

75 RECETTES

SEB

LES PETITS LIVRES DE RECETTES

MES PETITS DESSERTS LIGHT

À LA

yaourtière

Spécial
multi
délices



Marie-Eloïse Pape - Photographies de Fabrice Veigas



... La
Cuisine
de D&T ...

75 RECETTES

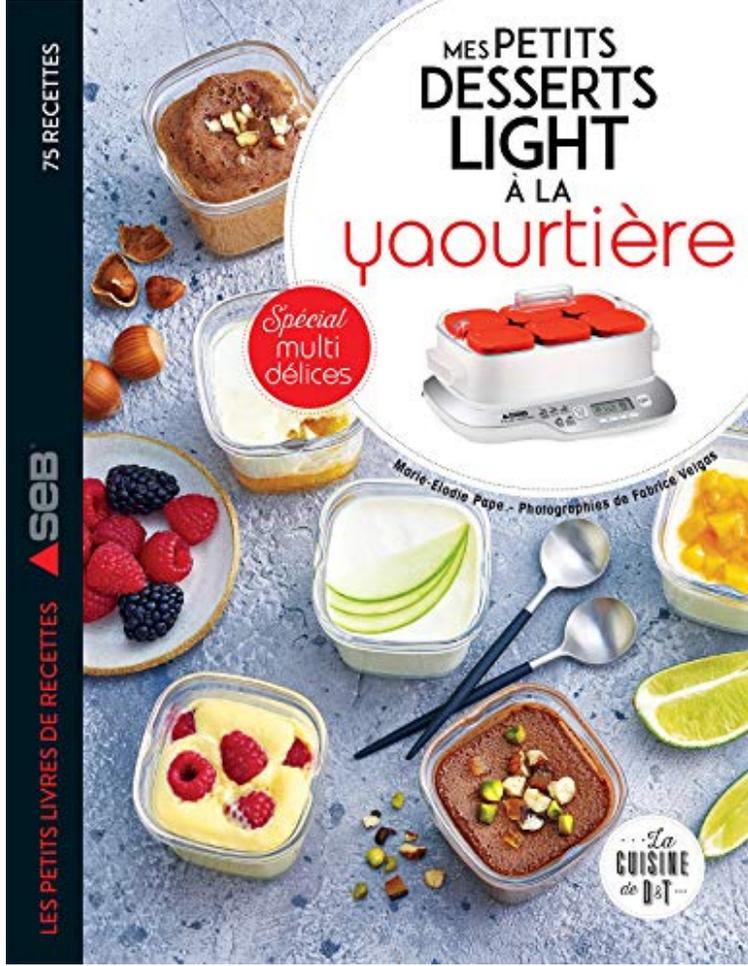
LES PETITS LIVRES DE RECETTES **SEB**

MES PETITS DESSERTS LIGHT À LA yaourtière

Spécial
multi
délices

Marie-Élodie Pape - Photographies de Fabrice Vergeas

... La
Cuisine
de D&T ...



75 RECETTES



LES PETITS LIVRES DE RECETTES

MES PETITS DESSERTS LIGHT

À LA yaourtière

*Spécial
multi
délices*



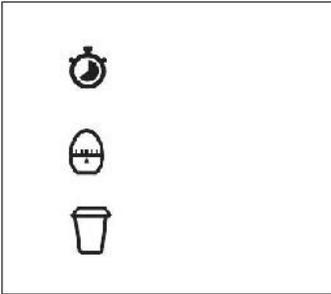
Marie-Elodie Pape - Photographies de Fabrice Veigas

...La
CUISSINE
de D&T...

MES PETITS
DESSERTS
LIGHT
À LA
yaourtière

Marie-Écile Pape
Photographies de Fabrice Vegas





Sommaire

LES YAOURTS

LES YAOURTS À BOIRE ET

Crème aux œufs à la vanille 94

Muffin banane-datte..... 140

FROMAGES BLANCS

Yaourt au lait écrémé 8

Crème brûlée 96

Marbré chocolat-compote..... 142

Yaourt à boire nature..... 52

Yaourt au lait demi-écrémé..... 10

Crème brûlée à l'orange..... 98

Fondant chocolat-compote..... 144

Yaourt à boire à l'abricot..... 54

Yaourt au lait de brebis

Panna cotta à la cerise 100

Fondant au chocolat,

et canneberges..... 12

Yaourt à boire aux fruits rouges 56

amandes et noisettes 146

Panna cotta à la mangue..... 102

Yaourt de soja et citron	14
Yaourt à boire à la noix de coco	58
Moel eux orange-son d'avoine	148
Riz au lait et raisins secs.....	104
Yaourt à la vanille.....	16
Yaourt à boire au lait de brebis	
Moel eux à l'ananas	150
et banane.....	60
Semoule au lait à la couleur d'oranger.....	106
Yaourt à la pomme.....	18
Moel eux framboise-banane	152
Cailé de brebis	62
Flan à la vanille	108
Yaourt aux graines de chia	20
Moel eux à la noisette.....	154
Faisselle au sirop d'agave	64
Yaourt fraise-framboise	22

LES PETITS GÂTEAUX

Moel eux potimarron-fève tonka	156
Faisselle au lait de chèvre,	

Yaourt au sésame noir.....	24
Moel eux pomme-yaourt	158
miel et pignons.....	66
Cheesecake au citron vert.....	112
Yaourt à la noix de coco	26
Moel eux café-noix de pécan	160
Fromage blanc aux fruits rouges	68
Cheesecake aux fruits rouges.....	114
Yaourt citron-basilic.....	28
Moel eux compote-fruits secs.....	162
Petit-suisse à la confiture d'orange.....	70
Cheesecake pomme-fenouil.....	116
Yaourt à l'abricot.....	30
Skyr à la pomme granny	72
Gâteau au fromage frais et framboises	118
Yaourt au lait de chèvre, pêche et lavande	32
Clafoutis mirabelle-amande.....	120
Index	164

LES CRÈMES

Yaourt sur lit framboise-pistache	34
Clafoutis fraise-rhubarbe	122
Crème au chocolat noir	
Yaourt sur lit de fruits jaunes.....	36
façon mendiant	76
Far breton aux pommes	124
Yaourt au lait de chèvre sur lit gue-noix.....	38
Crème au café.....	78
Mini-cake citron-huile d'olive.....	126
Yaourt sur lit de fruits rouges.....	40
Crème aux trois épices	80
Sponge cake au citron	128
Préparation	
Yaourt sur lit de banane caramélisée	
Crème chocolat-wasabi.....	82
Pain d'épices.....	130
au curry.....	42
Repos	
Crème à la fève tonka	84
Moel eux façon brownie	132

Yaourt sur lit de compote

Crème pamplemousse-citron vert 86

Muffin chocolat-courgette..... 134

pomme-cannelle 44

Cuisson

Crème à la pomme verte 88

Yaourt sur lit de compote poire-verveine..... 46

Muffin à la noix de coco..... 136

Crème thym-citron 90

Yaourt sur lit de compote,

Muffin à la patate douce,

abricot et romarin 48

Crème au thé jasmin 92

miel et épices 138



Avec votre yaourtière Multi délices, retrouvez le plaisir
des yaourts et desserts faits maison en version allégée !

Nous vous proposons dans ce livre 75 recettes light
spécialement

conçues pour votre yaourtière, avec peu de matière grasse et de

sucres, mais toujours gourmandes : yaourt au lait écrémé,
yaourt

citron-basilic, yaourt à boire au lait de brebis et banane,
skyr à la

pomme granny, crème au café, flan à la vanille,
gâteau au fromage

blanc et framboises, marbré au chocolat et compote, moelleux

orange-son d'avoine...

Préparez quelques ingrédients, répartissez-les dans les pots, lancez le

programme et votre yaourtière fait tout le travail !

Quelques remarques avant de vous lancer :

- Les calories indicatives dans chaque recette sont données pour

1 pot.

- Les ingrédients sont donnés pour une yaourtière 6 pots. Pour une

12 pots, multipliez tout simplement les quantités indiquées par d eux.

- Les recettes de yaourts sont la plupart du temps préconisées avec

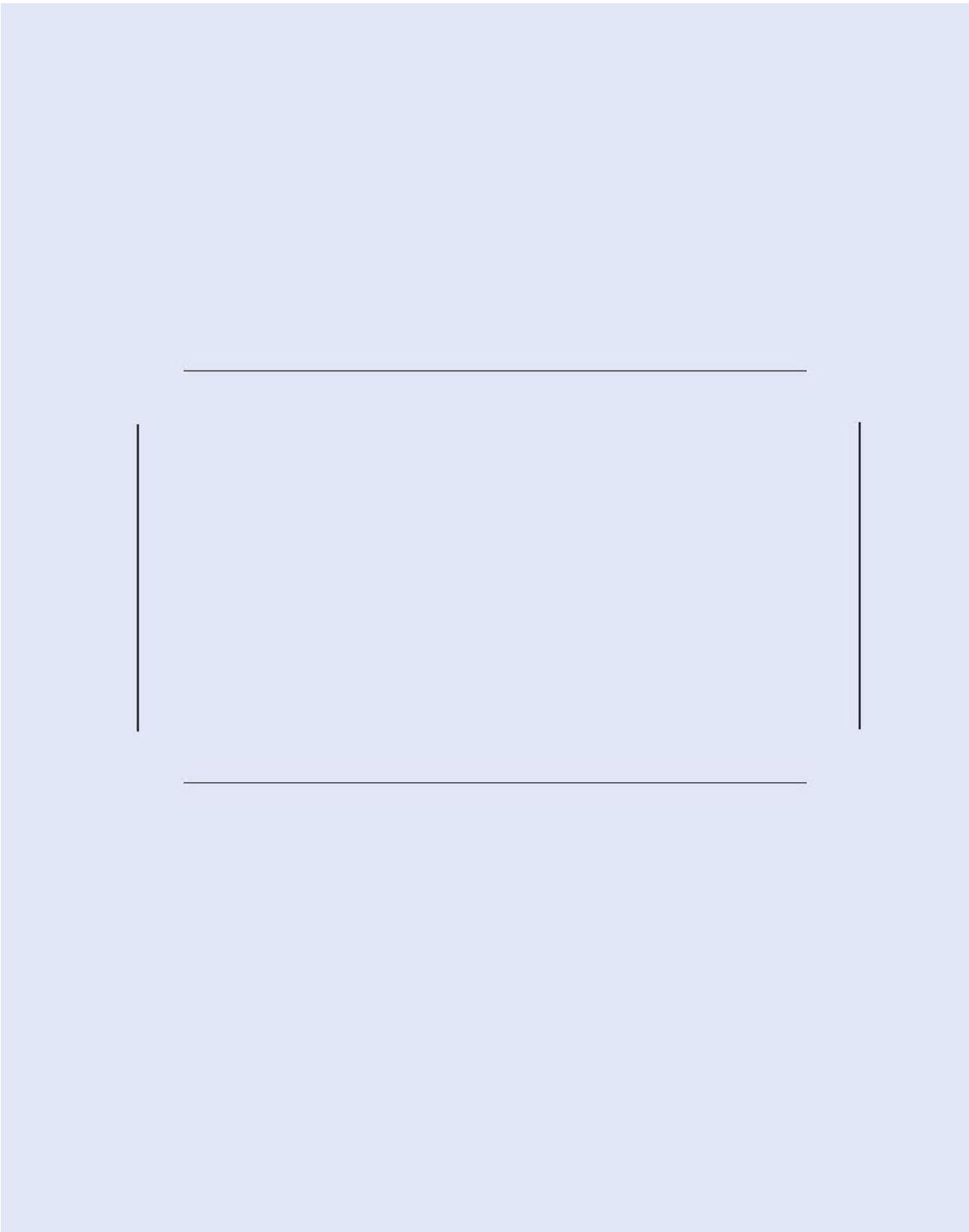
le Programme 2 en 9 heures, mais vous pouvez aussi les réaliser

avec le Programme 1 (express) en 4 heures pour des yaourts m oins

fermes, ou au contraire le Programme 2 en 12 heures pour des

yaourts très fermes.





Les yaourts



—



Ingredients

YAOURT

AU LAIT ÉCRÉMÉ

75 cl de lait écrémé 0 %

6 pots

5 MIN

9 H

1 sachet de ferments lactiques

43

(type Alsa®)

4 H

KCAL

1. Dans un saladier, mélangez au fouet le lait et les ferments lactiques.
2. Installez les pots dans la yaourtière et répartissez-y la préparation. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le Programme 2 pour 9 h.
3. Une fois le programme terminé, posez les couvercles sur les pots. Placez les yaourts au réfrigérateur pour 4 h au minimum, afin qu'ils refroidissent et soient bien fermes.

8

LES YAOURTS





Ingredients

YAOURT

AU LAIT DEMI ÉCRÉMÉ

75 cl de lait demi-écrémé

6 pots

5 MIN

1 yaourt nature écrémé 0 %

9 H

75

4 H

KCAL

1. Dans un saladier, mélangez au fouet le lait et le yaourt.

20 g de poudre de lait

Ajoutez la poudre de lait et mélangez bien.

écrémé ou demi-écrémé

2. Installez les pots dans la yaourtière et répartissez-y la préparation. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le Programme 2 pour 9 h.

3. Une fois le programme terminé, posez les couvercles sur les pots. Placez les yaourts au réfrigérateur pour 4 h au minimum, afin qu'ils refroidissent et soient bien fermes.

10

LES YAOURTS



—



Ingredients

YAOURT

DE BREBIS

ET CANNEBERGES

75 cl de lait de brebis

demi-écrémé

6 pots

5 MIN

9 H

1 belle poignée

83

4 H

de canneberges séchées

KCAL

1. Dans un saladier, mélangez au fouet le lait et le yaourt de brebis.

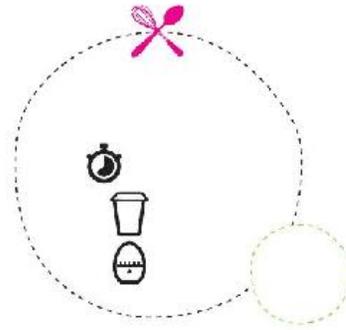
1 yaourt de brebis nature 0 %

2. Installez les pots dans la yaourtière. Répartissez les canneberges dans le fond des pots, puis versez la préparation par-dessus. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le Programme 2 pour 9 h.

3. Une fois le programme terminé, posez les couvercles sur les pots. Placez les yaourts au réfrigérateur pour 4 h au minimum, afin qu'ils refroidissent et soient bien fermes.

12

LES YAOURTS





Ingredients

YAOURT DE SOJA

ET CITRON

75 cl de boisson végétale

au soja

6 pots

10 MIN

9 H

1 citron jaune bio

109

5 H

KCAL

1. Prélevez les zestes du citron. Dans une casserole, faites chauffer la boisson végétale à feu doux. Ajoutez les zestes et laissez infuser 1 h.

1 yaourt de soja nature

2. Filtrez le lait pour retirer les zestes. Dans un saladier, mélangez le yaourt, le sirop d'agave et le lait parfumé.

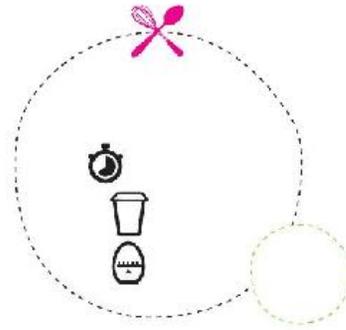
5 c. à soupe de sirop d'agave

3. Installez les pots dans la yaourtière et répartissez-y la préparation. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le Programme 2 pour 9 h.

4. Une fois le programme terminé, posez les couvercles sur les pots. Placez les yaourts au réfrigérateur pour 4 h au minimum, afin qu'ils refroidissent et soient bien fermes.

14

LES YAOURTS





Ingredients

YAOURT

À LA VANILLE

1 gousse de vanille fendue

et grattée

6 pots

15 MIN

9 H

75 cl de lait écrémé 0 %

72

4 H

KCAL

1. Dans une casserole, versez le lait, le sucre et les grains et la gousse de vanille. Portez à ébullition, puis laissez infuser hors du feu 2 c. à soupe de sucre de canne

du feu. Une fois le lait tiédi, retirez la gousse de vanille.

(facultatif)

2. Dans un saladier, mélangez le lait parfumé avec le yaourt et la poudre de lait.

3. Installez les pots dans la yaourtière et répartissez-y la préparation. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le Programme 2 pour 9 h.

4. Une fois le programme terminé, posez les couvercles sur les pots. Placez les yaourts au réfrigérateur pour 4 h au mini-20 g de poudre de lait

mum, afin qu'ils refroidissent et soient bien fermes.

16

LES YAOURTS



—



Ingredients

YAOURT

À LA POMME

3 c. à soupe de sirop de pomme

6 pots

5 MIN

1 pomme type granny smith

9 H

en lamelles (pour servir)

83

4 H

KCAL

1. Dans un saladier, mélangez le lait, le yaourt et la poudre de lait. Ajoutez le sirop de pomme et mélangez bien.

75 cl de lait écrémé 0 %

2. Installez les pots dans la yaourtière et répartissez-y la préparation. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le Programme 2 pour 9 h.

3. Une fois le programme terminé, posez les couvercles sur les pots. Placez les yaourts au réfrigérateur pour 4 h au mini-1 yaourt nature 0 %

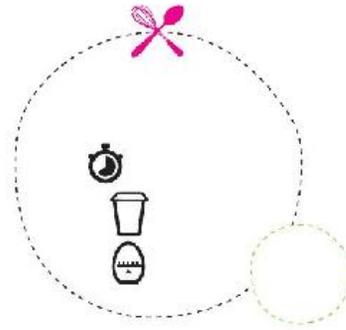
mum, afin qu'ils refroidissent et soient bien fermes.

4. Dégustez avec les lamelles de pomme.

20 g de poudre de lait

18

LES YAOURTS





Ingredients

YAOURT

AUX GRAINES DE CHIA

3 c. à soupe de graines de chia

6 pots

15 MIN

9 H

105

4 H

KCAL

75 cl de lait écrémé 0 %

1. Dans une casserole, versez un tiers du lait et les graines de chia, puis faites chauffer à feu doux jusqu'à ce que les graines soient gonflées. Laissez tiédir.

3 c. à soupe de sirop d'agave

2. Pendant ce temps, dans un saladier, versez le reste de lait, le sirop d'agave et les ferments lactiques et mélangez bien.

Incorporez le lait aux graines de chia tiédi.

1 sachet de ferments lactiques

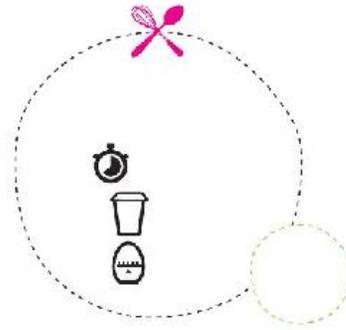
3. Installez les pots dans la yaourtière et répartissez-y la (type Alsa®)

préparation. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le Programme 2 pour 9 h.

4. Une fois le programme terminé, posez les couvercles sur les pots. Placez les yaourts au réfrigérateur pour 4 h au minimum, afin qu'ils refroidissent et soient bien fermes.

20

LES YAOURTS





Ingredients

YAOURT

FRAISE FRAMBOISE

2 c. à soupe de sirop de fraise

6 pots

5 MIN

2 c. à soupe de sirop

9 H

de framboise

83

4 H

KCAL

1. Dans un saladier, mélangez le lait, le yaourt et la poudre de lait. Ajoutez les sirops et mélangez bien.

75 cl de lait écrémé 0 %

2. Installez les pots dans la yaourtière et répartissez-y la préparation. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le Programme 2 pour 9 h.

3. Une fois le programme terminé, posez les couvercles sur les pots. Placez les yaourts au réfrigérateur pour 4 h au mini-1 yaourt nature 0 %

mum, afin qu'ils refroidissent et soient bien fermes.

4. Vous pouvez déguster les yaourts avec un coulis de fruits rouges.

20 g de poudre de lait

22

LES YAOURTS



—



Ingredients

YAOURT

AU SÉSAME NOIR

5 c. à soupe de graines

de sésame noir

6 pots

15 MIN

9 H

106

4 H

75 cl de lait écrémé 0 %

KCAL

1. Écrasez les graines de sésame au pilon ou dans un petit hachoir. Dans une casserole, versez le lait et le sésame, portez à ébullition, puis laissez refroidir. Une fois le lait tiédi, filtrez les graines de sésame.

1 yaourt nature 0 %

2. Dans un saladier, versez le yaourt, le lait parfumé et la poudre de lait. Mélangez bien.

20 g de poudre de lait

3. Installez les pots dans la yaourtière et répartissez-y la préparation. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le Programme 2 pour 9 h.

4. Une fois le programme terminé, posez les couvercles sur les pots. Placez les yaourts au réfrigérateur pour 4 h au minimum, afin qu'ils refroidissent et

soient bien fermes.

24

LES YAOURTS



—



Ingredients

YAOURT

À LA NOIX DE COCO

3 c. à soupe de sirop de coco

6 pots

5 MIN

9 H

101

4 H

20 g de noix de coco râpée

KCAL

(pour servir)

1. Dans un saladier, mélangez le lait, le yaourt et la poudre de lait. Ajoutez le sirop de coco et mélangez bien.

2. Installez les pots dans la yaourtière et répartissez-y la préparation. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le 75 cl de lait écrémé 0 %

Programme 2 pour 9 h.

3. Une fois le programme terminé, posez les couvercles sur les pots. Placez les yaourts au réfrigérateur pour 4 h au minimum, afin qu'ils refroidissent et soient bien fermes.

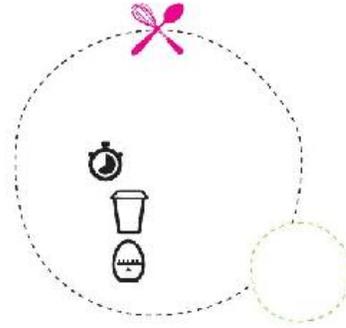
1 yaourt nature 0 %

4. Au moment de servir, saupoudrez les yaourts de noix de coco râpée.

20 g de poudre de lait

26

LES YAOURTS





Ingredients

YAOURT

CITRON BASILIC

1 citron jaune bio

6 pots

Quelques feuilles de basilic

15 MIN

9 H

85

4 H

KCAL

1. Prélevez le zeste du citron. Dans une casserole, versez le 75 cl de lait écrémé 0 %

lait, le sucre, le zeste de citron et le basilic. Portez à ébullition, puis laissez tiédir. Filtrez le lait pour retirer le basilic et les zestes de citron.

2. Dans un saladier, mélangez au fouet le yaourt, le lait par-2 c. à soupe de sucre de canne

fumé et la poudre de lait.

3. Installez les pots dans la yaourtière et répartissez-y la préparation. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le Programme 2 pour 9 h.

1 yaourt nature 0 %

4. Une fois le programme terminé, posez les couvercles sur les pots. Placez les yaourts au réfrigérateur pour 4 h au minimum, afin qu'ils refroidissent et

soient bien fermes.

20 g de poudre de lait

28

LES YAOURTS



—



Ingredients

YAOURT

À L'ABRICOT

3 c. à soupe de sirop d'abricot

6 pots

5 MIN

1 abricot en lamelles

(pour servir)

9 H

89

4 H

KCAL

1. Dans un saladier, mélangez au fouet le lait, le yaourt et la poudre de lait. Ajoutez le sirop d'abricot et mélangez bien.

75 cl de lait écrémé 0 %

2. Installez les pots dans la yaourtière et répartissez-y la préparation. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le Programme 2 pour 9 h.

3. Une fois le programme terminé, posez les couvercles sur 1 yaourt nature 0 %

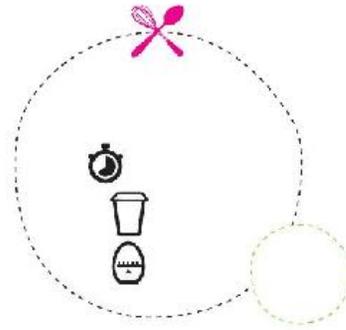
les pots. Placez les yaourts au réfrigérateur pour 4 h au minimum, afin qu'ils refroidissent et soient bien fermes.

4. Dégustez avec les lamelles d'abricot.

20 g de poudre de lait

30

LES YAOURTS





Ingredients

YAOURT AU LAIT

DE CHÈVRE,

PÊCHE ET LAVANDE

70 cl de lait de chèvre

demi-écrémé

6 pots

15 MIN

9 H

2 c. à soupe de sirop de pêche

118

4 H

KCAL

1. Dans une casserole, diluez la fécule de maïs dans un peu de lait, puis versez le reste de lait et portez à ébullition. Laissez tiédir.

2 c. à soupe de sirop de lavande

2. Dans un saladier, mélangez au fouet le lait tiédi avec le yaourt de chèvre et les ferments lactiques. Ajoutez les sirops et mélangez bien.

1 c. à café de fécule de maïs

3. Installez les pots dans la yaourtière et répartissez-y la préparation. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le Programme 2 pour 9 h.

4. Une fois le programme terminé, posez les couvercles sur les pots. Placez les yaourts au réfrigérateur pour 4 h au mini-1 yaourt de chèvre 0 %

mum, afin qu'ils refroidissent et soient bien fermes.

1 sachet de ferments lactiques

(type Alsa®)

32

LES YAOURTS



—



Ingredients

YAOURT SUR LIT

FRAMBOISE PISTACHE

100 g de framboises

6 pots

50 g de pistaches concassées

25 MIN

9 H

129

4 H

KCAL

20 g de sucre

1. Dans une casserole, faites compoter les framboises avec la cassonade pendant 20 min environ, jusqu'à qu'elles se détachent du fond de la casserole. Ajoutez les pistaches en fin de cuisson.

1 yaourt nature 0 %

2. Pendant ce temps, dans un saladier, mélangez le yaourt avec le lait et la poudre de lait.

3. Installez les pots dans la yaourtière. Répartissez la compotée de framboise dans le fond des pots, puis versez la préparation par-dessus. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le Programme 2 pour 9 h.

70 cl de lait écrémé 0 %

4. Une fois le programme terminé, posez les couvercles sur les pots. Placez les yaourts au réfrigérateur pour 4 h au minimum, afin qu'ils refroidissent et soient bien fermes.

20 g de poudre de lait

Astuce : Vous pouvez décorer les yaourts de quelques pistaches concassées réservées.

34

LES YAOURTS



—



Ingredients

YAOURT SUR LIT

DE FRUITS JAUNES

200 g de fruits jaunes en
morceaux (pêche, abricot)

6 pots

25 MIN

20 g de cassonade

9 H

89

4 H

KCAL

1. Dans une casserole, faites compoter les fruits jaunes avec 1 yaourt nature 0 %

la cassonade pendant 20 min environ, jusqu'à que les fruits se détachent du fond de la casserole.

2. Pendant ce temps, dans un saladier, mélangez le yaourt avec le lait et la poudre de lait.

3. Installez les pots dans la yaourtière. Répartissez la compo-70 cl de lait écrémé 0 %

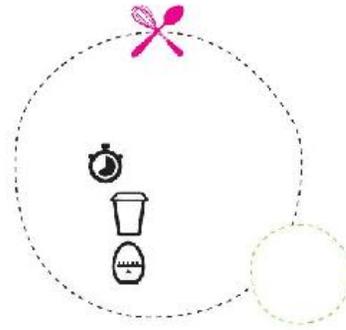
tée de fruits dans le fond des pots, puis versez la préparation par-dessus. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le Programme 2 pour 9 h.

4. Une fois le programme terminé, posez les couvercles sur 20 g de poudre de lait

les pots. Placez les yaourts au réfrigérateur pour 4 h au minimum, afin qu'ils refroidissent et soient bien fermes.

36

LES YAOURTS





Ingredients

YAOURT AU LAIT

DE CHÈVRE SUR LIT

FIGUE NOIX

70 cl de lait de chèvre

demi-écrémé

6 pots

15 MIN

9 H

180 g de figues fraîches

95

4 H

ou surgelées en morceaux

KCAL

1. Dans une casserole, diluez la fécule de maïs dans un peu de lait, puis versez le reste de lait et portez à ébullition. Laissez tiédir.

20 g de noix concassées

2. Dans un saladier, mélangez au fouet le lait refroidi avec le yaourt de chèvre et les ferments lactiques.

3. Installez les pots dans la yaourtière. Répartissez les figues 1 c. à café de fécule de maïs

et les noix dans le fond des pots, puis versez la préparation par-dessus.
Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le Programme 2 pour 9 h.

4. Une fois le programme terminé, posez les couvercles sur les pots. Placez les yaourts au réfrigérateur pour 4 h au mini-1 yaourt de chèvre 0 %

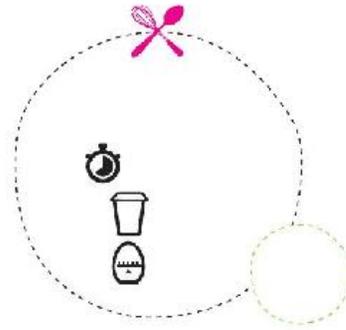
mum, afin qu'ils refroidissent et soient bien fermes.

1 sachet de ferments

lactiques (type Alsa®)

38

LES YAOURTS





Ingredients

YAOURT SUR LIT

DE FRUITS ROUGES

250 g de fruits rouges

en morceaux (framboises,

myrtil es et groseil es)

6 pots

25 MIN

9 H

20 g de cassonade

95

4 H

KCAL

1. Dans une casserole, faites compoter les fruits rouges avec 1 yaourt nature 0 %

la cassonade pendant 20 min environ, jusqu'à que les fruits se détachent du fond de la casserole.

2. Pendant ce temps, dans un saladier, mélangez le yaourt avec le lait et la poudre de lait.

3. Instal ez les pots dans la yaourtière. Répartissez la compo-70 cl de lait écrémé 0 %

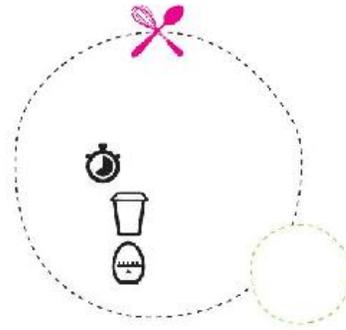
tée de fruits dans le fond des pots, puis versez la préparation par-dessus. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le Programme 2 pour 9 h.

4. Une fois le programme terminé, posez les couvercles sur les pots. Placez les yaourts au réfrigérateur pour 4 h au mini-20 g de poudre de lait

mum, afin qu'ils refroidissent et soient bien fermes.

40

LES YAOURTS





Ingredients

YAOURT SUR LIT

DE BANANE CARAMÉLISÉE

2 bananes en morceaux

AU CURRY

6 pots

2 c. à café de curry

25 MIN

9 H

125

4 H

KCAL

2 c. à soupe de sucre

1. Écrasez grossièrement les bananes avec le sucre. Dans une poêle, faites-les caraméliser avec le beurre. Ajoutez le curry en fin de cuisson.

10 g de beurre

2. Pendant ce temps, dans un saladier, mélangez au fouet le yaourt avec le lait et la poudre de lait.

3. Installez les pots dans la yaourtière. Répartissez les bananes caramélisées dans le fond des pots, puis versez la 1 yaourt nature 0 %

préparation par-dessus. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le Pro

r gr

g am

a m

m e

m

e 2 pour 9 h.

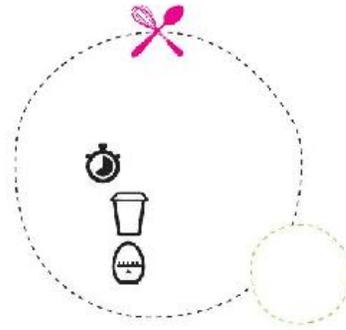
4. Une fois le programme terminé, posez les couvercles sur les pots. Placez les yaourts au réfrigérateur pour 4 h au minimum, afin qu'ils refroidissent et soient bien fermes.

70 cl de lait écrémé 0 %

20 g de poudre de lait

42

LES YAOURTS





Ingredients

YAOURT SUR LIT

DE COMPOTE

3 pommes épluchées

POMME CANNELLE

en petits morceaux

6 pots

25 MIN

1 c. à café de cannelle

9 H

107

4 H

KCAL

1 c. à soupe de sucre complet

1. Dans une casserole, faites cuire les pommes pendant 5 min avec la cannelle et un peu d'eau. Ajoutez le sucre et laissez compoter puis caraméliser pendant 10 à 15 min. Ajoutez de l'eau si les fruits ne rendent pas de jus. Mixez la préparation pour obtenir une compote plus ou moins fine, selon vos goûts. Répartissez la préparation dans les pots et laissez 1 yaourt nature 0 %

refroidir.

2. Dans un saladier, mélangez au fouet le yaourt avec le lait et la poudre de lait.

3. Installez les pots dans la yaourtière. Répartissez la préparation dans les pots, par-dessus la compote. Fermez le couvercle de 75 cl de lait écrémé 0 %

vercle de la yaourtière et lancez le Programme

g am

a m

m e

m

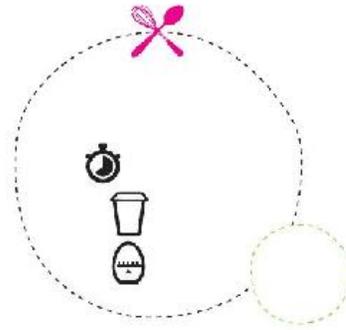
e 2 pour 9 h.

4. Une fois le programme terminé, posez les couvercles sur les pots. Placez les yaourts au réfrigérateur pour 4 h au minimum, afin qu'ils refroidissent et soient bien fermes.

20 g de poudre de lait

44

LES YAOURTS





Ingredients

YAOURT SUR LIT

DE COMPOTE

POIRE VERVEINE

3 poires épluchées

en petits morceaux

6 pots

25 MIN

2 c. à soupe de verveine fraîche

9 H

ou séchée

119

4 H

KCAL

1. Dans une casserole, faites cuire les poires pendant 5 min 1 c. à soupe de sucre complet

avec un fond d'eau. Ajoutez le sucre et la verveine et laissez compoter puis caraméliser pendant 10 à 15 min. Ajoutez de l'eau si les fruits ne rendent pas de jus. Mixez la préparation pour obtenir une compote plus ou moins fine, selon vos goûts. Répartissez la préparation dans les pots et laissez refroidir.

1 yaourt nature 0 %

2. Dans un saladier, mélangez au fouet le yaourt avec le lait et la poudre de lait.

3. Installez les pots dans la yaourtière. Répartissez la préparation dans les pots, par-dessus la compote. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le Programme

1

2

3

4

5 pour 9 h.

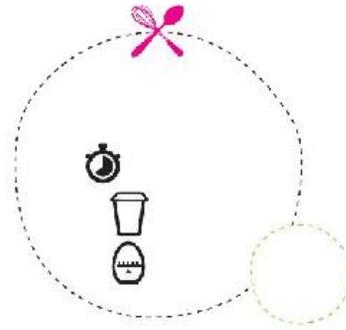
75 cl de lait écrémé 0 %

4. Une fois le programme terminé, posez les couvercles sur les pots. Placez les yaourts au réfrigérateur pour 4 h au minimum, afin qu'ils refroidissent et soient bien fermes.

20 g de poudre de lait

46

LES YAOURTS





Ingredients

YAOURT SUR LIT

DE COMPOTE,

2 pommes épluchées

ABRICOT ET ROMARIN

en petits morceaux

6 pots

25 MIN

100 g d'abricots en morceaux

9 H

103

4 H

KCAL

10 g de romarin

1. Dans une casserole, faites revenir les pommes et les abricots avec l'huile d'olive pendant 5 min. Ajoutez le sucre et le romarin et laissez compoter puis caraméliser pendant 10 à 15 min. Ajoutez de l'eau si les fruits ne rendent pas de jus.

Mixez la préparation pour obtenir une compote plus ou moins fine, selon vos goûts. Répartissez la préparation dans les pots et laissez refroidir.

1 c. à soupe d'huile d'olive

2. Dans un saladier, mélangez au fouet le yaourt avec le lait et la poudre de lait.

3. Installez les pots dans la yaourtière. Répartissez la préparation à soupe de sucre complet

dans les pots, par-dessus la compote. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le Programme 2 pour 9 h.

1 yaourt nature 0 %

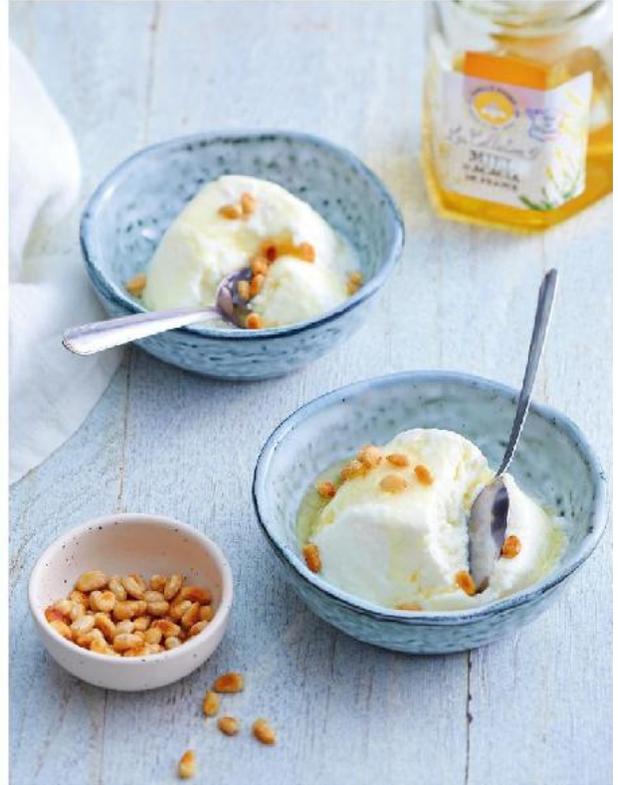
75 cl de lait écrémé 0 %

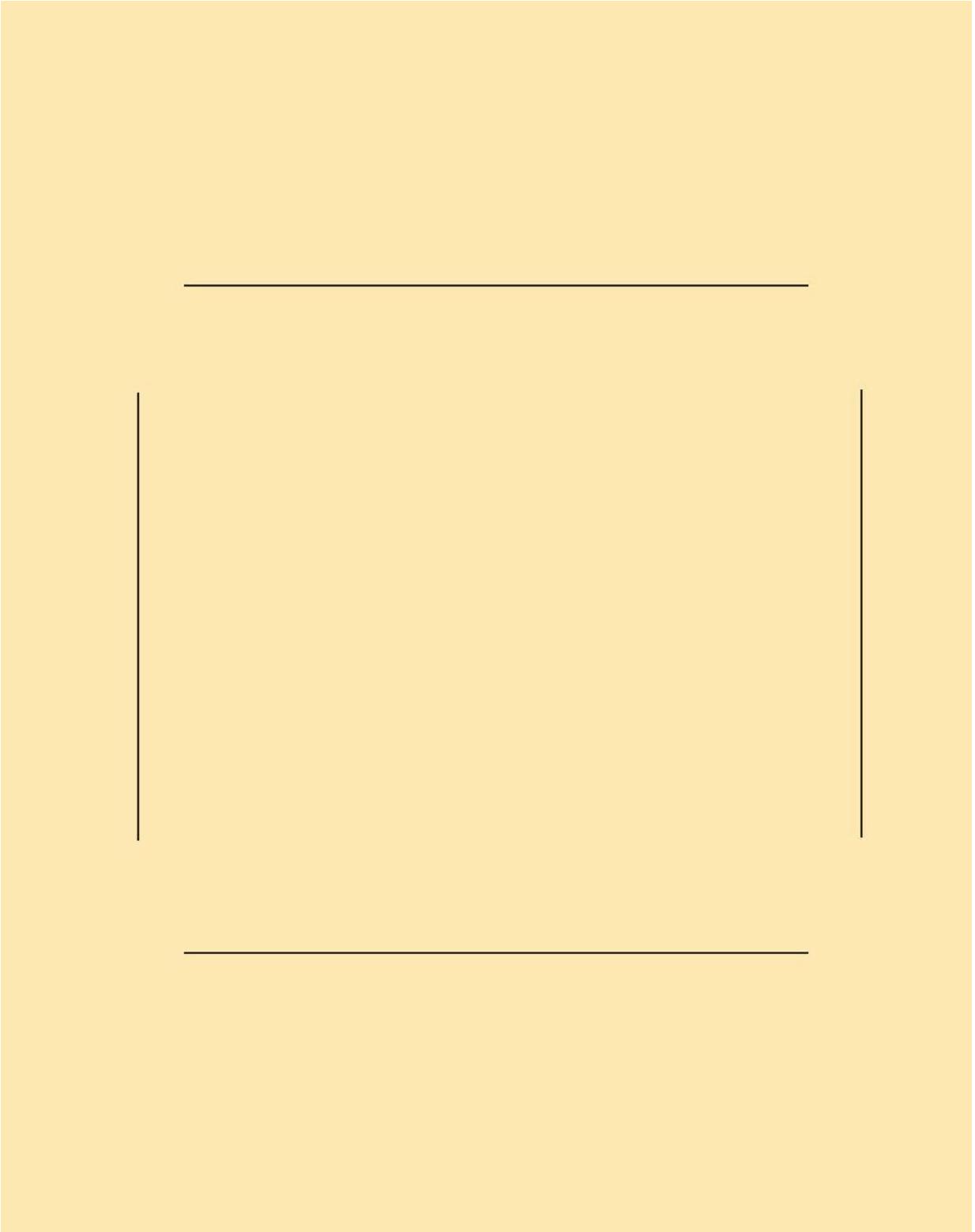
4. Une fois le programme terminé, posez les couvercles sur 20 g de poudre de lait

les pots. Placez les yaourts au réfrigérateur pour 4 h au minimum, afin qu'ils refroidissent et soient bien fermes.

48

LES YAOURTS





Les yaourts

,a boire

et fromages

blancs



—



Ingredients

YAOURT À BOIRE

NATURE

1 l de lait écrémé 0 %

6 pots

5 MIN

1 yaourt nature 0 %

6 H

4 H

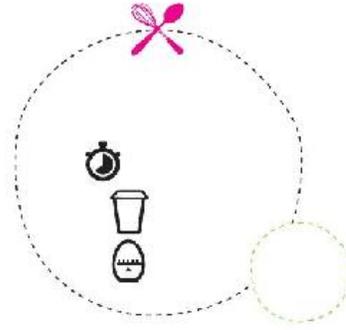
65

KCAL

1. Dans un saladier, mélangez au fouet le yaourt et le lait.
2. Installez les petites bouteilles dans la yaourtière et répartissez-y la préparation. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le Programme 2 pour 6 h.
3. Une fois le programme terminé, posez les bouchons sur les bouteilles. Placez les yaourts au réfrigérateur pour 4 h au minimum, afin qu'ils refroidissent.
4. Secouez vigoureusement les yaourts avant de déguster.

52

LES YAOURTS À BOIRE ET FROMAGES BLANCS





Ingredients

YAOURT À BOIRE

À L'ABRICOT

100 g d'abricots

en morceaux

6 pots

25 MIN

2 c. à soupe de cassonade

6 H

4 H

85

KCAL

1. Dans une casserole, faites chauffer les abricots et la cassonade, puis laissez-les compoter. Retirez du feu et mixez les abricots, puis ajoutez le lait et mixez de nouveau. Laissez 1 l de lait écrémé 0 %

tiédir.

2. Dans un saladier, mélangez le yaourt et le lait aux abricots refroidi.

1 yaourt nature 0 %

3. Installez les petites bouteilles dans la yaourtière et répartissez-y la préparation. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le Programme 2 pour 6 h.

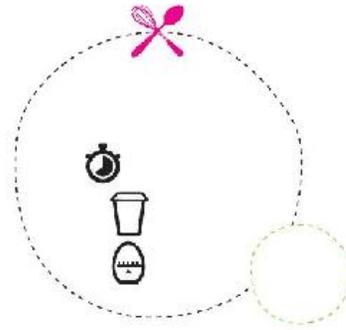
4. Une fois le programme terminé, posez les bouchons sur les bouteilles. Placez les yaourts au réfrigérateur pour 4 h au minimum, afin qu'ils

refroidissent.

5. Secouez vigoureusement les yaourts avant de déguster.

54

LES YAOURTS À BOIRE ET FROMAGES BLANCS





Ingredients

YAOURT À BOIRE

AUX FRUITS ROUGES

100 g de fruits rouges

(fraises, framboises, myrtil es. .)

6 pots

25 MIN

2 c. à soupe de cassonade

6 H

4 H

84

KCAL

1. Dans une casserole, faites compoter les fruits rouges et la cassonade. Retirez du feu et mixez les fruits rouges, puis ajoutez le lait et mixez de nouveau. Laissez tiédir.

1 l de lait écrémé 0 %

2. Dans un saladier, mélangez le yaourt et le lait aux fruits rouges refroidi.

3. Installez les petites bouteilles dans la yaourtière et répartissez-1 yaourt nature 0 %

sez-y la préparation. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le Programme 2 pour 6 h.

4. Une fois le programme terminé, posez les bouchons sur les bouteilles. Placez les yaourts au réfrigérateur pour 4 h au minimum, afin qu'ils

refroidissent.

5. Secouez vigoureusement les yaourts avant de déguster.

56

LES YAOURTS À BOIRE ET FROMAGES BLANCS





Ingredients

YAOURT À BOIRE

À LA NOIX DE COCO

3 c. à soupe de sirop de coco

6 pots

5 MIN

6 H

90

1 yaourt nature 0 %

4 H

KCAL

1. Dans un saladier, mélangez le yaourt et le lait. Incorporez le sirop de coco.

2. Installez les petites bouteilles dans la yaourtière et répartissez-y 1 l de lait écrémé 0 %

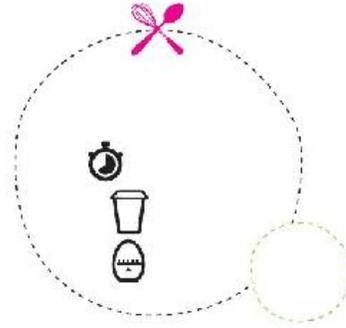
sez-y la préparation. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le Programme 2 pour 6 h.

3. Une fois le programme terminé, posez les bouchons sur les bouteilles. Placez les yaourts au réfrigérateur pour 4 h au minimum, afin qu'ils refroidissent.

4. Secouez vigoureusement les yaourts avant de déguster.

58

LES YAOURTS À BOIRE ET FROMAGES BLANCS





Ingredients

YAOURT À BOIRE

AU LAIT DE BREBIS

2 bananes

ET BANANE

6 pots

15 MIN

6 H

50 cl de lait de brebis

4 H

116

KCAL

1. Écrasez les bananes à la fourchette jusqu'à obtenir une purée. Dans une casserole, faites chauffer les laits et les bananes écrasées, retirez du feu et mixez le tout. Laissez tié-

dir, puis ajoutez le yaourt et mélangez bien.

50 cl de lait écrémé 0 %

2. Installez les petites bouteilles dans la yaourtière et répartissez-y la préparation. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le Programme 2 pour 6 h.

1 yaourt nature ou de brebis 0 %

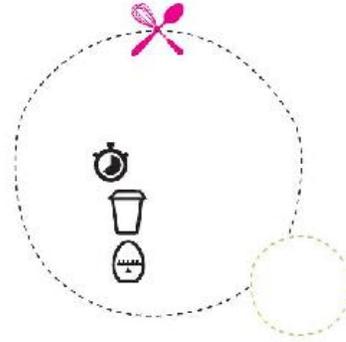
3. Une fois le programme terminé, posez les bouchons sur les bouteilles. Placez les yaourts au réfrigérateur pour 4 h au minimum, afin qu'ils

refroidissent.

4. Secouez vigoureusement les yaourts avant de déguster.

60

LES YAOURTS À BOIRE ET FROMAGES BLANCS





Ingredients

CAILLÉ

DE BREBIS

80 cl de lait de brebis

6 pots

5 MIN

6 c. à soupe de jus de citron

12 H

4 H

80

KCAL

1. Répartissez le lait de brebis dans les pots et ajoutez 1 c. à Quelques fruits rouges

(pour servir)

soupe de jus de citron dans chaque pot.

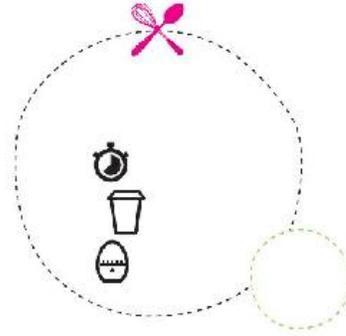
2. Installez les pots dans la yaourtière. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le Programme 2 pour 12 h.

3. Une fois le programme terminé, posez les couvercles sur les pots. Placez les caillés au réfrigérateur pour 4 h au minimum, afin qu'ils refroidissent et soient bien fermes.

4. Dégustez les caillés avec des fruits rouges.

62

LES YAOURTS À BOIRE ET FROMAGES BLANCS





Ingredients

FAISSELLE

AU SIROP D'AGAVE

75 cl de lait demi-écrémé

6 pots

5 MIN

14 H

1 faisselle nature 0 % (100 g)

4 H 15

81

KCAL

1. Dans un saladier, mélangez le lait et la faisselle (y compris le petit-lait au fond de la faisselle). Ajoutez la présure et mélangez bien.

5 gouttes de présure liquide

(en pharmacie)

2. Installez les égouttoirs dans les pots et vérifiez qu'ils sont en position basse. Remplissez les pots à l'aide de la louche fournie avec l'appareil, sans dépasser les oreilles de préhension. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le Programme 3 pour 14 h.

3 c. à soupe de sirop d'agave

(pour servir)

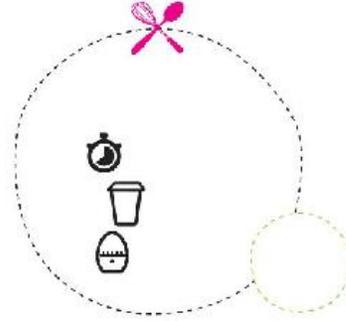
3. Une fois le programme terminé, tournez les égouttoirs d'un quart de tour dans les pots pour les mettre en position égouttage. Laissez-les égoutter

pendant 15 min, puis retirez le lactosérum (petit-lait). Placez au réfrigérateur pour 4 h au minimum pour stopper le caillage.

4. Servez les faisselles avec $\frac{1}{2}$ c. à soupe de sirop d'agave.

64

LES YAOURTS À BOIRE ET FROMAGES BLANCS





Ingredients

FAISSELLE

AU LAIT DE CHÈVRE,

MIEL ET PIGNONS

75 cl de lait de chèvre

6 pots

10 MIN

14 H

3 c. à soupe de miel

4 H 15

123

(pour servir)

KCAL

1. Dans un saladier, mélangez le lait et la faisselle (y compris le petit-lait au fond de la faisselle). Ajoutez la présure et 15 g de pignons de pin

mélangez bien.

2. Installez les égouttoirs dans les pots et vérifiez qu'ils sont en position basse. Remplissez les pots à l'aide de la louche fournie avec l'appareil, sans dépasser les oreilles de la faisselle nature 0 % (100 g)

préhension. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le Programme 3 pour 14 h.

3. Une fois le programme terminé, tournez les égouttoirs d'un quart de tour dans les pots pour les mettre en position égout-10 gouttes de présure liquide

tage. Laissez-les égoutter pendant 15 min, puis retirez le lac-

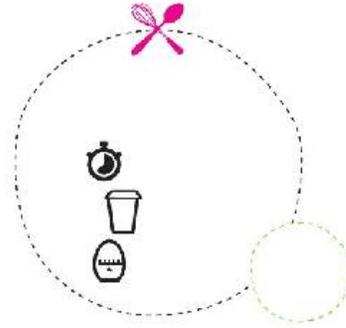
(en pharmacie)

tosérum (petit-lait). Placez au réfrigérateur pour 4 h au minimum pour stopper le caillage.

4. Au moment de servir, faites dorer les pignons de pin à sec dans une poêle. Servez les faisselles avec le miel et les pignons de pin.

66

LES YAOURTS À BOIRE ET FROMAGES BLANCS





Ingredients

FROMAGE BLANC

AUX FRUITS ROUGES

Quelques fruits rouges

(pour servir)

6 pots

10 MIN

100 g de fromage blanc

14 H

frais 0 %

2 H 30

90

KCAL

1. Dans un saladier, mélangez au fouet le fromage blanc et un peu de lait. Une fois la préparation homogène, ajoutez le reste de lait. Ajoutez le jus de citron et la poudre de lait et mélangez bien.

1 l de lait écrémé 0 %

2. Versez la préparation dans le moule à fromage blanc (ou un plat en verre qui rentre dans la yaourtière) et installez-le dans la yaourtière. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le Programme 3 pour 14 h.

1 c. à soupe de jus de citron

3. Une fois le programme terminé, égouttez le fromage blanc en positionnant le bac dans le moule en position haute pendant 30 min. Placez-le au

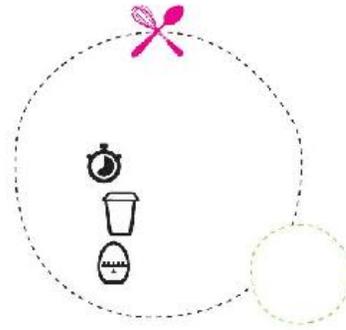
réfrigérateur pour 2 h au minimum.

30 g de poudre de lait

4. Dégustez le fromage blanc avec les fruits rouges.

68

LES YAOURTS À BOIRE ET FROMAGES BLANCS





Ingredients

PETIT SUISSE

À LA CONFITURE

D'ORANGE

Un peu de confiture d'orange

(pour servir)

6 pots

10 MIN

24 H

100 g de fromage blanc

frais 0 %

2 H 15

100

KCAL

1. Dans un saladier, mélangez le fromage blanc avec un peu de lait à l'aide d'une fourchette pour le transformer en une pâte bien lisse, puis ajoutez le reste du lait et mélangez jusqu'à obtenir une préparation homogène. Ajoutez le jus de citron et la poudre de lait et mélangez bien.

70 cl de lait écrémé 0 %

2. Installez les égouttoirs dans les pots et vérifiez qu'ils sont en position basse. Remplissez les pots à l'aide de la louche fournie avec l'appareil, sans dépasser les oreilles de préhension. 1 c. à soupe de jus de citron

sion. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le Programme 3 pour 24 h.

3. Une fois le programme terminé, tournez les égouttoirs d'un quart de tour dans les pots pour les mettre en position égouttage. Laissez-les égoutter pendant 15 min, puis retirez le sac-30 g de poudre de lait

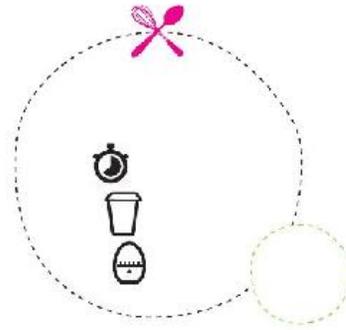
tosérum (petit-lait). Tournez de nouveau les fromages dans les 3 cl de crème liquide légère

pots pour stopper l'égouttage. Démoulez-les dans un saladier et mélangez-les avec la crème liquide. Remplissez les pots de ce mélange et placez-les au réfrigérateur pour 2 h au minimum.

4. Servez avec de la confiture d'orange.

70

LES YAOURTS À BOIRE ET FROMAGES BLANCS





Ingredients

SKYR

À LA POMME GRANNY

140 g de skyr

6 pots

5 MIN

1 pomme type granny smith

14 H

en lamelles (pour servir)

6 H

100

KCAL

1. Dans un saladier, mélangez le skyr et le lait jusqu'à obtenir une préparation homogène.

1 l de lait demi-écrémé

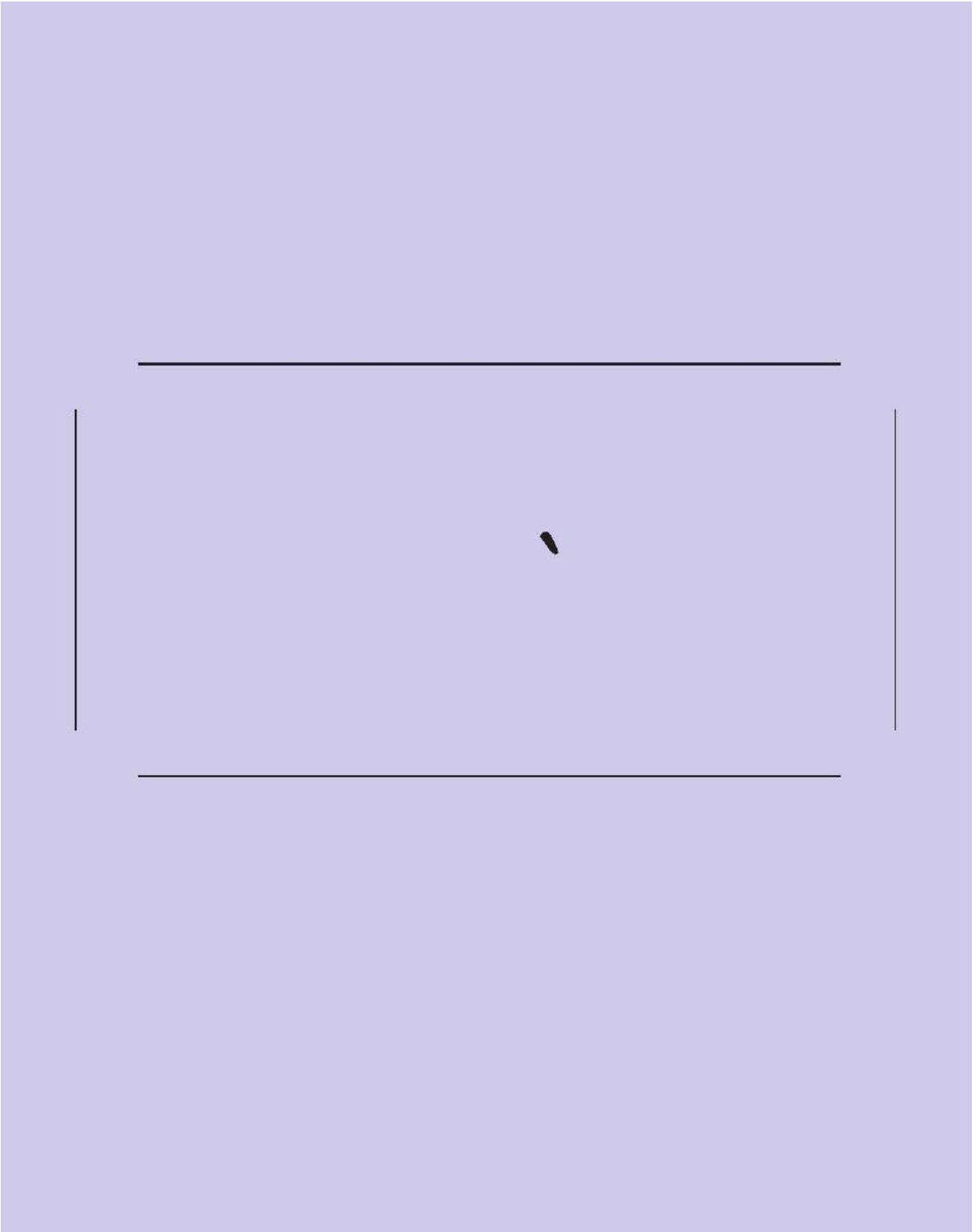
2. Versez la préparation dans le moule à fromage blanc (ou un plat en verre qui rentre dans la yaourtière) et installez-le dans la yaourtière. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le Programme 3 pour 14 h.

3. Une fois le programme terminé, égouttez le skyr en positionnant le bac dans le moule en position haute pendant 2 h (ou dans un linge humide positionné sur une passoire). Remplissez les pots de skyr et placez-les au réfrigérateur pour 4 h au minimum.

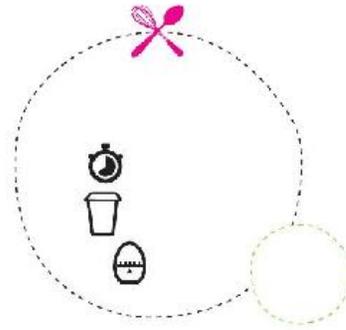
4. Dégustez le skyr avec les lamelles de pomme.

LES YAOURTS À BOIRE ET FROMAGES BLANCS





Les cremes





Ingredients

CRÈME

AU CHOCOLAT NOIR

FAÇON MENDIANT

240 g de chocolat noir 80 %

6 pots

15 MIN

Quelques raisins secs,

noisettes, pistaches,

35 MIN

oranges confites (pour servir)

385

2 H

KCAL

1. Dans un saladier, cassez le chocolat en morceaux. Dans une casserole, portez la crème à frémissement, puis versez-la sur le chocolat. Mélangez à la maryse jusqu'à obtenir un 30 cl de crème liquide légère

mélange homogène.

type fleurette

2. Dans un autre saladier, mélangez les jaunes d'œufs et le sucre de coco. Ajoutez la préparation précédente et mélangez bien. Incorporez le lait.

6 jaunes d'œufs

3. Remplissez la cuve de la yaourtière d'eau au maximum.

Instal ez les pots et répartissez-y la préparation. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le Programme 4 pour 35 min.

40 g de sucre de coco

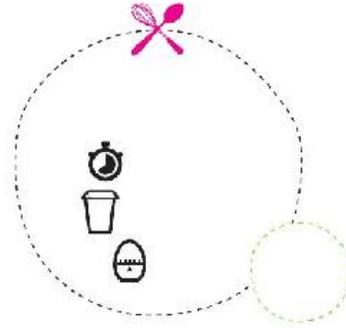
4. Une fois le programme terminé, posez les couvercles sur 30 cl de lait écrémé 0 %

les pots. Placez les crèmes au réfrigérateur pour 2 h au minimum, afin qu'elles refroidissent et soient bien fermes.

5. Au moment de servir, répartissez les fruits secs et confits en morceaux sur les crèmes.

76

LES CRÈMES





Ingredients

CRÈME

AU CAFÉ

3 c. à soupe de café soluble

(à ajuster selon les goûts)

6 pots

15 MIN

40 MIN

35 cl de lait écrémé 0 %

2 H

146

KCAL

1. Dans une casserole, faites chauffer le lait avec le café soluble et portez à frémissement. Laissez refroidir hors du feu.

2 œufs

2. Dans un saladier, mélangez les œufs et la stevia. Ajoutez la crème et le lait au café et mélangez bien.

3. Remplissez la cuve de la yaourtière d'eau au maximum.

Installez les pots et répartissez-y la préparation. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le Programme 4 pour 40 min.

4. Une fois le programme terminé, posez les couvercles sur les pots. Placez les crèmes au réfrigérateur pour 2 h au minimum, afin qu'elles refroidissent.

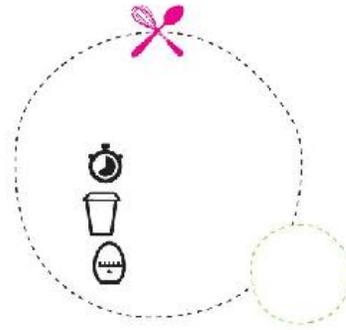
et soient bien fermes.

35 cl de crème liquide légère

type fleurette

78

LES CRÈMES





Ingredients

CRÈME

AUX TROIS ÉPICES

8 à 10 graines de cardamome

6 pots

15 MIN

3 c. à soupe de graine

45 MIN

de coriandre

132

2 H 30

KCAL

1. Dans une casserole, faites chauffer le lait avec les épices, puis laissez infuser 30 min hors du feu. Filtrez le mélange.

¼ de c. à café de poivre

2. Dans un saladier, mélangez au fouet les œufs et la cassonade, puis ajoutez la crème et le lait tiédi. Mélangez bien.

3. Remplissez la cuve de la yaourtière d'eau au maximum.

Installez les pots et répartissez-y la préparation. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le Programme 4 pour 30 cl de lait écrémé 0 %

45 min.

4. Une fois le programme terminé, posez les couvercles sur les pots. Placez les crèmes au réfrigérateur pour 2 h au minimum, afin qu'elles refroidissent et soient bien fermes.

3 œufs

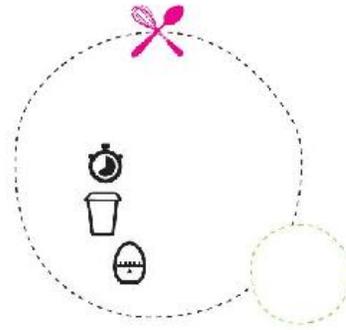
50 g de cassonade

25 cl de crème liquide légère

type fleurette

80

LES CRÈMES





Ingredients

CRÈME

CHOCOLAT WASABI

40 g de chocolat noir corsé

(65 % de cacao minimum)

6 pots

15 MIN

1 c. à soupe de pâte de wasabi

35 MIN

(ou 10 g, à ajuster

214

selon les goûts)

2 H

KCAL

1. Dans un saladier, cassez le chocolat en morceaux. Dans une casserole, portez la crème à frémissement, puis versez-la sur le chocolat. Mélangez à la maryse jusqu'à obtenir un mélange homogène.

30 cl de crème liquide légère

type fleurette

2. Dans un autre saladier, mélangez les jaunes d'œufs et le sucre de coco. Ajoutez la pâte de wasabi, puis la crème au chocolat et mélangez bien. Incorporez le lait.

6 jaunes d'œufs

3. Remplissez la cuve de la yaourtière d'eau au maximum.

Instal ez les pots et répartissez-y la préparation. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le Programme 4 pour 35 min.

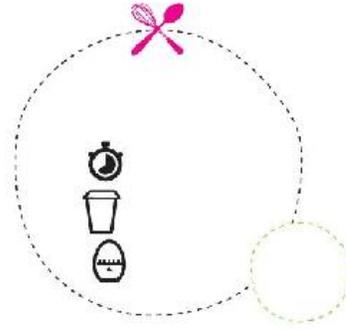
40 g de sucre de coco

4. Une fois le programme terminé, posez les couvercles sur les pots. Placez les crèmes au réfrigérateur pour 2 h au mini-30 cl de lait écrémé 0 %

mum, afin qu'el es refroidissent et soient bien fermes.

82

LES CRÈMES





Ingredients

CRÈME

À LA FÈVE TONKA

1 fève tonka râpée

6 pots

15 MIN

45 MIN

30 cl de lait écrémé 0 %

151

2 H 05

KCAL

1 gousse de vanille fendue

1. Dans une casserole, faites chauffer le lait avec la gousse de vanille et grattée de vanille, le miel et la fève tonka râpée. Portez à ébullition, puis laissez infuser 5 min hors du feu. Retirez la gousse de vanille.

2. Dans un saladier, fouetez les œufs, puis ajoutez la crème et le lait tiédi. Mélangez bien.

40 g de miel

3. Remplissez la cuve de la yaourtière d'eau au maximum.

Installez les pots et répartissez-y la préparation. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le Programme 4 pour 45 min.

3 œufs

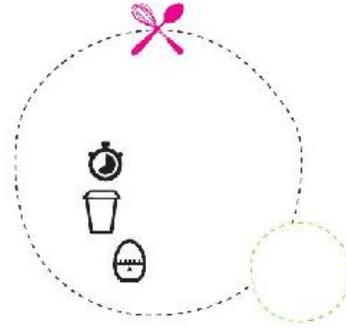
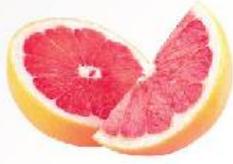
4. Une fois le programme terminé, posez les couvercles sur les pots. Placez les crèmes au réfrigérateur pour 2 h au minimum, afin qu'elles refroidissent et soient bien fermes.

30 cl de crème liquide légère

type fleurette

84

LES CRÈMES





Ingredients

CRÈME

PAMPLEMOUSSE

CITRON VERT

1 pamplemousse bio

6 pots

15 MIN

Le zeste de 1 citron vert bio

45 MIN

153

2 H

KCAL

1. Pressez le pamplemousse pour en extraire le jus (5 cl environ) et prélevez le zeste. Dans une casserole, faites chauffer le lait et ajoutez les zestes de citron vert et de pamplemousse.

30 cl de lait écrémé 0 %

Laissez infuser hors du feu.

2. Dans un saladier, mélangez au fouet les œufs et la cassonade, puis ajoutez la crème, le jus du pamplemousse et le lait tiédi. Mélangez bien.

3 œufs

3. Remplissez la cuve de la yaourtière d'eau au maximum.

Instal ez les pots et répartissez-y la préparation. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le Programme 4 pour 45 min.

30 g de cassonade

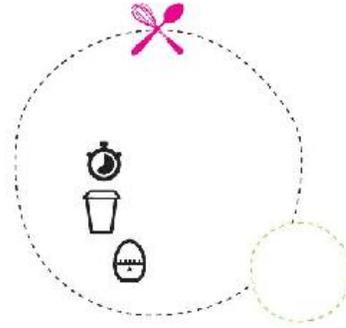
4. Une fois le programme terminé, posez les couvercles sur les pots. Placez les crèmes au réfrigérateur pour 2 h au minimum, afin qu'elles refroidissent et soient bien fermes.

25 cl de crème légère liquide

type fleurette

86

LES CRÈMES





Ingredients

CRÈME

À LA POMME VERTE

5 cl de sirop de pomme verte

6 pots

10 MIN

45 MIN

182

2 H

30 cl de lait écrémé 0 %

KCAL

1. Dans une casserole, faites chauffer le lait à feu doux.
2. Dans un saladier, mélangez au fouet les œufs et la cassonade, puis ajoutez la crème, le sirop et le lait tiédi. Mélangez 3 œufs bien.
3. Remplissez la cuve de la yaourtière d'eau au maximum.

Installez les pots et répartissez-y la préparation. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le Programme 4 pour 40 g de cassonade

45 min.

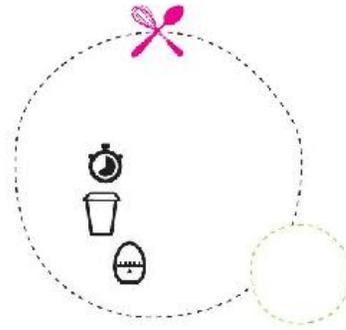
4. Une fois le programme terminé, posez les couvercles sur les pots. Placez les crèmes au réfrigérateur pour 2 h au minimum, afin qu'elles refroidissent et soient bien fermes.

30 cl crème légère liquide

type fleurette

88

LES CRÈMES





Ingredients

CRÈME

THYM CITRON

Quelques branches de thym

6 pots

Le zeste de 1 citron jaune bio

15 MIN

45 MIN

155

2 H

KCAL

1. Dans une casserole, faites chauffer le lait et ajoutez les zestes de citron et le thym. Portez à frémissement, puis laissez 30 cl de lait écrémé 0 %

infuser hors du feu. Filtrez pour enlever le thym (et le zeste si vous préférez un yaourt lisse).

2. Dans un saladier, mélangez au fouet les œufs et le sucre, puis ajoutez la crème, le lait tiédi et le jus de citron. Mélangez bien.

3 œufs

3. Remplissez la cuve de la yaourtière d'eau au maximum.

Instal ez les pots et répartissez-y la préparation. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le Programme 4 pour 30 g de sucre complet

45 min.

30 cl de crème liquide légère

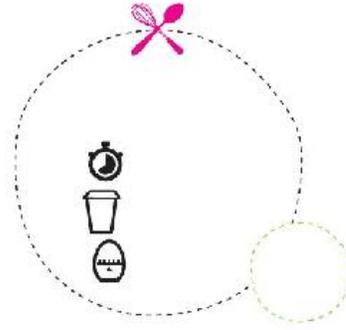
type fleurette

4. Une fois le programme terminé, posez les couvercles sur 10 cl de jus de citron

les pots. Placez les crèmes au réfrigérateur pour 2 h au minimum, afin qu'elles refroidissent et soient bien fermes.

90

LES CRÈMES





Ingredients

CRÈME

AU THÉ JASMIN

$\frac{3}{4}$ de c. à soupe de thé

au jasmin

6 pots

15 MIN

45 MIN

173

2 H 05

30 cl de lait écrémé 0 %

KCAL

1. Dans une casserole, portez le lait à ébullition, puis ajoutez le thé. Couvrez et laissez infuser 5 min hors du feu.

2. Dans un saladier, mélangez au fouet les œufs et le sirop 3 œufs

d'agave, puis ajoutez la crème et le lait tiédi.

3. Remplissez la cuve de la yaourtière d'eau au maximum.

Installez les pots et répartissez-y la préparation. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le Programme 4 pour 4 c. à soupe de sirop d'agave

45 min.

4. Une fois le programme terminé, posez les couvercles sur les pots. Placez les crèmes au réfrigérateur pour 2 h au minimum, afin qu'elles refroidissent

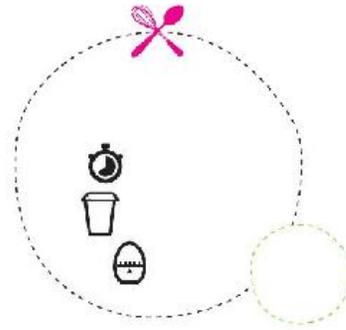
et soient bien fermes.

30 cl de crème liquide légère

type fleurette

92

LES CRÈMES





Ingredients

CRÈME

AUX ŒUFS

À LA VANILLE

1 c. à café d'extrait de vanille

6 pots

15 MIN

40 MIN

100

2 H

60 cl de lait écrémé 0 %

KCAL

1. Dans une casserole, faites chauffer le lait à feu doux.
2. Dans un saladier, mélangez au fouet les œufs, les sucres et l'extrait de vanille. Versez le lait chaud en plusieurs fois sur la 3 œufs

préparation, sans cesser de remuer.

3. Remplissez la cuve de la yaourtière d'eau au maximum.

Installez les pots et répartissez-y la préparation. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le Programme 4 pour 40 g de sucre

40 min.

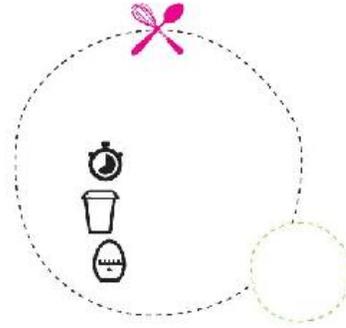
4. Une fois le programme terminé, posez les couvercles sur les pots. Placez les crèmes au réfrigérateur pour 2 h au minimum, afin qu'elles refroidissent

et soient bien fermes.

1 sachet de sucre vanil é

94

LES CRÈMES





Ingredients

CRÈME

BRÛLÉE

10 cl de lait écrémé 0 %

6 pots

1 gousse de vanil e fendue

et grattée

15 MIN

40 MIN

231

2 H 20

KCAL

2 œufs entiers + 2 jaunes

1. Dans une casserole, faites chauf er le lait avec la gousse de vanil e. Laissez infuser 20 min hors du feu, puis retirez la gousse de vanil e.
2. Dans un saladier, mélangez les œufs, les jaunes et le sirop 35 g de sirop d'agave
d'agave. Ajoutez la crème, le lait infusé et mélangez bien.
3. Remplissez la cuve de la yaourtière d'eau au maximum.

Instal ez les pots et répartissez-y la préparation. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le Programme 4 pour 40 min.

60 cl de crème liquide légère

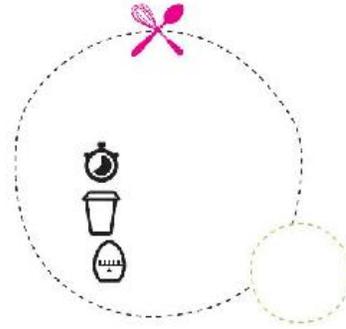
type fleurette

4. Une fois le programme terminé, posez les couvercles sur Cassonade les pots. Placez les crèmes au réfrigérateur pour 2 h au minimum, afin qu'elles refroidissent et soient bien fermes.

5. Au moment de servir, saupoudrez de cassonade et caramélisez sous le gril du four ou au chalumeau.

96

LES CRÈMES





Ingredients

CRÈME BRÛLÉE

À L'ORANGE

2 oranges bio

6 pots

20 MIN

50 MIN

246

2 H 20

KCAL

10 cl de lait écrémé 0 %

1. Prélevez le zeste des oranges. Pressez 1 orange et prélevez les suprêmes de la seconde. Dans une casserole, portez à ébullition le lait avec les zestes d'orange, puis laissez infuser 20 min hors du feu. Filtrez les zestes si vous préférez une crème lisse.

crème lisse.

2. Dans un saladier, mélangez les œufs, les jaunes et le sirop d'agave. Ajoutez la crème, le lait infusé, le jus d'orange et les suprêmes, puis mélangez bien.

35 g de sirop d'agave

3. Remplissez la cuve de la yaourtière d'eau au maximum.

Installez les pots et répartissez-y la préparation. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le Programme 4 pour 50 min.

60 cl de crème liquide légère

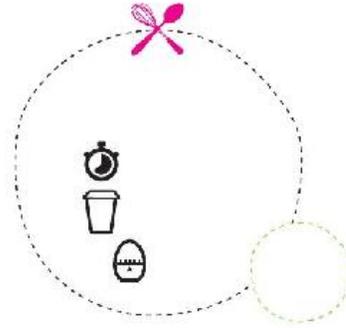
4. Une fois le programme terminé, posez les couvercles sur type fleurette les pots. Placez les crèmes au réfrigérateur pour 2 h au mini-Cassonade mum, afin qu'elles refroidissent et soient bien fermes.

(pour caraméliser)

5. Au moment de servir, saupoudrez de cassonade et caramélisez sous le gril du four ou au chalumeau.

98

LES CRÈMES





Ingredients

PANNA COTTA

À LA CERISE

200 g de cerises dénoyautées

fraîches ou surgelées

6 pots

20 MIN

30 MIN

180

2 blancs d'œufs (environ 65 g)

2 H

KCAL

1. Dans un saladier, battez légèrement les blancs d'œufs avec 15 g de stevia (ils ne doivent pas être battus en neige, juste 50 g de stevia

mélangés). Ajoutez la crème et les grains de vanille et mélangez jusqu'à obtenir une préparation homogène.

2. Remplissez la cuve de la yaourtière d'eau au maximum.

Installez les pots et répartissez-y la préparation jusqu'aux deux tiers. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le 45 cl de crème liquide légère

Programme 4 pour 30 min.

type fleurette

3. Pendant ce temps, dans une casserole à fond épais, placez les cerises, 35 g de stevia, 5 cl d'eau et le jus de citron. Faites 1 gousse de vanille fendue

cuire à feu doux en remuant régulièrement, jusqu'à ce que la préparation se détache du fond de la casserole. Mixez plus ou moins grossièrement et réservez.

4. Une fois le programme terminé, laissez les panna cotta refroidir, puis déposez le coulis par-dessus et posez les couvercles sur les pots. Placez-les au réfrigérateur pour 2 h au minimum, afin qu'ils refroidissent.

100

LES CRÈMES





Ingredients

PANNA COTTA

À LA MANGUE

200 g de mangue fraîche

en morceaux

6 pots

20 MIN

30 MIN

2 blancs d'œufs (environ 65 g)

177

2 H

KCAL

1. Dans un saladier, battez légèrement les blancs d'œufs avec 50 g de stevia

15 g de stevia (ils ne doivent pas être battus en neige, juste mélangés).

Ajoutez la crème et les grains de vanille et mélangez jusqu'à obtenir une préparation homogène.

2. Remplissez la cuve de la yaourtière d'eau au maximum.

Installez les pots et répartissez-y la préparation jusqu'aux 45 cl de crème liquide légère

deux tiers. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le type fleurette

Pro

177 gr

g amm

m e

m

e 4 pour 30 min.

3. Pendant ce temps, dans une casserole à fond épais, placez 1 gousse de vanil e fendue

la mangue, 35 g de stevia, 5 cl d'eau et le jus de citron. Faites et grattée

cuire à feu doux en remuant régulièrement, jusqu'à ce que la préparation se détache du fond de la casserole. Réservez.

4. Une fois le programme terminé, laissez les panna cot a refroidir, puis répartissez la compotée par-dessus et posez les Le jus de ½ citron

couvercles sur les pots. Placez-les au réfrigérateur pour 2 h au minimum, afin qu'el es refroidissent.

102

LES CRÈMES





Ingredients

RIZ AU LAIT

ET RAISINS SECS

120 g de riz rond

6 pots

1 belle poignée de raisins secs

15 MIN

50 MIN

140

KCAL

1.

65 cl de boisson végétale

Dans une casserole, faites chauffer la boisson végétale, le lait à l'avoine

sirop d'agave et la gousse de vanille à feu doux. Laissez cuire 5 min tout en mélangeant, jusqu'à ce que le sirop soit bien absorbé. Retirez la gousse de vanille.

2. Installez les pots dans la yaourtière, puis répartissez dans 30 g de sirop d'agave

chacun 20 g de riz et des raisins secs. Versez le lait vanillé jusqu'à 1 cm du bord. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le Programme 4 pour 50 min.

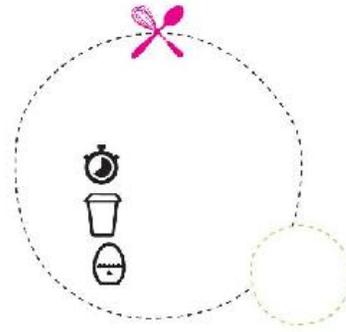
1 gousse de vanille fendue

et grattée

3. Une fois le programme terminé, mélangez le contenu de chaque pot afin que le riz s'imprègne bien du liquide et laissez refroidir à température ambiante. Mélangez à nouveau, puis réservez au frais jusqu'au moment de servir.

104

LES CRÈMES





SEMOULE AU LAIT

Ingredients

À LA FLEUR

D'ORANGER

3 c. à soupe d'eau de fleur

d'oranger (à ajuster selon

6 pots

les goûts)

20 MIN

25 MIN

210

2 H 05

KCAL

100 g de semoule fine

1. Dans une casserole, faites chauffer le lait et la crème avec la fleur d'oranger et la gousse de vanille. Laissez infuser 5 min hors du feu. Retirez la gousse de vanille. Faites chauffer à nouveau pendant 5 min environ à feu doux, en ajoutant la semoule et la cassonade petit à petit et en remuant délicatement-65 cl de lait écrémé 0 %

ment. Réservez hors du feu.

2. Dans un saladier, fouetez les œufs, puis incorporez le mélange précédent.

3. Remplissez la cuve de la yaourtière d'eau au maximum.

20 cl de crème liquide légère

type fleurette

Instal ez les pots et répartissez-y la préparation. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le Programme 4 pour 25 min.

1 gousse de vanil e fendue

4. Une fois le programme terminé, posez les couvercles sur et grattée

les pots. Placez les semoules au réfrigérateur pour 2 h au minimum, afin qu'el es refroidissent.

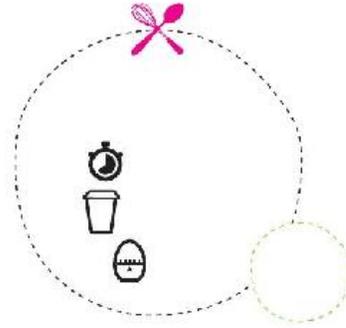
5. Dégustez les semoules froides ou tièdes, en mélangeant le contenu du pot si vous le souhaitez.

60 g de cassonade

2 œufs

106

LES CRÈMES





Ingredients

FLAN

À LA VANILLE

1 gousse de vanille fendue

et grattée

6 pots

15 MIN

30 MIN

45 cl de lait écrémé 0 %

165

2 H

KCAL

1. Dans une casserole, faites chauffer le lait, la crème et la gousse de vanille. Retirez la gousse de vanille et réservez.

15 cl de crème liquide légère

type fleurette

2. Pendant ce temps, dans un saladier, mélangez au fouet les œufs et le sirop d'agave. Ajoutez la fécule de maïs, puis versez petit à petit le lait infusé sans cesser de remuer.

3. Remplissez la cuve de la yaourtière d'eau au maximum.

Installez les pots et répartissez-y la préparation. Fermez les 3 œufs

couvercle de la yaourtière et lancez le Programme 4 pour 30 min.

4. Une fois le programme terminé, posez les couvercles sur les pots. Placez les flans au réfrigérateur pour 2 h au mini-60 g de sirop d'agave

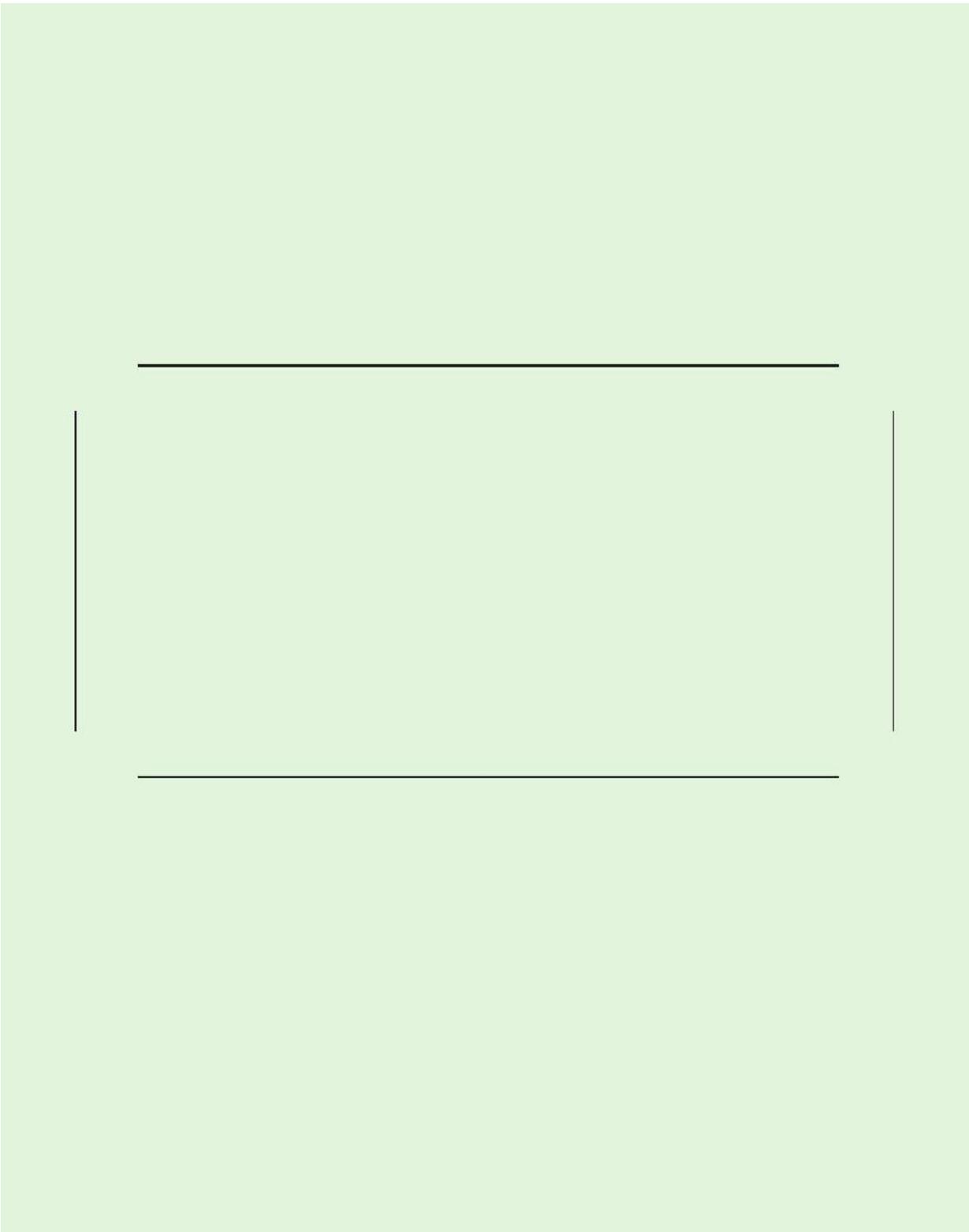
mum, afin qu'ils refroidissent et soient bien fermes.

60 g de féculé de maïs

108

LES CRÈMES

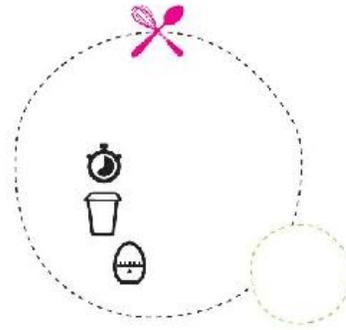




Les petits

ga

' ' teaux





Ingredients

CHEESECAKE

AU CITRON VERT

1 citron vert bio

6 pots

120 g de palets bretons

10 MIN

25 MIN

3 H

267

KCAL

25 g de beurre fondu

1. Dans un saladier, réduisez les palets bretons en poudre, puis ajoutez le beurre fondu et mélangez bien. Tapissez le fond des pots de cette préparation et réservez 1 h au réfrigérateur au minimum.

300 g de fromage frais light

(type Philadelphia®)

2. Prélevez le zeste et le jus du citron vert. Battez le fromage frais au fouet pour l'assouplir, puis ajoutez la cassonade, la farine, l'œuf, le jaune et la crème. Incorporez le jus et le zeste du citron vert. Versez ce mélange dans les pots jusqu'à 1,5 cm du bord.

30 g de cassonade

3. Remplissez la cuve de la yaourtière d'eau au maximum et installez les pots. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le Programme 4 pour 25 min.

4. Une fois le programme terminé, la surface des cheesecakes doit être molle. Laissez-les refroidir à température ambiante, 10 g de farine

puis placez-les au réfrigérateur pour 2 h au minimum.

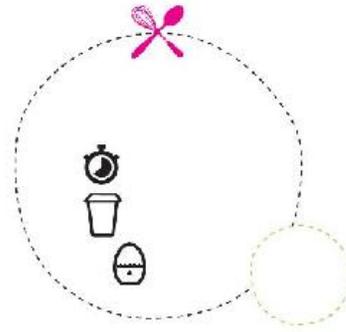
1 œuf entier + 1 jaune

40 g de crème fraîche

épaisse légère

112

LES PETITS GÂTEAUX





CHEESECAKE

Ingredients

AUX FRUITS ROUGES

100 g de fruits rouges

6 pots

20 MIN

25 MIN

20 g de cassonade

3 H

268

KCAL

1. Dans une casserole, faites compoter les fruits avec la cassonade et un fond d'eau pendant 10 min environ.

100 g de spéculoos

2. Pendant ce temps, dans un saladier, réduisez les spéculoos en poudre, puis ajoutez le beurre fondu et mélangez bien.

Tapissez le fond des pots de cette préparation et réservez 1 h au réfrigérateur au minimum.

35 g de beurre fondu

3. Dans un second saladier, battez le fromage frais au fouet pour l'assouplir, puis ajoutez le sucre, la farine, le zeste de citron, l'extrait de vanille, l'œuf, le jaune et la crème. Mélangez bien.

250 g de fromage frais light

(type Philadelphia®)

4. Répartissez la compotée de fruits rouges dans les pots, 30 g de sucre puis versez le mélange crémeux par-dessus jusqu'à 1,5 cm du bord. Remplissez la cuve de la yaourtière d'eau au maximum et installez les pots. Fermez le couvercle de la yaourtière. Ajoutez le zeste de 1 citron jaune bio et lancez le Programme 4 pour 25 min.

1 c. à café d'extrait de vanille

liquide

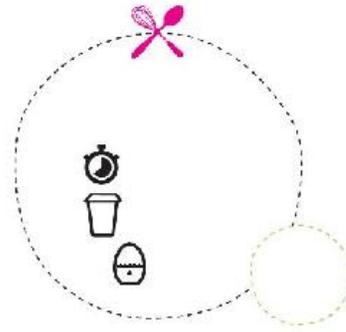
5. Une fois le programme terminé, la surface des cheesecakes doit être molle. Laissez-les refroidir à température ambiante, 50 g de crème fraîche

puis placez-les au réfrigérateur pour 2 h au minimum.

épaisse légère

114

LES PETITS GÂTEAUX





CHEESECAKE

Ingredients

POMME FENOUIL

2 pommes épluchées en dés

6 pots

20 MIN

25 MIN

½ fenouil en dés

3 H

288

KCAL

1. Dans une casserole, faites compoter les pommes et le fenouil avec 30 g de sucre et un fond d'eau pendant 10 min environ.

60 g de sucre

2. Pendant ce temps, dans un saladier, réduisez les biscuits en poudre, puis ajoutez le beurre fondu et mélangez bien.

Tapissez le fond des pots de cette préparation et réservez 1 h au réfrigérateur au minimum.

100 g de petits-beurre

3. Dans un second saladier, battez le fromage frais au fouet 35 g de beurre fondu

pour l'assouplir, puis ajoutez 30 g de sucre, la farine, le zeste de citron, l'extrait de vanille, l'œuf, le jaune et la crème. Mélangez-250 g de fromage frais

light

gez bien.

(type Philadelphia®)

10 g de farine

4. Répartissez la compotée de pommes dans les pots, puis Le zeste de 1 citron jaune bio

versez le mélange crémeux par-dessus jusqu'à 1,5 cm du 1 c. à café d'extrait de vanil e

bord. Remplissez la cuve de la yaourtière d'eau au maximum liquide

et instal ez les pots. Fermez le couvercle de la yaourtière et 1 œuf entier + 1 jaune

lancez le Programme 4 pour 25 min.

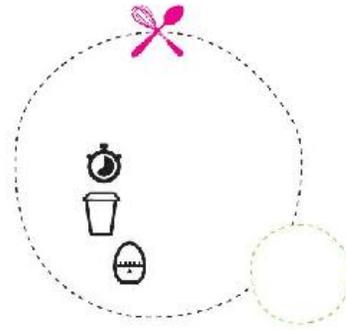
50 g de crème fraîche

épaisse légère

5. Une fois le programme terminé, la surface des cheesecakes doit être mol e. Laissez-les refroidir à température ambiante, puis placez-les au réfrigérateur pour 2 h au minimum.

116

LES PETITS GÂTEAUX





Ingredients

GÂTEAU

AU FROMAGE FRAIS

100 g de framboises

ET FRAMBOISES

6 pots

250 g de fromage frais light

10 MIN

(type Philadelphia®)

30 MIN

2 H

141

KCAL

40 g de sucre de canne

1. Dans un saladier, battez le fromage frais au fouet pour l'assouplir, puis ajoutez le sucre, la farine, le zeste de citron, l'extrait de vanille, l'œuf, le jaune et la crème. Mélangez bien.

Incorporez délicatement les framboises à la maryse pour ne pas les écraser (vous pouvez en réserver quelques unes pour le décor).

10 g de farine

2. Remplissez la cuve de la yaourtière d'eau au maximum.

Installez les pots préalablement beurrés et répartissez-y la pré-

paration jusqu'à 1,5 cm du bord. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le Programme 4 pour 30 min.

Le zeste de 1 citron bio

1 c. à café d'extrait de vanille

3. Une fois le programme terminé, la surface des gâteaux doit liquide

être molle. Laissez-les refroidir à température ambiante, puis 1 œuf entier + 1 jaune

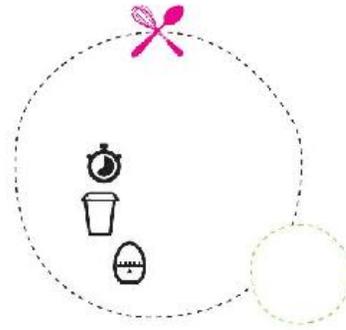
placez-les au réfrigérateur pour 2 h au minimum.

50 g de crème fraîche

épaisse légère

118

LES PETITS GÂTEAUX





Ingredients

CLAFOUTIS

MIRABELLE AMANDE

150 g de mirabel es fraîches

ou surgelées coupées en 2

6 pots

10 MIN

20 g d'amandes e lées

40 MIN

(pour servir)

2 H

166

KCAL

1. Dans un saladier, mélangez au fouet les œufs et la stevia.

Ajoutez la farine et le sel, mélangez bien, puis ajoutez les laits et les mirabel es.

3 œufs

2. Remplissez la cuve de la yaourtière d'eau au maximum.

Instal ez les pots et répartissez-y la préparation. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le Programme 4 pour 40 g de stevia

40 min.

3. Une fois le programme terminé, posez les couvercles sur les pots. Placez les clafoutis au réfrigérateur pour 2 h, afin qu'ils refroidissent. Vous pouvez également les déguster tièdes.

100 g de farine

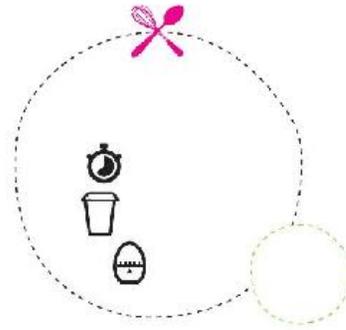
4. Au moment de servir, saupoudrez les clafoutis des 1 pincée de sel
amandes effilées dorées à sec à la poêle.

20 cl de lait écrémé 0 %

10 cl de lait d'amande

120

LES PETITS GÂTEAUX





Ingredients

CLAFOUTIS

FRAISE RHUBARBE

75 g de fraises en morceaux

6 pots

10 MIN

75 g de rhubarbe fraîche ou

40 MIN

surgelée en petits tronçons

2 H

137

KCAL

1. Dans un saladier, mélangez au fouet les œufs et la stevia.

Ajoutez la farine et le sel, mélangez bien, puis ajoutez le lait, 3 œufs

les fraises et la rhubarbe.

2. Remplissez la cuve de la yaourtière d'eau au maximum.

Instal ez les pots et répartissez-y la préparation. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le Programme 4 pour 40 min.

40 g de stevia

3. Une fois le programme terminé, posez les couvercles sur les pots. Placez les clafoutis au réfrigérateur pour 2 h, afin qu'ils refroidissent. Vous pouvez également les déguster tièdes.

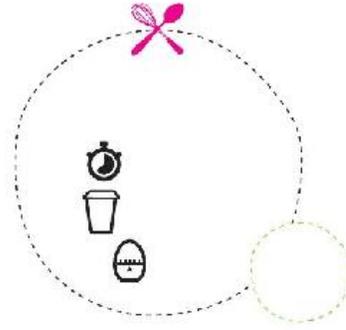
100 g de farine

1 pincée de sel

30 cl de lait écrémé 0 %

122

LES PETITS GÂTEAUX





Ingredients

FAR BRETON

AUX POMMES

2 pommes épluchées en dés

6 pots

10 MIN

2 œufs

50 MIN

2 H

163

KCAL

30 g de stevia

1. Dans un saladier, battez les œufs avec la stevia. Ajoutez la farine, puis creusez un puit et incorporez petit à petit le lait avec un fouet pour éviter les grumeaux.

2. Beurrez les pots et répartissez-y les pommes. Versez la préparation aux œufs au-dessus.

125 g de farine

3. Remplissez la cuve de la yaourtière d'eau au maximum et installez les pots. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le Programme 4 pour 50 min.

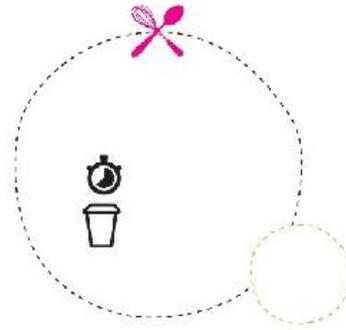
4. Une fois le programme terminé, posez les couvercles sur les pots. Placez les fars au réfrigérateur pour 2 h, afin qu'ils 50 cl de lait écrémé 0 %

refroidissent. Vous pouvez également les déguster tièdes.

Astuce : Vous pouvez précuire les pommes à la poêle avec un peu de matière grasse.

124

LES PETITS GÂTEAUX





Ingredients

MINI CAKE

CITRON HUILE

Le zeste de 1 citron bio

D'OLIVE

6 pots

10 MIN

25 g d'huile d'olive

45 MIN

262

KCAL

1. Dans un saladier, mélangez au fouet la cassonade et les 80 g de cassonade œufs. Ajoutez la crème et mélangez. Incorporez les farines et la levure, puis les huiles. Ajoutez le zeste de citron et la fève tonka râpée

2. Remplissez la cuve de la yaourtière d'eau au maximum.

Instal ez les pots préalablement beurrés et répartissez-y la préparation jusqu'aux deux tiers. Fermez le couvercle de la 2 œufs

yaourtière et lancez le Programme 5 pour 45 min.

3. Laissez refroidir avant de démouler.

20 cl de crème liquide légère

type fleurette

35 g de farine de riz

90 g de farine

½ sachet de levure chimique

15 g d'huile neutre

½ c. à café de fève

tonka râpée

126

LES PETITS GÂTEAUX





Ingredients

SPONGE CAKE

AU CITRON

1 citron bio

6 pots

120 g de beurre à température

10 MIN

ambiante

35 MIN

279

KCAL

75 g de sirop d'agave

1. Prélevez le zeste et le jus du citron. Dans un saladier, mélangez au fouet le beurre et le sirop d'agave. Lorsque le mélange est mousseux, incorporez les œufs, puis ajoutez la farine, la levure, le sel, le jus et les zestes de citron. Mélangez jusqu'à obtenir une préparation homogène.

2 œufs

2. Remplissez la cuve de la yaourtière d'eau au maximum.

Instal ez les pots préalablement beurrés et répartissez-y la préparation. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le Programme 5 pour 35 min.

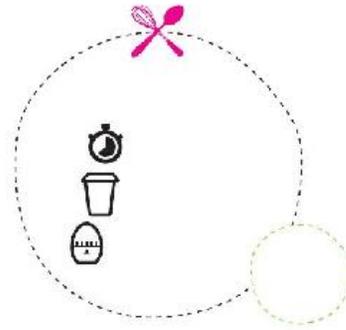
3. Vous pouvez déguster les sponge cakes avec du jus de 120 g de farine citron.

½ sachet de levure chimique

1 pincée de sel

128

LES PETITS GÂTEAUX





Ingredients

PAIN

D'ÉPICES

4 c. à café d'épices

à pain d'épices

6 pots

15 MIN

40 MIN

24 À 48 H 220

12 cl de lait écrémé 0 %

KCAL

1. Dans une casserole, faites chauffer le lait, le miel, le sirop d'agave et le beurre. Laissez tiédir.

70 g de miel de fleurs

2. Dans un saladier, mélangez la farine, le bicarbonate et les épices. Incorporez le mélange précédent.

3. Remplissez la cuve de la yaourtière d'eau au maximum.

Installez les pots préalablement beurrés et répartissez-y la pré-

paration. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le Pro-65 g de sirop d'agave

gramme 5 pour 40 min.

4. Laissez refroidir avant de démouler. Dans l'idéal, attendez 24 à 48 h avant de déguster afin que les épices se diffusent.

75 g de beurre

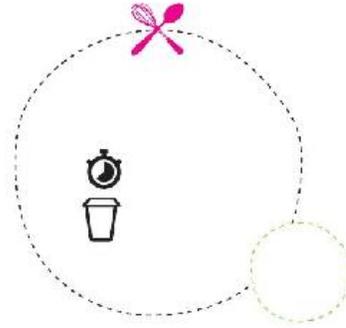
225 g de farine

9 g de bicarbonate

de soude

130

LES PETITS GÂTEAUX





Ingredients

MOELLEUX

FAÇON BROWNIE

150 g de chocolat noir 80 %

en morceaux

6 pots

10 MIN

70 g de noix de pécan

30 MIN

concassées

390

KCAL

1. Faites fondre le chocolat au bain-marie.

190 g de tofu soyeux

2. Dans un saladier, fouetez le tofu pour l'assouplir. Incorporez le chocolat fondu et mélangez bien. Ajoutez la farine, la fécule de maïs, le lait de soja, le sucre de canne, la stevia, le cacao et le bicarbonate de soude. Incorporez les noix de pécan.

150 g de farine

3. Remplissez la cuve de la yaourtière d'eau au maximum.

Installez les pots préalablement beurrés et répartissez-y la préparation. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le Programme 5 pour 30 min.

25 g de fécule de maïs

4. Laissez refroidir avant de démouler.

20 cl de lait de soja

50 g de sucre de canne

25 g de stevia

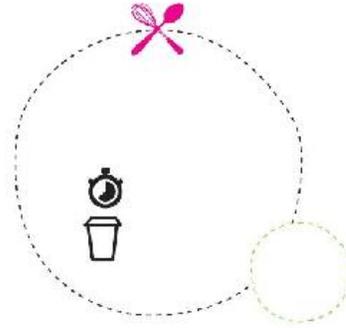
20 g de cacao amer

2 g de bicarbonate

de soude

132

LES PETITS GÂTEAUX





Ingredients

MUFFIN

CHOCOLAT

COURGETTE

60 g de chocolat noir

grossièrement concassé

6 pots

15 MIN

100 g de courgette

35 MIN

255

KCAL

1. Râpez finement la courgette et mettez-la à égoutter dans une passoire

110 g de farine

2. Dans un saladier, mélangez la farine, la fécule de maïs, le sel, la levure et le bicarbonate de soude.

3. Dans un second saladier, fouetez l'œuf avec le sucre com-30 g de fécule de maïs

plet, puis incorporez l'huile et le yaourt. Ajoutez le mélange 1 pincée de sel sec en plusieurs fois pour éviter les grumeaux. Incorporez les ½ c. à café de levure chimique

courgettes égouttées et le chocolat concassé.

1 pincée de bicarbonate

de soude

4. Remplissez la cuve de la yaourtière d'eau au maximum.

Instal ez les pots préalablement beurrés et répartissez-y la 1 œuf

préparation. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le 40 g de sucre complet

Programme 5 pour 35 min.

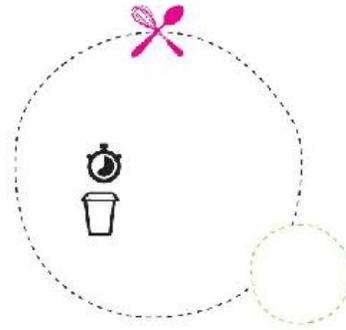
50 g d'huile neutre

70 g de yaourt nature 0 %

5. Laissez refroidir avant de démouler.

134

LES PETITS GÂTEAUX





Ingredients

MUFFIN

À LA NOIX DE COCO

60 g de noix de coco râpée

6 pots

70 g d'huile de coco

10 MIN

40 MIN

285

KCAL

2 petits œufs

1. Faites fondre l'huile de coco pour la rendre liquide et réservez. Dans un saladier, fouetez les œufs avec le sucre de coco et la stevia. Ajoutez la farine, la levure, l'huile de coco et le lait, puis la noix de coco râpée.

50 g de sucre de coco

2. Remplissez la cuve de la yaourtière d'eau au maximum.

Installez les pots préalablement beurrés et répartissez-y la préparation. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le Programme 5 pour 40 min.

20 g de stevia

3. Laissez refroidir avant de démouler.

100 g de farine

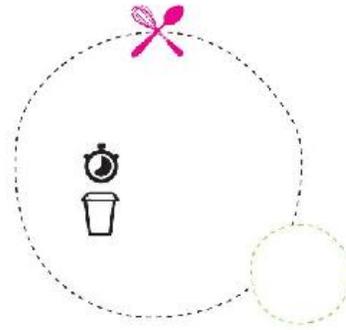
½ sachet de levure chimique

3 c. à soupe de lait

écrémé 0 %

136

LES PETITS GÂTEAUX





Ingredients

MUFFIN

À LA PATATE DOUCE,

100 g de patate douce épluchée

MIEL ET ÉPICES

en morceaux

6 pots

30 MIN

3 c. à soupe de miel

40 MIN

(environ 40 g)

195

KCAL

1. Faites cuire la patate douce dans un grand volume d'eau 1 c. à café de mélange

pendant une vingtaine de minutes. Écrasez-la avec la farine, quatre-épices la levure et les épices.

2. Dans un saladier, fouetez les œufs avec le miel, le lait et le beurre. Incorporez le mélange précédent.

100 g de farine

3. Remplissez la cuve de la yaourtière d'eau au maximum.

Instal ez les pots préalablement beurrés et répartissez-y la préparation.
Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le Programme 5 pour 40 min.

4. Laissez refroidir avant de démouler.

½ sachet de levure chimique

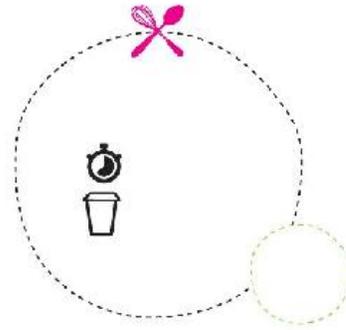
2 petits œufs

7 cl de lait écrémé 0 %

60 g de beurre fondu

138

LES PETITS GÂTEAUX





Ingredients

MUFFIN

BANANE DATTE

2 bananes bien mûres

6 pots

10 MIN

75 g de dattes dénoyautées

45 MIN

en morceaux

230

KCAL

1. Dans un saladier, fouetez les œufs et la compote. Ajoutez les bananes écrasées, puis incorporez l'huile, la farine, la levure et le sel. Ajoutez les dattes.

2 petits œufs

2. Remplissez la cuve de la yaourtière d'eau au maximum.

Installez les pots préalablement beurrés et répartissez-y la pré-

paration jusqu'à la moitié. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le Programme 5 pour 45 min.

100 g de compote de pomme

sans sucre ajouté

3. Laissez refroidir avant de démouler.

3 cl d'huile de tournesol

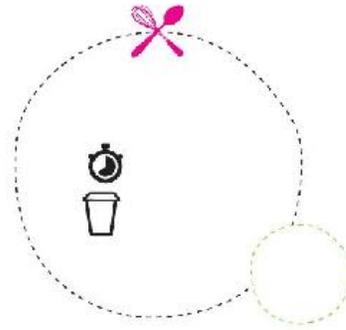
150 g de farine

1 sachet de levure chimique

1 pincée de sel

140

LES PETITS GÂTEAUX





Ingredients

MARBRÉ

CHOCOLAT COMPOTE

2 c. à soupe de cacao non sucré

(type Van Houten®)

6 pots

15 MIN

130 g de compote de pomme

sans sucre ajouté

30 MIN

170

KCAL

1. Dans un saladier, fouetez les œufs avec le sirop d'agave, 4 cl de lait et la compote. Ajoutez la farine et la levure, puis 2 œufs

mélangez jusqu'à obtenir une préparation homogène.

2. Séparez la pâte en deux : dans la première moitié ajoutez le cacao en poudre et le reste de lait et dans la deuxième moitié le sucre vanillé.

Répartissez les deux pâtes en les alternant 75 g de sirop d'agave

dans les pots préalablement beurrés jusqu'à la moitié.

3. Remplissez la cuve de la yaourtière d'eau au maximum et installez les pots. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le Programme 5 pour 30 min.

4. Laissez refroidir avant de démouler.

6 cl de lait écrémé 0 %

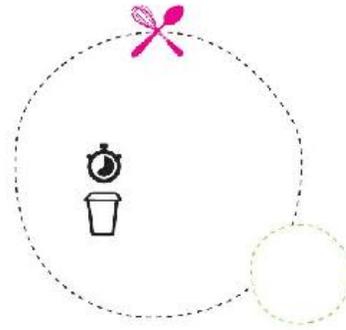
150 g de farine

½ sachet de levure chimique

½ sachet de sucre vanil é

142

LES PETITS GÂTEAUX





Ingredients

FONDANT

CHOCOLAT COMPOTE

200 g de chocolat noir

en morceaux

6 pots

10 MIN

25 MIN

150 g de compote de pomme

286

sans sucre ajouté

KCAL

1. Faites fondre le chocolat au bain-marie. Dans un saladier, fouetez les œufs et le sucre complet. Incorporez le chocolat fondu, puis la compote, la farine et la fleur de sel.

3 œufs

2. Remplissez la cuve de la yaourtière d'eau au maximum.

Installez les pots préalablement beurrés et répartissez-y la préparation jusqu'aux deux tiers. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le Programme 5 pour 25 min.

40 g de sucre complet

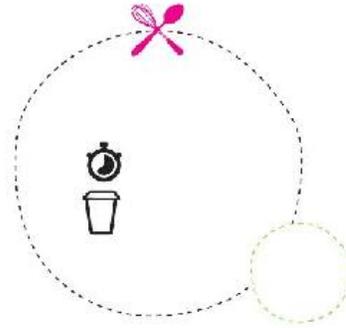
3. Laissez refroidir avant de démouler.

50 g de farine

1 pincée de fleur de sel

144

LES PETITS GÂTEAUX





Ingredients

FONDANT

AU CHOCOLAT,

AMANDES ET NOISETTES

200 g de chocolat noir

en morceaux

6 pots

10 MIN

50 g d'amandes concassées

30 MIN

445

KCAL

50 g de noisettes concassées

1. Dans une casserole, faites fondre le chocolat, le beurre et la purée d'amande. Incorporez le sucre de coco, la stevia, les œufs un à un et la poudre d'amande.

2. Remplissez la cuve de la yaourtière d'eau au maximum.

70 g de beurre

Instal ez les pots préalablement beurrés et répartissez-y la préparation jusqu'aux deux tiers. Parsemez la surface de noiset es et d'amandes concassées. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le Programme 5 pour 30 min.

20 g de purée d'amande

3. Laissez refroidir avant de démouler.

40 g de sucre de coco

15 g de stevia

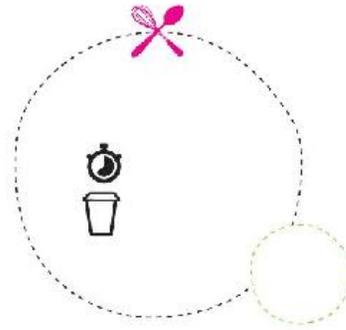
3 œufs

3 c. à soupe de poudre

d'amande

146

LES PETITS GÂTEAUX





Ingredients

MOELLEUX

ORANGE SON

1 orange bio

D'AVOINE

6 pots

10 MIN

75 g de son d'avoine

30 MIN

295

KCAL

1. Prélevez le zeste et le jus de l'orange. Dans un saladier, 120 g de farine mélangez la farine, la levure et le son d'avoine.

2. Dans un second saladier, fouetez le beurre et le sucre.

Ajoutez les œufs un par un en mélangeant bien et en alternant avec le mélange d'ingrédients secs. Incorporez le zeste et le 1 sachet de levure chimique

jus d'orange.

3. Remplissez la cuve de la yaourtière d'eau au maximum.

Installez les pots préalablement beurrés et répartissez-y la pré-

paration jusqu'à la moitié. Fermez le couvercle de la yaourtière 75 g de beurre

et lancez le Programme 5 pour 30 min.

à température ambiante

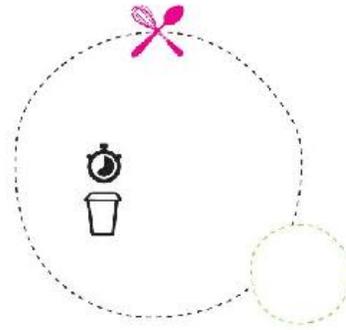
4. Laissez refroidir avant de démouler.

75 g de sucre complet

3 œufs

148

LES PETITS GÂTEAUX





Ingredients

MOELLEUX

À L'ANANAS

6 rondelles d'ananas

en morceaux

6 pots

10 MIN

35 MIN

2 œufs

280

KCAL

1. Dans un saladier, mélangez les œufs et le sirop d'agave.

Ajoutez le lait, puis incorporez la farine, la levure et le beurre 75 g de sirop d'agave

refroidi. Incorporez l'ananas.

2. Remplissez la cuve de la yaourtière d'eau au maximum.

Installez les pots préalablement beurrés et répartissez-y la préparation jusqu'aux deux tiers. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le Programme 5 pour 35 min.

10 cl de lait écrémé 0 %

3. Laissez refroidir avant de démouler.

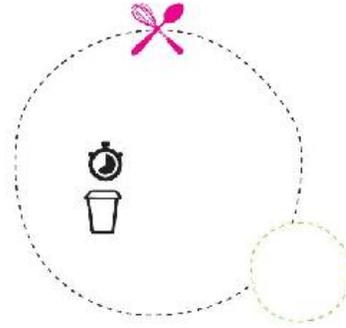
150 g de farine

1 sachet de levure chimique

80 g de beurre fondu

150

LES PETITS GÂTEAUX





Ingredients

MOELLEUX

FRAMBOISE BANANE

125 g de framboises

6 pots

2 bananes

15 MIN

35 MIN

295

KCAL

1. Dans un saladier, fouetez les œufs et le sirop d'agave.

2 petits œufs

Ajoutez le beurre fondu et la boisson à l'avoine.

2. Dans un second saladier, mélangez les flocons d'avoine, les noisettes, le bicarbonate et les bananes préalablement écrasées. Incorporez la préparation précédente et mélangez 60 g de sirop d'agave

bien. Incorporez délicatement les framboises à la maryse pour ne pas les écraser (vous pouvez en réserver quelques-unes pour le décor).

3. Remplissez la cuve de la yaourtière d'eau au maximum.

Installez les pots préalablement beurrés et répartissez-y la 35 g de beurre fondu

préparation. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le 17 cl de boisson végétale

Programme 5 pour 35 min.

à l'avoine

150 g de flocons d'avoine

4. Laissez refroidir avant de démouler.

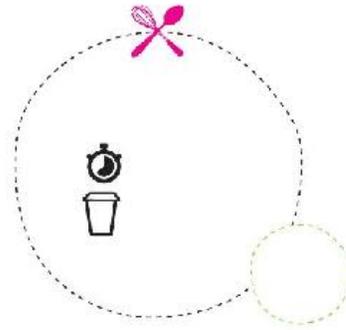
60 g de noisettes concassées

1 c. à café de bicarbonate

de soude

152

LES PETITS GÂTEAUX





Ingredients

MOELLEUX

À LA NOISETTE

50 g de noisettes concassées

30 g de poudre de noisette

6 pots

10 MIN

30 MIN

233

KCAL

3 œufs

1. Dans un saladier, fouetez les œufs et incorporez le sirop d'agave et la boisson végétale à la noisette, puis l'huile de noisette. Ajoutez les farines, la poudre de noisette et la levure et mélangez bien.

3 c. à soupe de sirop d'agave

2. Remplissez la cuve de la yaourtière d'eau au maximum.

Installez les pots préalablement beurrés et répartissez-y la préparation jusqu'aux deux tiers. Parsemez la surface de noisettes concassées. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le Programme 5 pour 30 min.

12,5 cl de boisson végétale

3. Laissez refroidir avant de démouler.

à la noisette

3 cl d'huile de noisette

30 g de farine de châtaigne

80 g de farine

1 sachet de levure chimique

154

LES PETITS GÂTEAUX



—



Ingredients

MOELLEUX

POTIMARRON FÈVE

150 g de potimarron

TONKA

en morceaux

6 pots

25 MIN

¼ de fève tonka râpée

30 MIN

190

KCAL

1. Faites cuire le potimarron 20 min dans un grand volume 2 c. à soupe de crème

épaisse légère

d'eau bouillante. Écrasez-le à la fourchette avec la crème épaisse et la fève tonka.

2. Dans un saladier, fouetez les œufs avec le sirop d'agave.

Ajoutez la crème de potimarron, puis la farine, le bicarbonate et le beurre fondu refroidi.

2 œufs

3. Remplissez la cuve de la yaourtière d'eau au maximum.

Instal ez les pots préalablement beurrés et répartissez-y la pré-
paration. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le Programme 5
pour 30 min.

75 g de sirop d'agave

4. Laissez refroidir avant de démouler.

120 g de farine

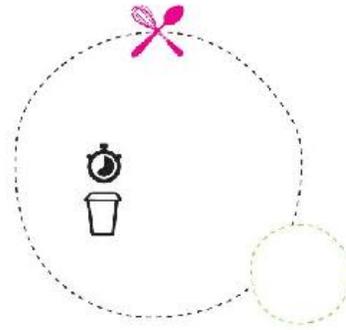
1 c. à café de bicarbonate

de soude

35 g de beurre fondu

156

LES PETITS GÂTEAUX





Ingredients

MOELLEUX

POMME YAOURT

2 petites pommes type reinette

épluchées en petits morceaux

6 pots

10 MIN

1 yaourt nature 0 %

35 MIN

243

KCAL

1. Dans un saladier, mélangez les œufs et la stevia, puis ajoutez le lait et le yaourt. Mélangez bien, ajoutez la farine, la 2 œufs

levure et les pommes.

2. Remplissez la cuve de la yaourtière d'eau au maximum.

Instal ez les pots préalablement beurrés et répartissez-y la préparation. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le 100 g de stevia

Programme 5 pour 35 min.

3. Laissez refroidir avant de démouler.

20 cl de lait fermenté

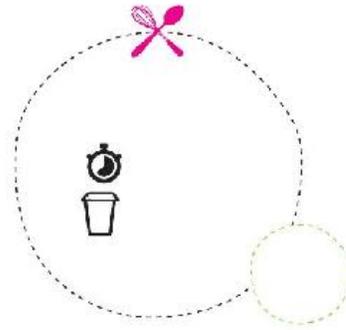
type lait ribot

190 g de farine

1 sachet de levure chimique

158

LES PETITS GÂTEAUX





Ingredients

MOELLEUX

CAFÉ NOIX DE PÉCAN

1 café long (environ 15 cl)

6 pots

10 MIN

25 g de noix de pécan

40 MIN

279

KCAL

2 œufs

1. Dans un saladier, fouetez les œufs et le sucre de coco, puis ajoutez la farine, la levure et le café. Incorporez le beurre fondu.

2. Remplissez la cuve de la yaourtière d'eau au maximum.

Installez les pots préalablement beurrés et répartissez-y la 70 g de sucre de coco

préparation. Parsemez la surface de noix de pécan. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le Programme 5 pour 40 min.

3. Laissez refroidir avant de démouler.

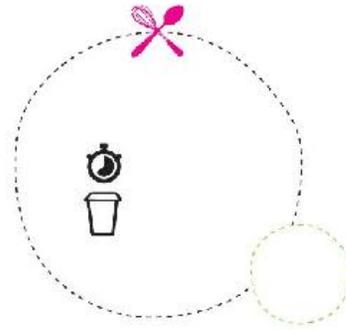
175 g de farine

1 sachet de levure chimique

65 g de beurre fondu

160

LES PETITS GÂTEAUX





Ingredients

MOELLEUX

COMPOTE FRUITS SECS

150 g de compote de pomme

sans sucre ajouté

6 pots

10 MIN

40 g de canneberges séchées

35 MIN

215

KCAL

20 g de noisettes concassées

1. Dans un saladier, mélangez les œufs, la compote, le sirop d'agave et le beurre fondu. Incorporez la farine, la levure et les canneberges séchées.

2. Remplissez la cuve de la yaourtière d'eau au maximum.

20 g de pistaches concassées

Instal ez les pots préalablement beurrés et répartissez-y la pré-

paration. Parsemez la surface de pistaches et noiset es. Fermez le couvercle de la yaourtière et lancez le Programme 5

pour 35 min.

3. Laissez refroidir avant de démouler.

2 petits œufs

35 g de sirop d'agave

30 g de beurre fondu

110 g de farine

1 sachet de levure chimique

162

LES PETITS GÂTEAUX

Index

FARINE DE RIZ

Crème au chocolat noir façon mendiant 76

Mini-cake citron-huile d'olive..... 126

Crème au thé jasmin..... 92

FENOUIL

Crème aux œufs à la vanille 94

Cheesecake pomme-fenouil..... 116

Crème aux trois épices..... 80

Crème brûlée 96

FÈVE TONKA

Crème brûlée à l'orange 98

ABRICOT

Muffin chocolat-courgette	134
Crème à la fève tonka.....	84
Crème chocolat-wasabi	82
Yaourt à l'abricot.....	30

CITRON JAUNE

Mini-cake citron-huile d'olive.....	126
Crème pamplemousse-citron vert	86
Yaourt à boire à l'abricot	54
Cailé de brebis	62
Moelleux potimarron-fève tonka.....	156
Crème thym-citron	90
Yaourt sur lit de compote,abricot et romarin.....	48
Cheesecake aux fruits rouges.....	114

FIGUE

Far breton aux pommes.....	124
Yaourt sur lit de fruits jaunes	36
Cheesecake pomme-fenouil.....	116
Yaourt au lait de chèvre sur lit figue-noix.....	38
Flan à la vanille.....	108

AMANDE

Crème thym-citron 90

FLEUR D'ORANGER (ARÔME)

Fromage blanc aux fruits rouges 68

Clafoutis mirabel e-amande..... 120

Fromage blanc aux fruits rouges 68

Semoule au lait à la fleur d'oranger..... 106

Marbré chocolat-compote..... 142

Fondant au chocolat, amandes et noisettes 146

Gâteau au fromage frais et framboises 118

Moel eux à l'ananas..... 150

FLOCON D'AVOINE

AMANDE EN POUDRE

Mini-cake citron-huile d'olive..... 126

Moel eux framboise-banane 152

Muffin à la noix de coco 136

Fondant au chocolat, amandes et noisettes 146

Panna cotta à la cerise..... 100

Muffin à la patate douce, miel et épices 138

Mini-cake citron-huile d'olive..... 126

Panna cotta à la mangue..... 102

FRAISE

Pain d'épices..... 130

Petit-suisse à la confiture d'orange 70

Clafoutis fraise-rhubarbe..... 122

ANANAS

Petit-suisse à la confiture d'orange 70

Sponge cake au citron..... 128

Moel eux à l'ananas..... 150

FRAMBOISE

Semoule au lait à la couleur d'orange..... 106

Yaourt de soja et citron 14

Gâteau au fromage frais et framboises 118

Yaourt à boire à l'abricot 54

BANANE

Yaourt citron-basilic..... 28

Moel eux framboise-banane 152

Yaourt à boire à la noix de coco 58

Moel eux framboise-banane 152

CITRON VERT

Yaourt sur lit framboise-pistache.....	34
Yaourt à boire au lait de brebis et banane.....	60
Muffin banane-datte.....	140
Cheesecake au citron vert	112
Yaourt à boire aux fruits rouges.....	56
Yaourt à boire au lait de brebis et banane.....	60
FROMAGE BLANC 0 %	
Crème pamplemousse-citron vert	86
Yaourt à boire nature.....	52
Yaourt sur lit de banane caramélisée au curry.....	42
Fromage blanc aux fruits rouges	68
COMPOTE DE POMME	
Petit-suisse à la confiture d'orange	70
Yaourt à l'abricot.....	30
BASILIC	
Fondant chocolat-compote.....	144
Yaourt à la noix de coco.....	26
Yaourt citron-basilic.....	28
FROMAGE FRAIS ALLÉGÉ	
Marbré chocolat-compote.....	142

Yaourt à la pomme..... 18

Cheesecake au citron vert 112

BOISSON VÉGÉTALE À L'AVOINE

Moel eux compote-fruits secs 162

Yaourt à la vanille..... 16

Cheesecake aux fruits rouges..... 114

Moel eux framboise-banane 152

Muffin banane-datte..... 140

Yaourt au lait écrémé..... 8

Cheesecake pomme-fenouil..... 116

Riz au lait et raisins secs..... 104

Yaourt au sésame noir 24

CONFITURE D'ORANGE

Gâteau au fromage frais et framboises 118

Yaourt aux graines de chia..... 20

BOISSON VÉGÉTALE À LA NOISETTE

Petit-suisse à la confiture d'orange 70

FRUITS ROUGES

Yaourt citron-basilic..... 28

Moel eux à la noisette..... 154

CORIANDRE (GRAINE)

Cail é de brebis	62
Yaourt fraise-framboise	22

BOISSON VÉGÉTALE AU SOJA

Crème aux trois épices.....	80
Cheesecake aux fruits rouges.....	114
Yaourt sur lit de banane caramélisée au curry.....	42
Moel eux façon brownie.....	132

COURGETTE

Fromage blanc aux fruits rouges	68
Yaourt sur lit de compote,abricot et romarin.....	48
Yaourt de soja et citron	14
Muf n chocolat-courgette	134
Yaourt à boire aux fruits rouges.....	56
Yaourt sur lit de compote poire-verveine.....	46

CACAO EN POUDRE NON SUCRÉ

Yaourt sur lit de fruits rouges	40
Yaourt sur lit de compote pomme-cannel e.....	44

CURRY

Marbré chocolat-compote.....	142
------------------------------	-----

Yaourt sur lit de fruits jaunes 36

Yaourt sur lit de banane caramélisée au curry..... 42

FRUITS SECS

Moel eux façon brownie..... 132

Crème au chocolat noir façon mendiant 76

Yaourt sur lit de fruits rouges 40

CRÈME FRAÎCHE ÉPAISSE LÉGÈRE

Yaourt sur lit framboise-pistache..... 34

CAFÉ

Cheesecake au citron vert 112

GRAINE DE CHIA

Crème au café..... 78

LAIT FERMENTÉ

Cheesecake aux fruits rouges..... 114

Yaourt aux graines de chia..... 20

Moel eux café-noix de pécan 160

Moel eux pomme-yaourt..... 158

Cheesecake pomme-fenouil..... 116

GRAINE DE SÉSAME NOIR

CANNEBERGE SÉCHÉE

Gâteau au fromage frais et framboises 118

Yaourt au sésame noir 24

MANGUE

Moel eux compote-fruits secs 162

Moel eux potimarron-fève tonka..... 156

Panna cotta à la mangue..... 102

HUILE D'OLIVE

Yaourt au lait de brebis et canneberges 12

CRÈME LIQUIDE LÉGÈRE

Yaourt sur lit de compote,abricot et romarin..... 48

MÉLANGE QUATRE-ÉPICES

CANNELLE

Crème à la fève tonka..... 84

Muffin à la patate douce,miel et épices 138

Mini-cake citron-huile d'olive..... 126

Yaourt sur lit de compote pomme-cannelle..... 44

Crème à la pomme verte 88

MIEL

HUILE DE COCO

CARDAMOME

Crème au café.....	78
Crème à la fève tonka.....	84
Muffin à la noix de coco	136
Crème aux trois épices.....	80
Crème au chocolat noir façon mendiant	76
Faissette au lait de chèvre,miel et pignons.....	66
Crème au thé jasmin.....	92
HUILE DE NOISETTE	
Muffin à la patate douce,miel et épices	138
CASSONADE	
Moelleux à la noisette.....	154
Pain d'épice.....	130
Cheesecake au citron vert	112
Crème aux trois épices.....	80
LAIT D'AMANDE	
Yaourt au lait de chèvre sur litige-noix.....	38
Cheesecake aux fruits rouges.....	114
Crème brûlée	96
Clafoutis mirabelle-amande.....	120
Crème à la pomme verte	88

Crème brûlée à l'orange 98

MIRABELLE

Crème chocolat-wasabi 82

Crème aux trois épices..... 80

LAIT DE BREBIS DEMI-ÉCRÉMÉ

Clafoutis mirabelle-amande..... 120

Crème brûlée 96

Crème pamplemousse-citron vert 86

Cailé de brebis 62

NOISETTE

Crème brûlée à l'orange 98

Crème thym-citron 90

Yaourt à boire au lait de brebis et banane..... 60

Fondant au chocolat, amandes et noisettes 146

Crème pamplemousse-citron vert 86

Flan à la vanille..... 108

Yaourt au lait de brebis et canneberges 12

Moelleux à la noisette..... 154

Mini-cake citron-huile d'olive..... 126

Mini-cake citron-huile d'olive..... 126

LAIT DE CHÈVRE DEMI-ÉCRÉMÉ

Moel eux compote-fruits secs	162
Semoule au lait à la saveur d'oranger.....	106
Panna cotta à la cerise.....	100
Faisselle au lait de chèvre,miel et pignons.....	66
Moel eux framboise-banane	152
Yaourt à boire à l'abricot	54
Panna cotta à la mangue.....	102
Petit-suisse à la confiture d'orange	70
Yaourt au lait de chèvre,pêche et lavande	32

NOIX

Yaourt à boire aux fruits rouges.....	56
Semoule au lait à la saveur d'oranger.....	106
Yaourt au lait de chèvre sur lit de noix.....	38
Yaourt au lait de chèvre sur lit de noix.....	38
Yaourt sur lit de fruits jaunes	36

LAIT DEMI-ÉCRÉMÉ

NOIX DE COCO RÂPÉE

Yaourt sur lit de fruits rouges	40
---------------------------------------	----

DATTE

Muffin banane-datte..... 140

Faisselle au sirop d'agave..... 64

Muffin à la noix de coco 136

CERISE

Skyr à la pomme granny..... 72

Yaourt à la noix de coco..... 26

Panna cotta à la cerise..... 100

ÉPICES À PAIN D'ÉPICES

Yaourt au lait demi-écrémé 10

Pain d'épices..... 130

NOIX DE PÉCAN

CHOCOLAT NOIR

LAIT ÉCRÉMÉ

Moelleux café-noix de pécan 160

Crème au chocolat noir façon mendiant 76

FAISSELLE 0 %

Clafoutis fraise-rhubarbe..... 122

Moelleux façon brownie..... 132

Crème chocolat-wasabi 82

Faisselle au lait de chèvre, miel et pignons..... 66

Clafoutis mirabelle-amande..... 120

ŒUF

Fondant au chocolat, amandes et noisettes 146

Faissettes au sirop d'agave..... 64

Crème à la fève tonka..... 84

Cheesecake au citron vert 112

Fondant chocolat-compote..... 144

FARINE DE CHÂTAIGNE

Crème à la pomme verte 88

Cheesecake aux fruits rouges..... 114

Moules façon brownie..... 132

Moules à la noisette..... 154

Crème au café..... 78



Index

Far breton aux pommes.....	124
Crème brûlée	96
Moel eux pomme-yaourt.....	158
Flan à la vanil e.....	108
Panna cotta à la cerise.....	100
Panna cotta à la cerise.....	100
Panna cotta à la mangue.....	102
Panna cotta à la mangue.....	102
Riz au lait et raisins secs.....	104
Cheesecake pomme-fenouil.....	116

Skyr à la pomme granny..... 72

SUCRE COMPLET

Semoule au lait à la couleur d'oranger..... 106

Clafoutis fraise-rhubarbe..... 122

Crème thym-citron 90

Yaourt à la pomme..... 18

Fondant chocolat-compote..... 144

Yaourt à la vanille..... 16

Clafoutis mirabelle-amande..... 120

Yaourt sur lit de compote,abricot et romarin..... 48

Mouelle orange-son d'avoine..... 148

VERVEINE

Crème à la fève tonka..... 84

Yaourt sur lit de compote pomme-cannelle..... 44

Muffin chocolat-courgette 134

Yaourt sur lit de compote poire-verveine..... 46

Crème à la pomme verte 88

POTIMARRON

Yaourt sur lit de compote,abricot et romarin..... 48

Crème au café..... 78

YAOURT DE BREBIS 0%

Moel eux potimarron-fève tonka.....	156
Yaourt sur lit de compote poire-verveine.....	46
Crème au chocolat noir façon mendiant	76
Yaourt au lait de brebis et canneberges	12
Yaourt sur lit de compote pomme-cannel e.....	44
Crème au thé jasmin.....	92

PURÉE D'AMANDE

YAOURT DE CHÈVRE 0 %

Crème aux œufs à la vanil e	94
Fondant au chocolat, amandes et noisettes	146

SUCRE DE CANNE

Yaourt au lait de chèvre, pêche et lavande	32
Crème aux trois épices.....	80

RAISIN SEC

Gâteau au fromage frais et framboises	118
Yaourt au lait de chèvre sur lit gue-noix.....	38
Crème brûlée	96
Riz au lait et raisins secs.....	104
Moel eux façon brownie.....	132

YAOURT DE SOJA

Crème brûlée à l'orange 98

Yaourt à la vanille..... 16

RHUBARBE

Yaourt de soja et citron 14

Crème chocolat-wasabi 82

Yaourt citron-basilic..... 28

Clafoutis fraise-rhubarbe..... 122

Crème pamplemousse-citron vert 86

SUCRE DE COCO

YAOURT ÉCRÉMÉ 0 %

Crème thym-citron 90

RIZ ROND

Crème au chocolat noir façon mendiant 76

Moelleux pomme-yaourt..... 158

Far breton aux pommes..... 124

Riz au lait et raisins secs..... 104

Crème chocolat-wasabi 82

Muffin chocolat-courgette 134

Flan à la vanille..... 108

ROMARIN

Fondant au chocolat, amandes et noisettes	146
Yaourt à boire à l'abricot	54
Fondant au chocolat, amandes et noisettes	146
Yaourt sur lit de compote de pomme,	
Moel eux café-noix de pécan	160
Yaourt à boire à la noix de coco	58
Fondant chocolat-compote.....	144
abricot et romarin	48
Muffin à la noix de coco	136
Yaourt à boire au lait de brebis et banane.....	60
Gâteau au fromage frais et framboises	118
Yaourt à boire aux fruits rouges.....	56

SEMOULE FINE

SUCRE VANILLÉ

Marbré chocolat-compote.....	142
Yaourt à boire nature.....	52
Semoule au lait à la couleur d'oranger.....	106
Crème aux œufs à la vanille	94
Mini-cake citron-huile d'olive.....	126

Yaourt à l'abricot..... 30

Marbré chocolat-compote..... 142

Moel eux à l'ananas..... 150

SIROP D'ABRICOT

Yaourt à la noix de coco..... 26

Moel eux à la noisette..... 154

Yaourt à l'abricot..... 30

THÉ AU JASMIN

Yaourt à la pomme..... 18

Moel eux café-noix de pécan 160

SIROP D'AGAVE

Crème au thé jasmin..... 92

Yaourt à la vanille..... 16

Moel eux compote-fruits secs 162

Crème au thé jasmin..... 92

THYM

Yaourt au lait écrémé..... 8

Moel eux framboise-banane 152

Crème brûlée 96

Crème thym-citron 90

Yaourt au sésame noir	24
Moel eux orange-son d'avoine.....	148
Crème brûlée à l'orange	98
Yaourt citron-basilic.....	28
TOFU SOYEUX	
Moel eux pomme-yaourt.....	158
Faisselle au sirop d'agave.....	64
Yaourt fraise-framboise	22
Moel eux façon brownie.....	132
Moel eux potimarron-fève tonka.....	156
Flan à la vanille.....	108
Yaourt sur lit de banane caramélisée au curry.....	42
VANILLE (EXTRAIT)	
Muffin à la noix de coco	136
Marbré chocolat-compote.....	142
Yaourt sur lit de compote,abricot et romarin.....	48
Cheesecake aux fruits rouges.....	114
Muffin à la patate douce,miel et épices	138
Moel eux à l'ananas.....	150
Yaourt sur lit de compote poire-verveine.....	46

Cheesecake pomme-fenouil.....	116
Muffin banane-datte.....	140
Moelleux à la noisette.....	154
Yaourt sur lit de compote pomme-cannelle.....	44
Crème aux œufs à la vanille	94
Muffin chocolat-courgette	134
Moelleux compote-fruits secs	162
Yaourt sur lit de fruits jaunes	36
Panna cotta à la cerise.....	100
Moelleux framboise-banane	152
VANILLE (GOUSSE)	
Yaourt sur lit de fruits rouges	40
Panna cotta à la mangue.....	102
Moelleux potimarron-fève tonka.....	156
Crème à la fève tonka.....	84
Yaourt sur lit framboise-pistache.....	34
Semoule au lait à la fleur d'oranger.....	106
Riz au lait et raisins secs.....	104
Sponge cake au citron.....	128
Sponge cake au citron.....	128

ORANGE

Yaourt de soja et citron	14
Crème brûlée à l'orange	98
Yaourt aux graines de chia.....	20
Moel eux orange-son d'avoine.....	148

SIROP DE COCO

RETROUVEZ DANS LA MÊME COLLECTION :

PALET BRETON

Yaourt à boire à la noix de coco	58
Cheesecake au citron vert	112
Yaourt à la noix de coco.....	26

PAMPLEMOUSSE

SIROP DE FRAISE

Crème pamplemousse-citron vert	86
Yaourt fraise-framboise	22

PATATE DOUCE

SIROP DE FRAMBOISE

Recettes

yaourts,

Mufin à la patate douce,miel et épices	138
--	-----

Yaourt fraise-framboise 22

ETTES

ETTES

EC

SUCRÉES et salÉEs

EC

desserts & cie

PÂTE DE WASABI

SIROP DE LAVANDE

75 R

75 R

à la

à la

Crème chocolat-wasabi 82

Yaourt au lait de chèvre, pêche et lavande 32

yaourtière

yaourtière

PÊCHE

SIROP DE PÊCHE

Yaourt sur lit de fruits jaunes 36

Yaourt au lait de chèvre, pêche et lavande	32
Spécial	
Spécial	
multi	
multi	
PETIT-BEURRE®	
SIROP DE POMME	
délices	
délices	
Cheesecake pomme-fenouil.....	116
Crème à la pomme verte	88
PIGNON DE PIN	
Yaourt à la pomme.....	18
Mar	
M	
ie	
a	
-	
r	
E	

i

l

e

o

-

d

Elod

Faissel e au lait de chèvre,miel et pignons..... 66

SKYR

ie Pap

i

e

e

- Ph

P

otograph ies d e Fabrice Veigas

ape - Photographies de Fabrice Veigas

PISTACHE

Skyr à la pomme granny..... 72

Moel eux compote-fruits secs 162

SON D'AVOINE

Yaourt sur lit framboise-pistache..... 34

Moel eux orange-son d'avoine..... 148

ETTES

ETTES

EC

EC

POIRE

SPÉCULOOS

E R

E R

Yaourt sur lit de compote poire-verveine..... 46

Cheesecake aux fruits rouges..... 114

ES D

ES D

R

R

POMME

STEVIA

Cheesecake pomme-fenouil..... 116

Clafoutis fraise-rhubarbe..... 122

La

La

cuisine

cuisine

Far breton aux pommes..... 124

Clafoutis mirabel e-amande..... 120

de D&T

de D&T

Moel eux pomme-yaourt..... 158

Crème au café..... 78

LES PETITS LIV

LES PETITS LIV

TABLE DES ÉQUIVALENCES FRANCE CANADA

Poids

55 g

2 onces

200 g

7 onces

500 g

17 onces

100 g

3 onces

250 g

9 onces

750 g

26 onces

150 g

5 onces

300 g

10 onces

1 kg

35 onces

Ces équivalences permettent de calculer le poids à quelques grammes près (en réalité, 1 once = 28 g).

Capacités

25 cl

1 tasse

75 cl

3 tasses

50 cl

2 tasses

1 l

4 tasses

Pour faciliter la mesure des capacités, une tasse équivaut ici à 25 cl (en réalité, 1 tasse = 8 onces = 23 cl).

© Dessain et Tolra 2021

ISBN : 978-2-03-599954-2

Document Outline

- [Couverture](#)
- [Page de titre](#)
- [Sommaire](#)
- [LES YAOURTS](#)
- [LES YAOURTS À BOIRE ET FROMAGES BLANCS](#)
- [LES CRÈMES](#)
- [LES PETITS GÂTEAUX](#)
- [INDEX](#)
- [Page de copyright](#)