienne
1 litre de lait entier
Sel

- ★ Préparation : 10 mn
- ★ Passage en yaourtière : 10 h
- ★ Mise au frais : 4 h
- ★ Pour 8 personnes

► Facile

Hachis de dinde au citron vert & sauce au yaourt *

* Ingrédients :

350 g de blanc de dinde cuit et haché
30 g de chapelure fraîche
1 zeste râpé de citron vert non traité
1 blanc d'œuf
5 c.s. de tige verte de ciboule émincée
4 c.s. de farine
2 c.s. d'huile de maïs
2 c.c. de coriandre ciselée
¼ c.c. de piment en poudre
Sel

Pour la sauce au yaourt :

5 cl de yaourt nature écrémé
2 c.s. de jus de citron vert
1 c.c. de coriandre ciselée
1 c.c. de sucre, sel
¼ c.c. de piment de Cayenne

* Préparation : 20 mn

* Cuisson : 5 mn

* Repos : 15 mn

* Pour 8 personnes

- Battez ensemble le yaourt, la coriandre, le sucre, le jus de citron, une pointe de sel et le piment. Laissez reposer 15 min.
- Mettez le hachis de dinde dans un bol avec la chapelure, les tiges de ciboule, le zeste de citron, la coriandre, le piment et une pointe de sel.
- Ajoutez le blanc d'œufs et pétrissez.
- Façonnez le mélange en petites boulettes. Poudrez-les de farine.
- Faites chauffer l'huile dans une sauteuse et faites-y frire les boulettes pendant 5 min, jusqu'à ce qu'elles soient brunes.
- Égouttez-les, disposez-les sur un plat de service. Servez chaud, avec la sauce au yaourt à part.

Si vous appréciez les préparations relevées, n'hésitez pas à augmenter légèrement la proportion de piment en poudre.

► Moyen

Poulet au paprika & au yaourt

Voilà une savoureuse variante du simple poulet au yaourt classique.

* Ingrédients :

280 g d'oignons
épluchés et hachés
1 poulet coupé en
morceaux, sans la peau
1 gousse d'ail pelée
et hachée
2 c.s. d'huile de maïs
2 c.s. de paprika
30 cl de yaourt
nature maigre
25 cl de fond de
volaille non salé
Sel

* Préparation : 45 mn

* Cuisson : 15 mn

* Pour 4 personnes

- Faites chauffer l'huile à feu moyen. Faites dorer le poulet 4 min. Retournez les morceaux, salez et faites dorer 3 à 4 min. Réservez les morceaux de poulet.
- Baissez le feu, ajoutez l'ail et l'oignon, cuisez 10 mn en remuant, ajoutez le fond de volaille et le paprika. Faites mijoter.
- Remettez les morceaux de poulet dans la poêle, baissez encore le feu, couvrez et faites mijoter 25 min. Disposez le poulet sur un plat et couvrez d'une feuille de papier d'aluminium.
- Dégraissez le liquide de cuisson. Portez à ébullition sur feu vif, faites réduire de moitié. Battez le yaourt dans un bol, ajoutez un peu de liquide de cuisson, versez dans la poêle, baissez le feu. Faites cuire 1 min. Versez la sauce sur le poulet. Servez chaud.

Des pâtes fraîches sont un merveilleux accompagnement.



Courgettes farcies à la syrienne

Facile ◀

Une recette syrienne aux multiples saveurs à déguster entre amis.

- Évidez le centre des demi-courgettes. Rincez le riz sous l'eau froide. Mélangez-le à la viande. Ajoutez la cannelle et la moitié du beurre fondu. Salez et poivrez. Mélangez jusqu'à obtention d'une farce homogène.
- Farcissez les demi-courgettes avec ce mélange en laissant très légèrement déborder.
- Beurrez un plat à four et disposez-y les courgettes farcies en les couchant dans le fond du plat et en alternant les extrémités. Arrosez avec 50 cl d'eau, couvrez d'une feuille de papier d'aluminium et enfournez 40 mn à 180°C (th 6).
- Mettez le yaourt dans un bol. Ajoutez-y l'œuf, la menthe et l'ail, salez et poivrez, puis mélangez. Servez en accompagnement des courgettes chaudes.

En boisson, privilégiez un thé, comme en Syrie.

A défaut, un puissant vin de Cahors est parfait.

* Ingrédients :

500 g de yaourt grec
250 g de viande de bœuf hachée
100 g de riz à longs grains, cuit
4 courgettes lavées, épluchées et coupées en 2
3 brins de menthe ciselée
2 gousses d'ail pelées et hachées
1 œuf entier battu
2 c.s. de beurre
1 c.c. de cannelle en poudre
Sel, poivre

* Préparation : 30 mn

* Cuisson : 40 mn

* Pour 4 personnes



Beignets de crabe mayonnaise au citron & au yaourt

Moyen ◀

Des beignets aux fines herbes, servis chauds et accompagnés d'une sauce agréablement relevée.

- Faites la mayonnaise au yaourt. Incorporez le zeste de citron au yaourt, ajoutez le jus de citron, salez, poivrez, couvrez d'un film de plastique alimentaire et réfrigérez.
- Pour les beignets, passez les filets de poisson au mixeur, ajoutez le blanc d'œuf, du sel et du poivre. Passez à nouveau au mixeur. Ajoutez peu à peu la crème, puis versez la préparation dans une terrine remplie de glaçons. Incorporez la chair de crabe et les fines herbes, puis formez des petites boulettes.
- Roulez-les ensuite dans la chapelure pour bien les enrober.
- Faites frire les beignets 4 à 6 min, salez-les et servez chaud, avec les 2 mayonnaises.

Pour le poisson, vous avez le choix entre le merlan, l'églefin ou la sole. Pour les fines herbes, mélangez le persil, l'aneth, l'estragon et la ciboulette.

* Ingrédients :

250 g de filets de poisson blanc parés
250 g de chair de crabe blanche
250 g de fine chapelure
1 blanc d'œuf
2 c.s. de fines herbes ciselées
6 cl de crème fraîche épaisse
Huile à frire
Sel, poivre

Pour la mayonnaise au citron et au yaourt :

125 g de yaourt nature
125 g de mayonnaise
2 c.c. de zeste de citron
Jus de citron
Sel, poivre

* Préparation : 20 mn

* Cuisson : 15 mn

* Quantité : 30 beignets



► Facile

Poulet au safran & au yaourt

La rencontre de la saveur du safran avec le velouté du yaourt et le parfum exotique des épices.

* Ingrédients :

100 g d'oignons épluchés et hachés
20 filaments de safran
6 cuisses de poulet, sans la peau
2 gousses d'ail pelées et hachées
4 c.s. de fond de volaille non salé
4 c.s. de jus de citron jaune pressé
1 c.c. de racine de gingembre râpée
¼ c.c. de cumin en poudre
¼ c.c. de piment de Cayenne
15 cl de yaourt nature, écrémé
Sel, poivre

- * Préparation : 15 mn
- * Macération : 8 h
- * Cuisson : 16 mn
- * Pour 6 personnes

- Sur feu modéré, mélangez le safran et le fond de volaille. Portez à ébullition. Retirez du feu. Laissez infuser 5 min. Mettez le poulet salé et poivré dans un plat à four. Arrosez et enrobez avec l'infusion.
- Mixez ensemble le yaourt, l'oignon, l'ail, le gingembre, le cumin, le citron et le piment. Versez cette purée sur le poulet, couvrez d'une feuille de papier d'aluminium. Faites mariner 8 h au frais.
- Retirez le poulet de la marinade. Disposez les cuisses, côté os au-dessus, dans la lèchefrite du four, tapissée d'une feuille de papier d'aluminium. Glissez la lèchefrite 8 à 10 cm sous le grill du four. Faites griller 8 mn sur chaque face. Arrosez de marinade toutes les 2 min. Servez chaud.

Les cuisses de poulet ne doivent pas se toucher dans le plat à four. Prévoyez un plat assez grand. En accompagnement, servez du pain pita grillé.

► Facile

Pitas aux croquettes sauce yaourt à la menthe

* Ingrédients :

250 g de filet de porc dégraissé et haché
200 g de tomates en fines rondelles
125 g de boulgour gonflé 15 mn dans 30 cl d'eau bouillante
8 feuilles de laitue romaine lavées et coupées en chiffonnade
6 pitas
1 demi-concombre en fines lamelles
1 oignon épluché et haché
1 gousse d'ail pelée et hachée
2 c.s. d'huile de maïs
1 c.s. de menthe fraîche hachée
1 c.s. de jus de citron pressé
2 c.c. de curry en poudre
¼ c.c. de cannelle moulue
¼ c.c. de coriandre moulue
8 cl de yaourt nature, maigre
Sel, poivre de Cayenne

- * Préparation : 15 mn
- * Cuisson : 45 mn
- * Pour 6 personnes

- Dans l'huile chaude, faites revenir l'ail et l'oignon 3 mn à feu doux, en remuant. Ajoutez le curry, la coriandre et la cannelle. Cuisez 2 min.
- Hors du feu, mélangez avec la viande, le boulgour et du sel. Façonnez 12 croquettes aplaties en ovales d'une épaisseur d'environ 1,5 cm. Posez-les sur une plaque graissée et enfournez 35 mn à 190°C (th 6-7). Retournez à mi-cuisson.
- Mélangez le yaourt, la menthe, le jus de citron et une pincée de Cayenne. Réfrigérez.
- Faites chauffer les pitas 1 mn sur chaque face au grill à température moyenne. Fendez-les en deux dans l'épaisseur et ouvrez-les. Remplissez-les avec de la laitue, de la sauce au yaourt, 2 croquettes, le reste de laitue, du concombre, des tomates et encore de la sauce au yaourt.

Un très bel en-cas à savourer à pleines dents.

► Facile

Poulet au yaourt *

Une merveilleuse manière de préparer et de savourer le poulet.

* **Ingrédients :**

70 g de beurre
2 échalotes épluchées
1 poulet coupé en 8 morceaux
1 pot de yaourt nature, entier
1 citron jaune fraîchement pressé
6 c.s. de vin blanc doux
2 c.s. de farine
½ c.c. de thym émietté
15 cl de crème fraîche
Sel, poivre & persil

* Préparation : 15 mn

* Cuisson : 1 h 10 mn

* Pour 4 personnes

- Hachez ensemble le persil et les échalotes. Faites chauffer 50 g de beurre dans une cocotte sur feu vif. Faites-y dorer le poulet 10 mn en remuant. Ajoutez le hachis d'échalotes et faites revenir jusqu'à ce qu'elles soient transparentes. Salez, poivrez, ajoutez le thym.
- Réduisez le feu, arrosez de vin et faites cuire 30 mn à couvert et à feu moyen, en retournant régulièrement les morceaux de volaille.
- Mélangez la farine, la crème, le yaourt et le jus de citron. Beurrez un plat à gratin et mettez-y le poulet. Ajoutez le jus de cuisson à la sauce au yaourt, battez et nappez-en le poulet. Enfouez et faites cuire 15 mn à 210°C (th 7), puis 15 mn à 180°C (th 6). Servez dès la sortie du four.

Une légère purée de pommes de terre est l'accompagnement idéal.

► Moyen

Bœuf aux épices & au yaourt

Une bien agréable variante du traditionnel « rogan gosht » indien, qui peut être préparée à l'avance.

* **Ingrédients :**

600 g de viande de bœuf dégraissée et coupée en dés
500 g de tomates pelées concassées
30 g de beurre clarifié
6 capsules de graines de cardamome grillées et écrasées au mortier
2 gousses d'ail pelées et hachées
2 piments verts frais égrainés et hachés
1 oignon épluché et haché
1 morceau de gingembre frais (1,5 cm) pelé et écrasé
½ poivron rouge et ½ poivron vert équeutés, égrainés et taillés en anneaux
2 c.c. de graines de coriandre grillées et écrasées au mortier
2 c.c. de graines de cumin grillées et écrasées au mortier
2 c.c. de curcuma en poudre
17,5 cl de yaourt nature, maigre
Sel

* Préparation : 1 h 15 mn

* Cuisson : 2 h 15 mn

* Pour 4 personnes

- Dans une cocotte, faites dorer la viande dans la moitié du beurre 5 mn en remuant. Réservez-la sur du papier absorbant. Baissez le feu, mettez l'oignon, l'ail, les piments et le gingembre dans la cocotte. Faites cuire 5 à 8 min.
- Ajoutez les épices écrasées et le curcuma. Cuisez 2 min, montez le feu, ajoutez les tomates et salez. Faites cuire 5 mn en remuant. Remettez la viande, mélangez.
- Versez le yaourt (sauf 3 c.s.). Couvrez et enfouez 2 h à 150°C (th 5), en remuant de temps en temps.
- Juste avant de servir, faites sauter les poivrons 2 à 3 min, avec le reste de beurre, sur feu modéré. Décorez le contenu de la cocotte avec les poivrons égouttés, arrosez du reste de yaourt. Servez chaud.

En accompagnement, prévoyez des épinards en branches.



Moyen ◀

Boulettes d'agneau à l'indienne

Délicieusement épicées, ces petites boulettes sont également connues sous le nom de « kofta ».

- Mélangez la viande, 1 c.s. de yaourt, le piment, le gingembre, le cumin et la coriandre. Salez, poivrez, façonnez des boulettes.
- Faites chauffer 1 c.s. d'huile dans une sauteuse. Faites-y rissoler les boulettes, par petites quantités, pendant 10 min. Égouttez et réservez.
- Chauffez le reste de l'huile dans une poêle. Faites cuire l'oignon et l'ail 5 min, en remuant. Mélangez le curcuma et le garam masala avec 1 c.s. d'eau et versez dans la poêle. Ajoutez le reste de yaourt, une cuillère à la fois, en remuant après chaque ajout.
- Ajoutez les tomates et les boulettes, 15 cl d'eau et portez à ébullition. Couvrez à demi, réduisez le feu et faites mijoter 30 min, en remuant régulièrement. Servez chaud.

Servez ces délicieuses boulettes avec un riz à la créole.

* Ingrédients :

500 g de viande d'agneau hachée
400 g de tomates concassées
2 gousses d'ail pelées et hachées
1 oignon épluché et haché
1 piment vert épépiné et haché
1 morceau de gingembre frais
(5 cm environ) finement haché
5 c.s. de yaourt nature
2 c.s. d'huile végétale
2 c.c. de cumin moulu
2 c.c. de coriandre moulue
1 c.c. de garam masala
1/2 c.c. de curcuma
Sel, poivre

* Préparation : 20 mn

* Cuisson : 1 h

* Pour 4 personnes



Poulet en crapaudine sauce au basilic & au yaourt*

Moyen ◀

Un poulet en crapaudine est un poulet ouvert et aplati afin d'obtenir une cuisson facile et homogène.

- Pour préparer un poulet en crapaudine, posez le poulet sur le ventre et fendez-le tout le long du dos, de chaque côté de la colonne vertébrale. Retirez-la. Retournez ensuite le poulet sur le dos, pilons vers vous. Pressez fortement la poitrine du plat de la main pour écraser le bréchet. Coincez les ailerons derrière les épaules. Glissez les pilons sous la peau.
- Mettez 2,5 cm d'eau dans une casserole et posez-y un panier « spécial vapeur ». Portez à ébullition. Placez le poulet côté peau dessus, couvrez hermétiquement et faites cuire 15 mn à la vapeur, à feu vif.
- Mixez ensemble le yaourt, le basilic, les ciboules, l'ail, l'huile et la moitié du fromage, jusqu'à obtention d'une sauce lisse. Versez en saucière et réservez.
- Posez le poulet cuit sur la grille d'un plat à rôtir. Salez, poivrez et enfournez 25 mn à 200°C (th 6-7), jusqu'à ce que la peau soit croustillante. Retirez du four, poudrez avec le reste de fromage et remettez 10 mn au four. Laissez ensuite reposer le poulet 10 min, découpez-le et servez la sauce à part.

* Ingrédients :

60 g de feuilles de basilic frais haché
3 ciboules hachées
2 gousses d'ail pelées et hachées
1 poulet prêt à cuire en crapaudine
5 c.s. de parmesan fraîchement râpé
1 c.s. d'huile d'olive vierge extra
25 cl de yaourt nature écrémé
Sel, poivre

* Préparation : 15 mn

* Cuisson : 10 mn

* Repos : 10 mn

* Pour 4 personnes



► Facile

Poulet rôti aux épices & au yaourt*

* Ingrédients :

8 cuisses de poulet sans la peau
4 gousses d'ail pelées et hachées
2 c.s. de jus de citron vert
2 c.c. de racine de gingembre râpée
1 c.c. de cumin en poudre
1 c.c. de graines d'anis pilées
1 c.c. de curcuma
1 c.c. de fécule de maïs
délayée dans 1 c.s. d'eau
½ c.c. de piment de Cayenne
25 cl de yaourt nature écrémé

* Préparation : 15 mn
* Marinade : 2 h
* Cuisson : 25 mn
* Pour 4 personnes

- Préparez la marinade. Mélangez le yaourt, le jus de citron, le gingembre, l'ail et les épices. Trempez le poulet dans cette préparation et enrobez-le. Couvrez et laissez 2 h au réfrigérateur.
- Déposez ensuite les cuisses de poulet dans un plat à four, en les séparant d'environ 2 à 2,5 cm.
- Réservez la marinade. Enfouez 10 mn à 190°C (th 6-7). Incorporez alors la fécule de maïs dans la marinade, en remuant. Versez sur le poulet et poursuivez la cuisson 10 à 15 mn.
- Disposez ensuite sur un plat de service et servez chaud.

Décorez votre plat de service avec des rondelles de citron vert. En accompagnement, prévoyez un riz aux raisins secs.

► Moyen

Boulettes de kibbé au yaourt

Au Proche-Orient, ce plat de fête se déguste l'hiver, en soupe chaude, ou froid au cœur de l'été.

* Ingrédients :

1 kg de yaourt
nature entier
400 g de viande de bœuf
coupée en 4 morceaux
120 g de boulgour
(blé concassé)
4 gousses d'ail
pelées et écrasées
1 bouquet de
coriandre
3 c.s. de farine
de maïs
Sel, poivre

* Préparation : 15 mn
* Repos : 1 h
* Cuisson : 12 mn
* Pour 6 personnes

- Passez la viande au mixeur en 2 fois en mettant chaque fois 2 morceaux de viande, 4 c.s. de boulgour et 2 c.s. d'eau glacée. Hachez jusqu'à obtention d'une pâte lisse et homogène. Salez et laissez reposer 1 h au frais.
- Façonnez ensuite la viande en petites boulettes comme les cuisinières du Proche-Orient : elles prennent une petite quantité de pâte, la roulent au creux de la main et la creusent avec le doigt tout en la tenant dans l'autre main. Elles referment ensuite la boulette en soudant les parois avec un peu d'eau. Les boulettes aux parois les plus fines sont les plus appréciées.
- Préparez la sauce en faisant revenir l'ail et la coriandre 1 à 2 mn à feu doux. Réservez.
- Battez ensemble le yaourt et la farine de maïs. Salez, poivrez et filtrez au travers d'une passoire, dans une casserole. Portez à ébullition à feu doux, en remuant. Ajoutez le mélange à l'ail et faites pocher les boulettes de kibbé pendant 10 mn.



Boulettes de porc à la roquette sauce au yaourt

Facile ◀

Voilà une recette facile et amusante, qui sera encore meilleure si vous utilisez une viande très fraîche.

- Hachez ensemble la viande, la roquette, un peu de poivre de la Jamaïque, du sel et du poivre. Façonnez 16 boulettes. Battez la moitié du yaourt et du vinaigre et roulez-y les boulettes. Laissez mariner 15 min.
- Mettez les boulettes et leur marinade dans la lèchefrite du four et faites griller 10 mn à température modérée. Retournez-les et badigeonnez-les de marinade en cours de cuisson.
- Préparez la sauce en mélangeant le jus de cuisson des boulettes avec le reste de yaourt et de vinaigre, la coriandre et une pointe de sel. Servez les boulettes avec la sauce présentée à part.

Si vous ne trouvez pas de roquette, vous pouvez la remplacer par 60 g de cresson frais.

★ **Ingédients :**
 500 g de viande de porc maigre
 30 g de roquette
 8 c.s. de yaourt nature maigre
 4 c.c. de vinaigre balsamique
 1 c.c. de graines de coriandre grillées et concassées
 Poivre de la Jamaïque moulu
 Poivre noir moulu, sel

★ **Préparation :** 10 mn
 ★ **Marinade :** 15 mn
 ★ **Cuisson :** 15 mn
 ★ **Pour 4 personnes**

Lapin au yaourt comme en Bulgarie*

Moyen ◀

Une bien agréable escapade gourmande vous est offerte grâce à cette succulente préparation.

- Faites chauffer le saindoux dans une cocotte. Faites-y dorer les oignons et le lapin, puis saupoudrez de paprika. Faites revenir 1 min. Saupoudrez ensuite de farine que vous laisserez colorer à feu doux, en remuant. Poivrez, arrosez de bouillon et portez à ébullition sur feu doux.
- Quand le liquide a bouilli 15 min, ajoutez le concombre et laissez la cuisson s'achever doucement.
- Mélangez la crème et le yaourt. Ajoutez ce mélange à la sauce, rectifiez l'assaisonnement si nécessaire et faites chauffer sans bouillir.
- Mettez le lapin dans le plat, entourez des légumes, nappez de sauce, saupoudrez de persil et servez chaud.

Le bouillon étant salé, ne rectifiez l'assaisonnement qu'en fin de cuisson.

★ **Ingédients :**
 400 g d'oignons épluchés et coupés en fines lamelles
 1 lapin coupé en morceaux
 1 yaourt velouté
 1 bouquet de persil haché
 1 concombre pelé, égrainé et coupé en dés
 2 c.s. de crème fraîche
 2 c.s. de saindoux
 2 c.s. de farine
 1 c.s. de paprika en poudre
 20 cl de bouillon de légumes
 Poivre

★ **Préparation :** 25 mn
 ★ **Cuisson :** 1 h
 ★ **Pour 4 personnes**



► Moyen

Soupe au bœuf aux oignons & au yaourt

Au Liban, cette soupe roborative fait partie des grands plats familiaux.

★ Ingrédients :

1 kg de jarret de bœuf
coupé en morceaux
1 kg de yaourt
nature entier
500 g d'oignons
épluchés et émincés
2 bâtons de cannelle
1 œuf
3 c.s. d'huile
2 c.s. de farine de maïs
Sel, poivre

★ Préparation : 15 mn

★ Cuisson : 1 h10

★ Pour 6 personnes

- ★ Faites revenir la viande 1 à 2 mn dans une casserole. Salez et poivrez. Ajoutez les oignons et faites-les dorer 5 mn à feu doux, en ajoutant l'huile. Ajoutez la cannelle, couvrez d'eau et faites cuire 45 mn à couvert.
- ★ Mélangez le yaourt, l'œuf et la farine de maïs. Salez. Passez cette préparation au travers d'une fine passoire et laissez égoutter.
- ★ Portez à ébullition sur feu très doux, en remuant, puis versez cette préparation sur la viande. Faites cuire 15 mn et servez chaud.

La viande de bœuf peut être remplacée par du jarret de mouton ou de veau.

► Moyen

Poêlée d'agneau sauce au yaourt *

Une préparation d'origine turque qui mêle le velouté du yaourt et la saveur de la viande d'agneau.

★ Ingrédients :

800 g de viande d'agneau,
en cubes réguliers
400 g de yaourt
nature égoutté
2 oignons épluchés,
coupés en 2 et effeuillés
2 jaunes d'œufs
1 c.s. de beurre
1 c.s. de farine
5 cl d'huile d'olive
vierge extra
Sel

★ Préparation : 15 mn

★ Cuisson : 1 h

★ Pour 4 personnes

- ★ Faites revenir l'huile et le beurre à la casserole. Disposez-y la viande et faites-la dorer 7 à 8 mn à feu vif. Ajoutez ensuite les oignons, salez et faites revenir 6 à 7 min. Couvrez d'eau et poursuivez la cuisson à couvert 35 min.
- ★ Laissez ensuite refroidir la viande avant de l'émietter à la main. Disposez-la dans un plat à four. Filtrez le jus de cuisson.
- ★ Préparez la sauce. Mélangez la farine, les jaunes d'œufs et le yaourt. Mélangez au fouet et versez-y le jus de cuisson filtré. Mélangez à nouveau.
- ★ Versez alors la sauce sur la viande et faites gratiner au four, en position gril, pendant 8 min. Servez chaud.

Le gigot, le jarret ou la poitrine d'agneau conviennent fort bien pour cette préparation.



Yogurtlu patates

Facile ◀

La cuisine turque utilise beaucoup le yaourt en accompagnement de farcis ou de ragoûts de légumes.

- Faites tremper 12 h les pois chiches dans de l'eau froide, puis égouttez-les.
- Mettez la viande dans une casserole, mouillez à hauteur, portez à ébullition, écumez et salez. Ajoutez les pois chiches, couvrez et faites cuire 1 h.
- Ajoutez alors les pommes de terre, poivrez et cuisez encore 20 mn à feu assez vif.
- Préparez la sauce. Fouettez ensemble le yaourt, l'œuf et la farine. Ajoutez-la à la viande en remuant et faites bouillir 2 min.
- Dans un petit récipient posé sur le feu, faites infuser le safran dans l'huile. Décorez la préparation à la viande avec cette huile safranée et servez chaud.

Privilégiez des pommes de terre à chair ferme, qui ne se déferont pas en cours de cuisson.

- **Ingrédients :**
1 kg de pommes de terre
épluchées et coupées en cubes
660 g de yaourt épais
500 g de viande d'agneau
coupée en cubes
140 g de pois chiches
2 g de pistils de safran
1 œuf entier
1 c.s. de farine
1 c.s. d'huile d'olive vierge extra
Sel, poivre

- Préparation : 35 mn
- Cuisson : 1 h 25
- Trempage des pois chiches : 12 h
- Pour 4 personnes

Épaule d'agneau aux épices & au yaourt *

Moyen ◀

- Réduisez le gingembre et l'ail en purée avec de l'eau. Faites chauffer le ghee dans une sauteuse et faites-y vivement revenir la viande.
- Retirez-la de la sauteuse. Puis faites revenir rapidement la cardamome, les clous de girofle, le laurier, quelques grains de poivre et la cannelle. Ajoutez les oignons et faites-les dorer.
- Incorporez la purée de gingembre et faites-la revenir 1 min, puis faites revenir le paprika, le cumin, le piment et du sel pendant 1 mn aussi.
- Remettez la viande dans la sauteuse, délayez-y le yaourt et faites réchauffer 5 min. Arrosez avec 30 cl d'eau, portez à ébullition. Couvrez et faites cuire 50 mn à feu doux. Saupoudrez de garam masala juste avant de servir chaud.

Le ghee, le garam masala et la cardamome verte se trouvent aisément dans les épiceries exotiques.

- **Ingrédients :**
1 kg d'épaule d'agneau en dés
8 capsules de graines
de cardamome verte
6 clous de girofle
6 oignons hachés
4 gousses d'ail pelées
3 feuilles de laurier
2 écorces de cannelle
1 morceau de gingembre frais
6 c.s. de yaourt
5 c.s. de ghee
4 c.c. de paprika doux
2 c.c. de cumin en poudre
1/2 c.c. de piment moulu
1/2 c.c. de garam masala
Sel, poivre en grains

- Préparation : 35 mn
- Cuisson : 1 h 10
- Pour 6 personnes



► **Moyen**

Poisson en sauce au yaourt

Vous appréciez le poisson ? Vous l'aimerez encore plus avec cette délicieuse préparation exotique !

★ **Ingrédients :**

- 2 piments frais épépinés et coupés
en lanières longitudinales
1 carpe écaillée coupée en darnes
3 c.s. de yaourt indien
2 c.s. d'huile de moutarde
6 c.c. de graines de moutarde noire
½ c.c. de curcuma
en poudre
¼ c.c. de poivre de Cayenne
Sel

★ Préparation : 20 mn

★ Cuisson : 25 mn

★ Pour 4 personnes

- Mixez ensemble les graines de moutarde et une pincée de sel jusqu'à obtention d'une poudre.
- Versez ce mélange dans une sauteuse, ajoutez encore 1 pincée de sel, le yaourt, le Cayenne, l'huile et le curcuma. Mélangez, puis ajoutez les darnes et nappez-les entièrement de sauce. Couvrez.
- Versez 1 à 1,5 litre d'eau dans un grand récipient et portez à ébullition sur feu vif. Baissez le feu, puis plongez la sauteuse dans ce bain-marie. Couvrez le tout et faites cuire 25 mn au bain-marie frémissant. Servez chaud, avec les lanières de piment en décoration.

Un simple riz blanc est le meilleur accompagnement de ce poisson doux et relevé à la fois.



► **Moyen**

Médallions de veau aux légumes sauce yaourt au citron

Une viande tendre, des légumes savoureux et une délicieuse sauce : de la bonne utilisation du micro-ondes.

★ **Ingrédients :**

- 125 g de petits
champignons de couche
125 g de petits pois
15 g de farine
6 médaillons de veau
4 asperges épluchées
et débitées en fines rondelles
2 oignons épluchés
et coupés en quartiers
1 gousse d'ail pelée et écrasée.
3 c.s. de yaourt nature maigre
2 c.s. d'huile d'olive vierge extra
Le zeste râpé de
1 citron jaune non traité
Sel, poivre

★ Préparation : 30 mn

★ *Marinade : 30 mn*

• **Cuisson : 22 mn**

★ Pour 6 personnes

- Enrobez la viande avec un mélange de 1 c.s. d'huile, l'ail et du poivre. Couvrez, faites mariner 30 min.
- Passez le reste d'huile 30 s au micro-ondes. Ajoutez les oignons et les asperges, couvrez, remettez 4 mn au four à 100 %, en remuant après 2 min. Ajoutez les champignons et les pois, couvrez. Remettez 6 mn au four, en remuant après 3 min.
- Mélangez la farine, le zeste, le yaourt, du sel et du poivre. Ajoutez aux légumes, mettez 3 mn au micro-ondes.
- Faites chauffer le plat brunitseur au maximum. Faites-y dorer les médaillons. Couvrez, mettez 1,5 mn au micro-ondes. Retournez-les et faites-les encore cuire 1 min. Mettez la viande dans le plat de service, couvrez et laissez reposer 1 min.
- Remettez les légumes dans le four 1 mn à 100 %. Servez chaud.

Vous pouvez décorer votre préparation avec quelques quartiers de citron et du persil.

Salade de dinde sauce au yaourt

Facile ▶

Une très belle préparation, fraîche et savoureuse, à proposer au cœur de l'été.

- Faites cuire les pommes de terre 20 mn à l'eau bouillante. Égouttez-les et, sans les éplucher, coupez-les en cubes. Réservez au chaud.
- Faites chauffer l'huile à feu modéré. Ajoutez les champignons, salez et faites cuire 1 min. Ajoutez le poivron et le vin et faites cuire 5 mn en remuant.
- Mélangez la dinde, les pommes de terre, le cresson et la ciboule. Ajoutez la préparation aux champignons et au poivron, en remuant.
- Versez tous les ingrédients de la sauce dans un pot en verre fermant hermétiquement et secouez 30 s. Versez la sauce sur la préparation de dinde. Remuez légèrement.
- Disposez la laitue sur les assiettes de service et répartissez-y la salade de dinde.

Décorez chaque assiette avec des quartiers de tomate, des rondelles de concombre et des lamelles d'oignon rouge.



★ **Ingrédients :**

600 g de petites pommes
de terre nouvelles
non épluchées
500 g de blancs de dinde cuits,
sans la peau,
coupés en dés
90 g de champignons de
couche, coupés en 4
60 g de ciboules hachées
30 g de feuilles de cresson
1 poivron vert épiné
et coupé en petits dés
1 cœur de laitue lavé
2 c.s. de vin blanc sec
2 c.s. d'huile d'olive
vierge extra
Sel

Pour la sauce au yaourt :

1 ciboule hachée
1 gousse d'ail pelée et hachée
4 c.s. de yaourt nature écrémé
4 c.s. de lait fermenté
3 c.s. d'huile d'olive
vierge extra
2 c.s. de vinaigre
de vin rouge
1 c.s. de jus de citron jaune
½ c.c. de graines de céleri
Quelques gouttes de tabasco
Sel, poivre

- * Préparation : 10 mn
- * Cuisson : 30 mn
- * Pour 6 personnes



Boisson salée au yaourt

Facile ◀

Une préparation facile et extrêmement désaltérante, à savourer fraîche au cœur de l'été.

- Battez ensemble au fouet le yaourt, l'eau, une petite pincée de sel, la moitié du cumin moulu et le jus de citron, jusqu'à obtention d'un liquide mousseux.
- Répartissez la glace pilée dans 4 verres, puis ajoutez-y la préparation précédente. Poudrez du reste de cumin et servez aussitôt, bien frais.

Cette préparation connaît une variante bien agréable : remplacez le cumin par de la menthe fraîche effeuillée et très finement hachée.

* Ingrédients :

500 g de yaourt indien
1 c.c. de jus de citron pressé
½ c.c. de cumin moulu
25 cl d'eau glacée
Glace pilée
Sel

* Préparation : 10 mn

* Pour 4 personnes

Croquettes de lentilles sauce yaourt à la menthe *

Moyen ◀

Une recette qui vous comblera tant par son parfum que par son apport énergétique.

- Dans une casserole, mélangez les lentilles, le bouillon de volaille et le paprika. Portez à ébullition, puis laissez mijoter 20 mn à découvert, en remuant régulièrement. Laissez quelque peu refroidir.
- Râpez la courgette et exprimez son jus. Mélangez-la avec l'oignon et les pousses de haricots mungo. Incorporez l'œuf, le pain, les cacahuètes et 2 c.s. de zeste de citron. Façonnez 6 croquettes, couvrez et glissez 30 mn au réfrigérateur.
- Versez ensuite de l'huile dans une poêle et faites-y dorer les croquettes à feu moyen.
- Préparez la sauce. Dans un bol, mélangez le yaourt, la menthe, le jus et le reste de zeste de citron.
- Garnissez chaque croquette d'un peu de sauce. Servez aussitôt.

En accompagnement, prévoyez du pain turc ou du pain pita et une salade verte.

* Ingrédients :

500 g de lentilles corail
250 g de yaourt nature entier
120 g de pousses de haricots mungo
25 g de menthe fraîche ciselée
2 tranches de pain complet émiettées
1 courgette
1 oignon émincé
1 œuf entier battu
4 c.s. de zeste de citron jaune non traité, râpé
2 c.s. de cacahuètes pilées
1 c.s. de jus de citron
2 c.c. de paprika
60 cl de bouillon de volaille

* Préparation : 15 mn

* Réfrigération : 30 mn

* Cuisson : 30 mn

* Pour 6 personnes



► Facile

Haricots verts glacés à la menthe & au yaourt

Si vous aimez savourer des haricots verts froids, vous allez raffoler de cette préparation.

* Ingrédients :

500 g de haricots verts
équeutés et lavés
1 gousse d'ail pelée et hachée
2 c.s. de feuilles de
menthe fraîche hachée
1 c.s. de jus de citron pressé
1,5 c.c. de moutarde
½ c.c. de sucre
en poudre
10 cl de yaourt nature écrémé
Sel, poivre

* Préparation : 20 mn

* Cuisson : 15 mn

* Réfrigération : 30 mn

* Pour 6 personnes

- Versez 2,5 cm d'eau dans une marmite à vapeur. Portez à ébullition. Mettez les haricots dans la partie haute et posez-la sur la marmite. Fermez et faites cuire les légumes 6 min, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Retirez-les et refroidissez-les sous l'eau froide. Quand ils sont tièdes, égouttez-les et versez-les dans un saladier. Salez et mélangez.

- Mélangez la moutarde et le jus de citron jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Ajoutez la menthe, l'ail, le sucre, un peu de poivre et le yaourt. Mélangez, puis versez sur les haricots. Glissez-les 30 mn au réfrigérateur, jusqu'au moment de servir.

Vous pouvez compléter la présentation de cette salade de haricots verts avec quelques quartiers de tomates.

► Facile

Betteraves à l'orange sauce au yaourt*

Les betteraves trouvent ici une utilisation originale mais bien sympathique.

* Ingrédients :

500 g de betteraves
cruës, pelées et coupées
en petits cubes
2 c.s. de jus d'orange pressée
1 c.s. de zeste d'orange
non traitée, râpé
1 c.c. de miel
½ c.c. de macis en poudre
½ c.c. de clous de
girofle en poudre
6 cl de yaourt nature écrémé
5 cl de vinaigre de cidre
Sel, poivre

* Préparation : 20 mn

* Cuisson : 1 h

* Pour 4 personnes

- Mettez les betteraves, le vinaigre, 6 cl d'eau, le zeste d'orange, le macis et les clous de girofle dans une cocotte allant au four. Salez, poivrez, mélangez, couvrez et enfourmez 1 h à 190°C (th 6-7).
- Préparez la sauce. Mélangez le yaourt et le jus d'orange. Glissez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
- À la fin de la cuisson, retirez les betteraves du four, disposez-les dans un plat, arrosez de miel et mélangez. Nappez de sauce au yaourt et servez aussitôt.

Le macis est en réalité l'enveloppe séchée de la noix de muscade. Sa saveur est intermédiaire entre la muscade et la cannelle. Elle est employée pour aromatiser saumures, sauces et marinades.



Facile ◀

Concombres au yaourt*

Cette préparation rafraîchissante est d'origine libanaise.
Au pays des cédres, elle est connue sous le nom de « laban bi khiar ».

- Versez tous les yaourts dans un grand bol.
- Ajoutez les concombres, l'ail et la menthe.
- Salez et mélangez. Servez très frais.

Vous avez décidé de préparer un assortiment de hors-d'œuvre ? Voilà une préparation qui va agréablement le compléter.

*** Ingrédients :**
8 pots de yaourt nature entier
6 petits concombres pelés, lavés et coupés en dés
2 gousses d'ail pelées et écrasées
1 c.s. de menthe séchée
Sel

*** Préparation :** 10 mn
*** Pour 6 personnes**



Choux de Bruxelles sauce au basilic & au yaourt

Moyen ◀

Une façon originale et savoureuse de préparer un petit chou à la saveur et au parfum très caractéristiques.

- Placez un panier métallique rétractable dans une casserole contenant 2,5 cm d'eau en ébullition. Mettez-y les choux, couvrez et faites cuire 5 mn à la vapeur. Transférez-les dans un saladier, réservez.
- Faites cuire le rutabaga et les navets 6 à 7 mn de la même façon. Ajoutez-les aux choux.
- Faites la sauce. Mélangez le xérès, l'ail et le basilic dans une casserole. Faites frémir 2 à 3 mn à feu modéré : il ne doit plus rester que 1 c.s. de liquide. Transférez dans un bol et ajoutez, en remuant, la moutarde, le yaourt, la crème aigre et la ciboule. Poivrez.
- Versez la sauce sur les légumes et mélangez. Couvrez le saladier et glissez-le 20 mn au frais, jusqu'au moment de servir.

*Cette préparation constitue une entrée très originale.
Et encore meilleure si les légumes sont bien tendres.*

*** Ingrédients :**
350 g de choux de Bruxelles coupés en 4
250 g de rutabaga coupés en petits morceaux
2 navets coupés en petits morceaux
1 gousse d'ail pelée et hachée
6 c.s. de yaourt nature maigre
2 c.s. de xérès doux
1 c.s. de basilic frais ciselé
1 c.s. de ciboule hachée
2 c.c. de crème aigre
1 c.c. de moutarde forte
Poivre

*** Préparation :** 25 mn
*** Réfrigération :** 20 mn
*** Cuisson :** 15 mn
*** Pour 4 personnes**



► Facile

Sauce aux anchois & au yaourt

Une sauce facile et économique, qui étonnera vos convives réunis autour d'une fondue.

* Ingrédients :

50 g de filets
d'anchois au sel
2 yaourts nature entier
2 gousses d'ail
pelées et écrasées
1 bouquet de ciboulette
lavée et ciselée
1 c.c. d'huile d'olive vierge extra
Sel, poivre

* Préparation : 15 mn

* Pour 4 personnes

- Lavez les anchois à l'eau froide, essuyez-les, enlevez les arêtes et hachez les filets.
- Mélangez le yaourt, l'ail et l'huile d'olive.
- Incorporez ensuite la ciboulette et les anchois à la préparation au yaourt.
- Salez, poivrez et mélangez.

► Moyen

Choux-raves farcis à l'aneth & au yaourt *

* L'imagination au pouvoir = : voilà un slogan qui illustre à merveille cette originale recette.

* Ingrédients :

45 g de chapelure
4 petits choux-raves,
tiges et feuilles retirées
60 g de céleri
haché
1 oignon haché
2 c.s. d'aneth
frais ciselé
1 c.s. d'huile
de maïs
50 cl de yaourt
Sel, poivre

* Préparation : 30 mn

* Cuisson : 1 h

* Pour 4 personnes

- Disposez les choux-raves dans un plat à four huilé et enfournez 30 mn à 190°C (th 6 - 7).
- Faites chauffer l'huile à feu moyen dans une sauteuse, ajoutez-y l'oignon, le céleri et l'aneth, salez et poivrez, puis laissez mijoter 10 min, jusqu'à ce que l'oignon et le céleri soient tendres. Retirez du feu et réservez.
- Tranchez les chapeaux de choux-raves. Videz l'intérieur de chaque chou-rave en laissant un pourtour de 1 cm. Hachez la chair et mélangez-la aux légumes dans la sauteuse. Ajoutez la chapelure et le yaourt, mélangez et remplissez les choux avec cette farce. Remettez-les dans le plat et enfournez 10 à 15 min. Servez chaud.

Au moment de servir, décorez chaque chou-rave farci avec un brin d'aneth frais.





Salade de patates douces sauce yaourt parfumée au curry

Facile ◀

Malgré son nom, la patate douce contient relativement peu de sucre.

- Placez les patates douces dans une casserole profonde, couvrez d'eau, portez à ébullition et faites cuire 25 à 30 mn à feu modéré. Dès qu'elles sont tièdes, égouttez-les et coupez-les en petits dés. Mettez-les dans un saladier avec le céleri et les ciboules.
- Arrosez les légumes de sauce au yaourt et tournez délicatement. Glissez 1 h au réfrigérateur. Parsemez les herbes hachées au moment de servir.
- Pour préparer la sauce « nature » au yaourt, versez 2 c.s. de xérès doux et 2 gousses d'ail hachées dans une casserole. Faites frémir à feu modéré jusqu'à évaporation presque complète du liquide. Placez le mélange dans un bol, ajoutez en remuant 1,5 c.c. de moutarde forte, 12,5 cl de yaourt nature maigre, 1 c.s. de crème aigre et un peu de poivre. Cette sauce se conserve 2 à 3 jours au réfrigérateur, dans un récipient fermé.

*** Ingrédients :**
500 g de patates douces
4 côtes de céleri émincées
3 ciboules épluchées et émincées
2 c.s. de ciboulette et de persil frais hachés
12,5 cl de sauce au yaourt mélangée avec 1,5 c.c. de curry en poudre

*** Préparation :** 30 mn
*** Réfrigération :** 1 h
*** Cuisson :** 30 mn
*** Pour 6 personnes**



Rouleau aux champignons sauce yaourt aux noix*

Chef ◀

Une préparation certes un peu longue et compliquée, mais quel superbe résultat !

- Mélangez les farines, les œufs, l'huile et le sel. Travaillez la pâte et faites-en une boule. Pétrissez 15 min, couvrez d'un linge humide et laissez reposer.
- Faites la farce en chauffant 1 c.s. d'huile dans une sauteuse. Faites-y revenir l'oignon 10 min, ajoutez les noix et cuisez 3 à 4 min. Versez ce mélange dans un bol.
- Faites chauffer le reste d'huile dans la sauteuse pour cuire les champignons 15 mn à feu vif. Ajoutez la crème, faites mijoter 2 min. Mettez le jus de citron et faites réduire 3 min. Versez dans le bol précédent, ajoutez le persil, salez, poivrez, mélangez et laissez refroidir.
- Abaissez la pâte en un rectangle de 30 x 45 cm. Étalez une couche de farce en laissant un bord de 3 cm. Formez un rouleau en partant du côté le plus étroit, enveloppez-le dans une mousseline et nouez les extrémités.
- Dans une cocotte, portez 10 cm d'eau à ébullition. Mettez-y le rouleau enveloppé et laissez frémir 45 min. Retirez le rouleau, égouttez-le, déballez-le et posez-le sur un plat chaud.
- Faites chauffer le yaourt à petit feu, sans laisser bouillir. Ajoutez les noix et le persil, salez et poivrez. Coupez le rouleau en tranches de 2 cm. Servez avec la sauce au yaourt.

*** Ingrédients :**
150 g de farine complète
30 g de farine de sarrasin
2 œufs entiers battus
1 c.s. d'huile d'olive vierge extra
Sel

Pour la farce :

750 g de champignons hachés
60 g de cerneaux hachés
25 g de persil plat ciselé
1 oignon épluché et haché
1 citron jaune pressé
2 c.s. de crème liquide
2 c.s. d'huile d'olive vierge extra
Sel, poivre

Pour la sauce yaourt :

10 g de persil plat ciselé
2 c.s. de cerneaux hachés
35 cl de yaourt écrémé
Sel, poivre

*** Préparation :** 15 mn
*** Repos de la pâte :** 1 h
*** Cuisson :** 45 mn
*** Pour 10 personnes**



► Facile

*** Ingrédients :**

600 g de yaourt grec
3 petits concombres
2 ou 3 gousses d'ail
pelées et écrasées
au presse-ail
2 brins de menthe fraîche
2 c.s. d'huile d'olive
vierge extra
1 c.s. de vinaigre
de vin blanc
Sel

* Préparation : 25 mn

* Repos : 10 mn

* Pour 4 personnes

Tzatziki *

- * Tapissez l'intérieur d'un tamis avec une mousseline. Faites-y égoutter le yaourt 20 mn : il doit être presque ferme.
- * Lavez et râpez les concombres dans une passoire. Ajoutez 1 c.c. de sel, mélangez et laissez dégorger 10 mn. Extrayez ensuite l'eau en pressant avec le dos d'une cuillère.
- * Mettez l'ail dans un plat, ajoutez le yaourt, le concombre, le vinaigre et l'huile. Mélangez et laissez reposer 10 mn au frais. Décorez avec des feuilles de menthe au moment de servir.

À savourer avec un morceau de pain ou en accompagnement d'une viande d'agneau grillée.

► Moyen

Soupe glacée aux fruits de la passion parfum de vanille & yaourt

Une soupe tout en finesse et en fraîcheur, qui étonnera et ravira vos convives.

*** Ingrédients :**

100 g de sucre
en poudre
20 fruits de
la passion
4 gousses de
vanille fendues
dans leur longueur
2 c.c. de gélatine
22,5 cl d'eau
10 cl de yaourt
nature entier

* Préparation : 15 mn

* Cuisson : 10 mn

* Pour 6 personnes

- * Coupez les fruits pour en extraire la pulpe. Filtrez-la, avec le jus, à travers une passoire posée sur une casserole.
- * Ajoutez le sucre, la vanille et l'eau. Faites chauffer à petit feu, en remuant, puis retirez du feu et répartissez la gélatine au-dessus de la préparation. Réservez et laissez épaissir la gélatine 3 min.
- * Remuez vivement le mélange pour incorporer la gélatine de façon homogène. Filtrez alors la préparation dans un récipient.
- * Laissez-la refroidir à température ambiante et placez le récipient dans un grand plat rempli de glace et d'eau. Laissez glacer en remuant régulièrement.
- * Servez la soupe dans des assiettes individuelles et garnissez chaque assiette avec 2 c.s. de yaourt.

Privilégiez toujours des fruits de la passion gros et lourds, avec une peau rugueuse.





Gâteau au yaourt *

Moyen ◀

Un gâteau unanimement apprécié, qui réunira toutes les générations autour de la table.

- Zestez le citron et râpez-le. Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Mélangez les jaunes avec les 2 sucres jusqu'à obtention d'une préparation mousseuse. Ajoutez le yaourt, la farine et la levure. Mélangez.
- Ajoutez alors l'huile et les blancs d'œufs battus en neige, puis le zeste de citron.
- Chemisez un moule à gâteau de papier sulfurisé et versez-y la préparation. Enfouez 50 mn à 180°C (th 6).

Un gâteau enfantin à réaliser, où les proportions sont fournies en « pots de yaourt » pour faciliter la vie des plus petits : 1 pot de yaourt, 2 pots de sucre... Un jeu d'enfant !

- * Ingrédients :
 - 4 œufs
 - 3 pots de farine
 - 2 pots de sucre en poudre
 - 1 pot de yaourt nature
 - 1 pot d'huile de tournesol
 - 1 citron jaune non traité
 - 1 sachet de sucre vanillé
 - 1 sachet de levure chimique

- * Préparation : 15 mn
- * Cuisson : 50 mn
- * Pour 4 personnes



Gâteau aux abricots & au yaourt

Moyen ◀

Une très agréable variante fruitée au traditionnel gâteau au yaourt.

- Faites tremper la gélatine dans de l'eau froide. Égouttez les abricots et coupez-les en petits morceaux (sauf quelques-uns pour la garniture finale). Faites chauffer leur jus, puis retirez-le du feu et délayez-y la gélatine pressée. Ajoutez ce mélange au yaourt.
- Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Battez les jaunes dans le fromage blanc et le sucre semoule. Mélangez le tout au yaourt, avec l'eau-de-vie.
- Montez les blancs d'œufs en neige. Incorporez-les, ainsi que les morceaux de fruits, à la préparation.
- Beurrez un moule démontable et versez-y le mélange. Glissez au réfrigérateur et laissez prendre 3 h.
- Démoulez ensuite le gâteau et décorez-le avec les abricots réservés.

Servez ce gâteau avec un vin blanc doux.

- * Ingrédients :
 - 125 g de fromage blanc
 - 100 g de sucre semoule
 - 20 g de gélatine
 - 3 œufs entiers
 - 1 boîte d'abricots (50 cl)
 - 50 cl de yaourt nature
 - 50 cl d'eau-de-vie d'abricots
 - Beurre pour le moule

- * Préparation : 15 mn
- * Réfrigération : 3 h
- * Pour 4 personnes



► Facile

Salade de fruits frais au yaourt *

Un dessert plein de beauté, de parfums et de saveurs, épatant pour recevoir.

* Ingrédients :

600 g de fruits
frais de saison
150 g de yaourt
nature maigre
75 g de noix hachées
1 avocat coupé en 2,
dénoyauté et épluché
1 orange non traitée
2 c.s. de miel
2 c.s. de crème
liquide

* Préparation : 40 mn

* Pour 4 personnes

- Préparez les fruits en les lavant ou en les épluchant selon le cas. Dénoyautez-les ou épépinez-les si besoin. Coupez-les en morceaux de la taille d'une bouchée.
- Râpez un peu de zeste d'orange. Pressez le fruit et versez le jus sur les fruits.
- Écrasez l'avocat en purée avec le zeste d'orange, le yaourt, le miel et la crème.
- Disposez les fruits sur des assiettes de service, nappez-les de sauce au yaourt et décorez de noix hachées. Servez aussitôt.

Vous pouvez remplacer l'orange par un citron non traité. Privilégiez des fruits bien frais, naturellement sucrés.

► Moyen

Gâteau aux pêches & au yaourt

Un délicieux gâteau, fruité et onctueux à la fois, assez facile à réaliser.

* Ingrédients :

400 g de yaourt nature
250 g de biscuits secs émiettés
200 g de fromage double-crème
50 g de beurre fondu
150 g de sucre semoule
20 g de gélatine
4 pêches pelées, dénoyautées
et coupées en petits morceaux
2 jaunes d'œufs
1 c.c. de cannelle moulue
10 cl de lait
10 cl de crème

* Préparation : 30 mn

* Réfrigération : 3 h

* Pour 4 personnes

- Beurrez le moule, disposez-y les biscuits, la cannelle et 50 g de sucre. Appuyez.
- Faites tremper la gélatine dans de l'eau froide. Pressez-la et délayez-la dans le lait chaud. Battez le fromage double-crème avec les jaunes d'œufs, le reste de sucre semoule et le yaourt. Mélangez à la préparation précédente.
- Battez la crème et ajoutez-la à la préparation, ainsi que les morceaux de fruits. Mélangez.
- Versez ce mélange dans un moule démontable et glissez-le 3 h au réfrigérateur.
- À la fin de la prise au froid, démoulez délicatement et transférez le gâteau sur un plat de service.

Vous pouvez décorer ce gâteau avec des amandes effilées.



► Facile

Fruits rouges en gelée sauce au yaourt

Une préparation simple et délicieuse, à savourer sans boudier son plaisir !

* Ingrédients :

200 g de fraises
lavées, équeutées
et coupées en 2

200 g de groseilles lavées

200 g de myrtilles lavées

200 g de framboises lavées

100 g de sucre en poudre

7 feuilles de gélatine

40 cl de vin blanc sec

Pour la sauce au yaourt :

250 g de yaourt nature entier

1/2 citron jaune non traité zesté

3 c.s. de sucre glace

3 c.s. de liqueur d'orange

1 c.s. de crème
fraîche épaisse

- Faites ramollir la gélatine dans de l'eau froide. Faites frémir le sucre 4 mn avec 10 cl d'eau. Ajoutez 20 cl de vin. Égouttez la gélatine et, hors du feu, faites-la dissoudre dans le sirop. Ajoutez le reste de vin.
- Versez 5 mm de gelée dans un moule carré de 1 litre. Mettez au réfrigérateur. Quand la gelée est ferme, étalez une couche de fraises, versez un peu de gelée dessus, réfrigérez. Procédez ainsi, par couches, jusqu'à épuisement des fruits et de la gelée. Couvrez le moule et faites prendre 6 h au frais.
- Préparez la sauce. Mélangez le yaourt, la crème, le sucre glace, le zeste de citron et la liqueur.
- Pour servir, trempez le moule 10 s dans de l'eau chaude et retournez-le sur un plat.

*Vous pouvez remplacer la liqueur d'orange
par la même quantité de marasquin.*

* Préparation : 30 mn

* Réfrigération : 6 h

* Pour 8 personnes



Beignets au yaourt

Moyen ◀

Une succulente préparation à déguster en dessert ou à savourer en gourmandise.

- Préparez une pâte à beignets. Délayez la levure dans un peu de lait tiède. Tamisez la farine au-dessus d'un bol et salez. Creusez un puits au milieu et versez-y la levure, le yaourt, le rhum et le sucre semoule. Cassez l'œuf en séparant le blanc du jaune. Battez le jaune dans le lait, puis ajoutez-le à la farine, en battant. Montez le blanc d'œuf en neige et incorporez-le à la pâte. Couvrez et laissez lever 25 min.
- Avec 2 cuillères, façonnez des boulettes de pâte. Glissez-les, par 5 pièces à la fois, dans l'huile chauffée à 180°C.
- Égouttez les beignets sur du papier absorbant, saupoudrez-les de sucre impalpable et servez chaud.

Un thé aux fruits ou au gingembre accompagne agréablement ces beignets.

*** Ingrédients :**
 200 g de farine
 150 g de sucre semoule
 125 g de yaourt
 10 g de levure
 1 œuf entier
 2 c.s. de lait entier
 1 c.c. de rhum
 Sucre impalpable
 Huile à frire
 Sel

*** Préparation :** 15 mn
*** Levage de la pâte :** 25 mn
*** Cuisson :** 20 mn
*** Quantité :** 25 beignets



Crème à la vanille au yaourt & aux abricots

Moyen ◀

Si vous êtes adepte de la cuisine au micro-ondes, voilà une recette qui vous ravira.

- Mettez les abricots, 12,5 cl d'eau et 1 c.s. de sucre dans un bol. Couvrez, faites cuire 6 mn à 100 %. Arrêtez à mi-cuisson pour remuer. Mixez, mettez la purée obtenue dans un bol couvert et réfrigérez.
- Mélangez la farine, du sel et le reste de sucre. Versez le lait dans un bol en verre, ajoutez la fécule et mélangez pour délayer. Ajoutez la vanille. Faites cuire 8 mn à 100 %. Arrêtez 1 ou 2 fois pour remuer.
- En fouettant, ajoutez 12,5 cl de lait chaud aux œufs. Versez ce mélange dans le reste du lait chaud. Faites cuire 3 mn à 100 %.
- Fouettez le mélange et poursuivez la cuisson 3 mn à 100 %. Fouettez toutes les 60 sec. Répartissez la crème dans des coupes. Réfrigérez 1 h.
- Avant de servir, étalez 1 c.s. de yaourt et de la purée d'abricots sur chaque coupe.

Ce succulent dessert peut être préparé 24 h à l'avance.

*** Ingrédients :**
 125 g d'abricots secs hachés
 200 g de sucre (+ 1 c.s.)
 2 œufs battus
 6 c.s. de farine de maïs
 1 c.c. d'essence de vanille
 1 litre de lait demi-écrémé
 17,5 cl de yaourt nature maigre
 Sel

*** Préparation :** 10 mn
*** Cuisson :** 20 mn
*** Pour** 10 personnes



► Facile

Boisson sucrée au yaourt*

Les Indiens connaissent cette préparation à haute valeur nutritive sous le nom de « mithi lassi ».

* Ingrédients :

500 g de yaourt indien
4 c.s. de sucre
25 cl d'eau glacée
Glace pilée

* Préparation : 10 mn

* Pour 4 personnes

• Battez ensemble au fouet le yaourt, l'eau et le sucre jusqu'à obtention d'un liquide mousseux.

• Répartissez la glace pilée dans 4 verres et ajoutez-y la préparation précédente.

• Servez aussitôt, très frais.

Appelé « dahi », le véritable yaourt indien est composé de 1,5 litre de lait entier et de 5 c.s. de yaourt au lait entier (pour 1,5 kg de yaourt).

► Facile

Salade de mangues & de raisins sauce yaourt à la cardamome

Un magnifique jeu de saveurs fruitées caractérise cette entrée légère.

* Ingrédients :

350 g de raisins sans les pépins
4 capsules de graines de cardamome
3 mangues pelées et coupées en dés
2 c.s. de jus d'orange pressée
2 c.s. de lait écrémé en poudre
1 c.s. de miel
1 c.s. de pistaches non salées et hachées
1 c.c. de gingembre frais râpé
25 cl de yaourt nature maigre

* Préparation : 30 mn

* Repos : 20 mn

* Pour 8 personnes

• Pilez les graines de cardamome dans un mortier et mettez la poudre obtenue dans un bol avec le gingembre, le yaourt, le jus d'orange, le miel et le lait en poudre.

• Battez au fouet, puis laissez reposer 20 mn à température ambiante. La sauce doit épaissir.

• Disposez les dés de mangue et les raisins sur des assiettes de service.

• Nappez légèrement de sauce au yaourt, parsemez de pistaches hachées et servez aussitôt.

Le lait écrémé en poudre aidera votre sauce à épaissir.





Yaourt glacé à la framboise *

Facile ◀

Les petites framboises fraîches apportent non seulement une délicieuse saveur, mais aussi une jolie couleur à ce yaourt gourmand.

- Au mixeur, réduisez les framboises en purée. Passez celle-ci au travers d'un fin tamis placé au-dessus d'un bol et éliminez tous les pépins. Pressez la purée à l'aide d'une spatule pour la faire passer.
- Mélangez cette purée avec le yaourt et le sucre, puis ajoutez les blancs d'œufs et fouettez.
- Faites prendre le mélange à la sorbetière (en suivant les indications du mode d'emploi).

* **Ingrédients :**
300 g de framboises fraîches
100 g de sucre en poudre
2 blancs d'œufs
50 cl de yaourt nature maigre

* Préparation : 15 mn
* Congélation : 1 h
* Pour 6 personnes

Si vous préférez utiliser des framboises surgelées, n'oubliez pas de les décongeler avant utilisation. Vous pouvez accompagner ce superbe yaourt d'une crème de cassis, présentée à part.



Soupe à la menthe & au yaourt

Moyen ◀

Il y a plusieurs siècles, la tribu des Toy vivait en Anatolie centrale (cœur de la Turquie). Ces nomades ont notamment laissé leur nom à une soupe délicieusement onctueuse, parfumée à la menthe.

- Versez le riz cru et le bouillon dans une casserole, salez et portez à ébullition. Cuisez 20 min.
- Faites revenir 5 mn les tomates à la poêle dans du beurre chaud. Quand elles commencent à fondre, ajoutez la menthe et mélangez quelques minutes sur le feu.
- Préparez la sauce. Versez la farine dans une terrine, ajoutez le yaourt, puis l'œuf, et fouettez jusqu'à obtention d'une sauce homogène de couleur crème.
- Mélangez le riz cuit et la sauce au yaourt, réchauffez 5 mn à feu doux, sans cesser de mélanger. Versez en soupière et décorez avec les tomates concassées à la menthe. Servez chaud.

* **Ingrédients :**
100 g de riz
100 g de farine
50 g de beurre
3 g de menthe sèche
2 tomates épluchées et coupées en cubes
1 œuf entier
2 c.s. de yaourt
1 litre de bouillon de volaille
Sel

* Préparation : 20 mn
* Cuisson : 35 mn
* Pour 4 personnes

Cette soupe épaisse offre un savoureux petit parfum d'exotisme.



► Facile

Yaourt glacé à la vanille

Le velouté du yaourt et la douce saveur de la vanille : une superbe association !

★ Ingrédients :

2 blancs d'œufs
1 morceau de gousse de vanille
(5 cm) fendue en 2 dans la longueur
6 c.s. de sucre
50 cl de yaourt
nature maigre
12,5 cl de lait
écrémé

★ Préparation : 15 mn

★ Congélation : 1 h

★ Pour 6 personnes

- Sur feu doux, faites chauffer le lait dans une casserole et ajoutez la gousse de vanille. Retirez la casserole du feu et laissez tiédir 15 mn à température ambiante. Retirez la gousse de vanille et laissez tomber ses graines dans le lait.
- En fouettant, ajoutez le yaourt, les blancs d'œufs et le sucre dans le lait.
- Faites prendre le mélange à la sorbetière (en suivant les indications du mode d'emploi).

Si vous préférez utiliser de l'essence de vanille, mélangez simplement 1 c.c. d'essence de vanille avec le lait, sans chauffer.

► Facile

Yaourt glacé aux pêches *

Bien sûr, ce dessert est très plaisant à l'œil. Mais il est également délicieux à savourer.

★ Ingrédients :

750 g de pêches non pelées,
coupées en 2 et dénoyautées
115 g de miel
2 blancs d'œufs
3 c.s. de jus de
citron jaune pressé
1 c.s. de zeste d'orange
non traitée, râpé
1 c.c. de zeste de citron
jaune non traité, râpé
35 cl de yaourt nature maigre

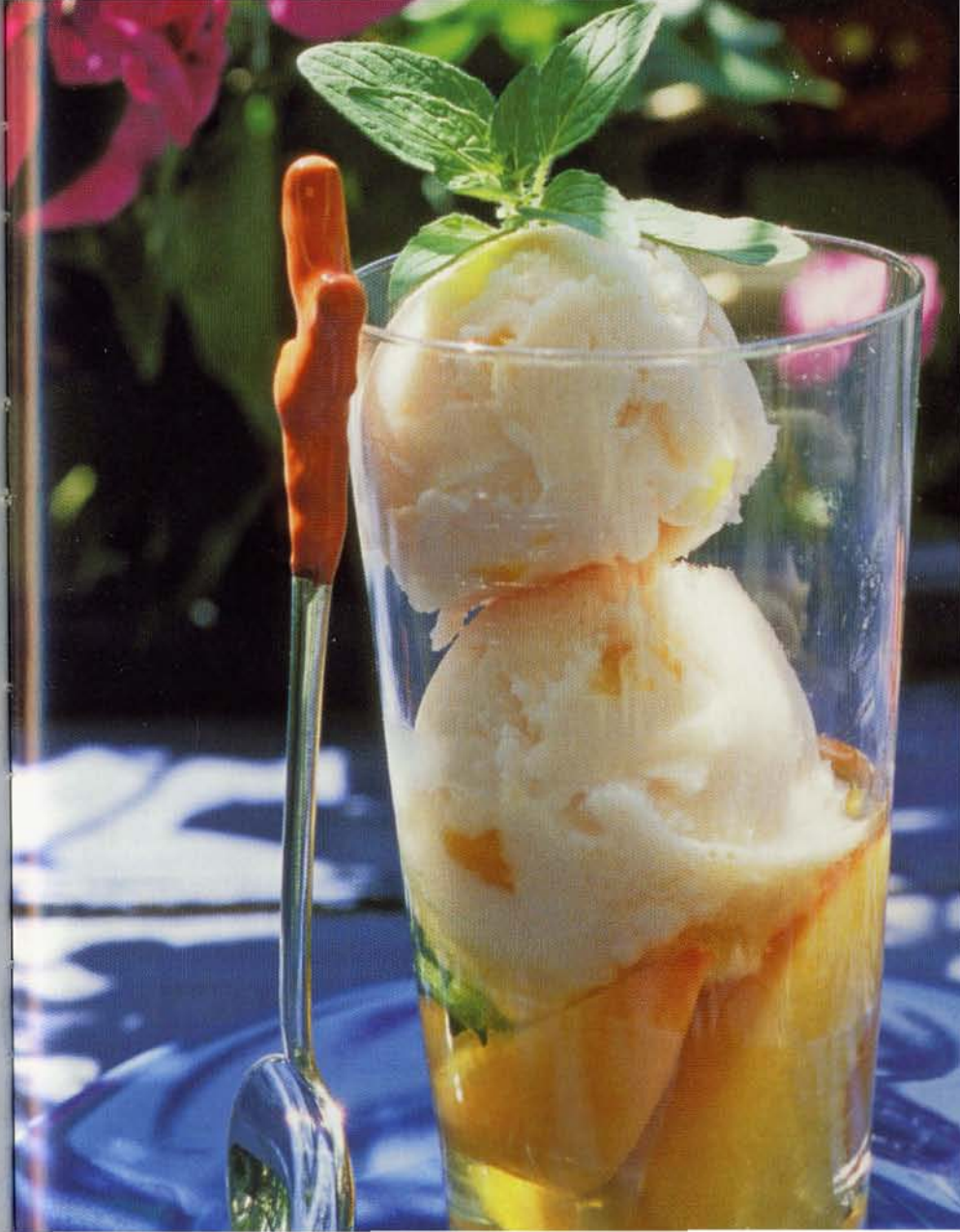
★ Préparation : 15 mn

★ Congélation : 1 h

★ Pour 6 personnes

- Réservez une demi-pêche et passez les autres au mixeur avec le jus de citron et les 2 zestes. Mixez jusqu'à obtention d'une purée.
- Ajoutez le yaourt, les blancs d'œufs et le miel. Mixez 5 s.
- Faites prendre le mélange à la sorbetière (en suivant les indications du mode d'emploi).
- Juste avant de servir, coupez la demi-pêche réservée en fines tranches et décorez-en la préparation.

Vous pouvez agrémenter cette préparation de 3 c.s. de cognac à incorporer en même temps que le miel.





Oubliez les yaourts industriels et découvrez des saveurs simples, saines et délicieuses.



Ces recettes vont vous ouvrir des horizons gourmands insoupçonnés !

Faciles à préparer à la maison, avec ou sans yaourtière, les yaourts peuvent s'accommoder de mille et une succulentes façons.

Osez le yaourt à la cassonade et aux spéculoos, le yaourt au piment et à la sauce guacamole, le yaourt au safran...

Découvrez aussi de délicieuses variations : beignets au yaourt, gâteau au yaourt, tzatziki et de multiples sauces originales...

Les 75 meilleures recettes de yaourts sucrés et salés et leurs variations.

Philippe Chavanne a publié plusieurs livres de cuisine à succès, comme *La cuisine de bistrot*, *Le meilleur des tartes* ou *Le meilleur du barbecue* (City).

7.90 €

Rayon : CUISINE

www.city-editions.com

City
éditions

Isbn : 978-2-35288-156-8
Hachette 50 5691 6 v/08



9 782352 881568