

—
DÉLICES LAITIERS
à boire
—



www.seb.fr

—
DÉLICES LAITIERS
à boire
—



Découvrez Mes Préparations

Pour Yaourtière

en magasin
et sur
www.seb.fr



Une solution **complète** pour réaliser **simplement** vos yaourts aromatisés

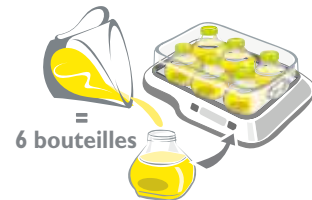
Ces kits contiennent 4 duos de sticks ferment / sticks arôme
pour réaliser 24 yaourts aromatisés que vous pourrez
conserver jusqu'à 7 jours au réfrigérateur.



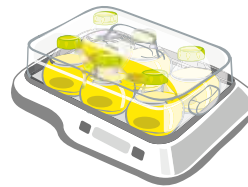
MODE D'EMPLOI



- 1 Mélangez un duo de stick ferment / stick arôme dans 1L de lait demi-écrémé à température ambiante. Ajoutez 60g de sucre en poudre.



- 2 Répartissez la préparation obtenue dans les 6 bouteilles et placez-les dans votre yaourtière.



- 3 Lancez le programme yaourt, durée 6h. Réfrigérez 4 heures minimum. A consommer frais pour en apprécier toute la saveur.

Retrouvez plus de recettes gourmandes sur le site : www.seb.fr
ou encore aux Editions Culinaires : Mes yaourts à boire

DÉLICES LAITIERS
à boire





12



14



16



18



22



24



26



28

08
RECETTES DE BASE

11
YAOURT À BOIRE À LA VANILLE FRAÎCHE

13
YAOURT À BOIRE AU MIEL D'ACACIA

15
YAOURT À BOIRE AU COULIS DE CHOCOLAT
PARFUMÉ À LA BADIANE

17
YAOURT À BOIRE AU COULIS DE Caramel CRÉMEUX

19
YAOURT À BOIRE AU LAIT DE SOJA,
SUCRE COMPLET ET PÊCHES

21
YAOURT À BOIRE AU LAIT D'AMANDE
ET AUX FRAMBOISES

23
YAOURT À BOIRE GOURMAND AU SIROP DE CAFÉ

25
YAOURT À BOIRE AU MIEL DE LAVANDE
ET AU THÉ MATCHA

27
YAOURT À BOIRE À LA VERVEINE
ET À L'EAU DE FLEUR D'ORANGER

29
YAOURT À BOIRE AU SIROP DE THÉ
ET MENTHE FRAÎCHE



COMMENT FAIRE SES YAOURTS À BOIRE MAISON : *notions de bases*

Commençons par une bonne nouvelle : les yaourts à boire sont plus faciles et rapides à réaliser que les yaourts fermes. Pratiques et ludiques — on les boit à la bouteille ou avec une paille — les yaourts à boire vont vite devenir un must tout au long de votre journée : au petit-déjeuner, dans votre lunch-box, au goûter, en pique-nique... Voici quelques astuces et conseils pour réaliser vos premiers yaourts à boire maison sans difficulté.



Pour vous simplifier la vie et rendre la cuisine plus agréable, SEB s'efforce de comprendre au mieux vos besoins afin de vous offrir des solutions innovantes et adaptées. SEB a ainsi développé une nouvelle gamme de yaourtières multifonctions et élégantes, qui s'intégreront parfaitement dans votre cuisine.

LA YAOURTIÈRE SEB MULTI DÉLICES

VARIÉTÉ DES DESSERTS La Yaourtière SEB Multi Délices permet de préparer des yaourts, des fromages blancs et des desserts gourmands. Grâce à la Délices Box Yaourt à Boire, elle permet également de réaliser de délicieuses boissons lactées.

SIMPLE D'UTILISATION Grâce à son écran LCD, sa louche de dosage, ses 3 menus préprogrammés et son livre de recettes, elle vous facilite la vie. Réalisez de délicieux yaourts en toute simplicité sans besoin de surveiller.

PRATIQUE Pour s'adapter à vos besoins, la Yaourtière SEB Multi Délices existe en version 6 et 12 pots.

QUE FAUT-IL ?

Du lait !

Tous les laits peuvent être utilisés pour réaliser des yaourts à boire. Tous les laits animaux, qu'ils soient crus, pasteurisés, filtrés, UHT, demi-écrémés ou écrémés s'y prêteront très bien. Quelques précisions tout de même : tous les laits doivent être utilisés à température ambiante ou alors tiédies avant d'y incorporer le ferment, afin que les bactéries qui coloniseront votre lait, puissent bien se développer. Le lait ne doit pas être trop chaud non plus.

Vous devez pouvoir y tremper le doigt sans ressentir d'inconfort. Le lait cru doit être bouilli 5 minutes puis tiédi avant son utilisation. Les boissons végétales appelées communément « laits végétaux » peuvent être une option. C'est le lait de soja qui s'y prête le mieux. Quant aux laits d'amande, de riz et de noisette, ils doivent être coupés avec au moins 25% de lait de soja pour obtenir une texture onctueuse.

Un ferment !

Pour que votre lait se transforme en yaourt à boire il faut y ajouter un ferment. Pour votre première tournée, il faudra acheter un ferment dans le commerce. En revanche, pour les suivantes, l'un de vos yaourts pourra servir de ferment pour environ 5 tournées. Pour les ferments du commerce, vous avez deux possibilités :

- **Le ferment humide** : pour préparer vos premiers yaourts à boire maison, il faudra acheter un... yaourt ! Lequel servira de ferment pour coloniser votre lait en bonnes bactéries. Il est important de choisir un yaourt-ferment dont vous aimez le goût car il influencera la saveur de vos yaourts à boire. Pensez à prendre un yaourt ultra-frais, très loin de sa date limite de consommation. Pour une question d'harmonie, optez pour un yaourt-ferment du même type que votre lait : un yaourt de chèvre avec du lait de chèvre, un yaourt de soja pour du lait végétal, etc.
- **Le ferment en poudre** : il s'achète en magasin spécialisé ou en pharmacie. Il existe aussi des ferments faits pour ensemer les « laits végétaux » qui ne contiennent ni lactose, ni protéine d'origine animale. Vous les trouverez en épicerie bio et sur internet.



Une saveur au choix !

Vous pouvez consommer vos yaourts à boire nature, tels quels, sans rien y ajouter d’autre que le lait et le ferment. Vous pouvez aussi, selon vos envies, les agrémenter d’un ingrédient supplémentaire. Le choix est très vaste : vanille, sirop de chocolat, caramel, eau de fleur d’oranger, fruits frais, confitures, sirop d’érable... Impossible de s’ennuyer !

Selon ce que vous choisissez, vous devez ajouter votre troisième ingrédient avant ou après la cuisson de vos yaourts à boire. Par exemple, les sucres, les confitures, les compotes et les arômes peuvent être ajoutés avant la cuisson alors que les fruits frais crus s’incorporent après. Pensez tout de même à garder un yaourt nature pour ensemer la prochaine tournée.

Le matériel de base

Afin de bien mélanger les ingrédients et surtout de bien répartir la saveur choisie dans vos yaourts à boire, vous aurez besoin d’un fouet. Prévoyez également quelques bols en inox ou en verre pour vos mélanges et votre louche doseuse pour remplir les bouteilles facilement. Avec les produits laitiers, l’hygiène c’est primordial !

Afin d’éviter que de mauvais germes ne se développent dans votre lait, utilisez des ustensiles très propres pour fabriquer vos yaourts à boire maison. Nettoyez les bouteilles en plastique avec le goupillon inclu dans la Délices Box pour bien aller jusqu’au fond. Après utilisation, vous pouvez aussi les faire tremper quelques heures dans une eau vinaigrée.

COMMENT SUCRER SES YAOURTS À BOIRE ?

Il existe maintenant de multiples produits permettant de sucrer vos yaourts à boire. Il est intéressant de penser à ces possibilités, ne serait-ce que pour la diversité des goûts ! Et certains sucres sont même plus diététiques que d’autres. Mais comment s’y retrouver ? Voici un tableau pour vous aider.

NOM DU PRODUIT	QUANTITÉ MINIMUM	QUANTITÉ MAXIMUM	GOÛT	PROPRIÉTÉS / ATOUTS	OÙ LE TROUVER ?
Sucre de canne blond	2 c. à s. / L	4 c. à s. / L	Neutre	* Source d'oligoéléments, notamment de fer et de magnésium * Énergisant * Nutritif	Partout
Sucre de canne complet	2 c. à s. / L	4 c. à s. / L	Goût de caramel	* Excellente source d'oligoéléments, notamment de fer et de magnésium * Énergisant * Nutritif	En épicerie ou grandes et moyennes surfaces
Miel d'acacia	1 c. à s. / L	4 c. à s. / L	Goût discret, fin et léger	* Le seul miel qui agit comme un sucre lent dans l'organisme * Apaisant * Aide à réguler la digestion	En épicerie ou grandes et moyennes surfaces
Tous les autres miels	1 c. à s. / L	4 c. à s. / L	Goût différent selon les miels	* Tous les miels sont énergisants et aident au bon fonctionnement du système immunitaire.	En épicerie ou grandes et moyennes surfaces
Sirop d'agave	1 c. à s. / L	4 c. à s. / L	Neutre	* Son principal atout est qu'il est très sucrant tout en étant très peu calorique.	En épicerie ou grandes et moyennes surfaces
Sucre de coco	2 c. à s. / L	4 c. à s. / L	Goût de caramel (ne sent pas la noix de coco)	* Peu calorique	Dans certaines épiceries bio et sur internet
Stevia	1 c. à café / L	4 c. à s. / L	Neutre	* La stevia est le seul sucre qui ne contient aucune calorie.	En épicerie ou grandes et moyennes surfaces.
Sirop d'érable	3 c. à s. / L	4 c. à s. / L	Goût caractéristique de l'érable	* Le sirop d'érable est une source d'antioxydant	En épicerie ou grandes et moyennes surfaces.
Sucre de bouleau (xylitol)	1 c. à s. / L	4 c. à s. / L	Goût neutre, texture très fine	* Le sucre de bouleau est peu calorique et serait minéralisant pour les dents.	Dans certaines épiceries bio et sur internet.

POUR 6 YAOURTS À BOIRE

1 L de lait de vache demi-écrémé
1 yaourt nature ou **1** sachet de ferments

POUR 12 YAOURTS À BOIRE

2 L de lait de vache demi-écrémé
1 yaourt nature ou **1** sachet de ferments

LE YAOURT À BOIRE MAISON ET NATURE : *les recettes de base*

Au lait de vache

Voici la recette de base des yaourts à boire maison à partir de laquelle vous déclinez toutes vos envies.

Utilisez du lait à température ambiante. Dans un grand bol, mélangez le lait et le yaourt ou le sachet de ferments, puis fouettez jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Versez la préparation dans les bouteilles. Vous pouvez les fermer si vous le désirez. Placez-les dans la yaourtière et faites cuire en mode yaourt pendant 6 h. Une fois le programme terminé, fermez les bouteilles, si ce n'était pas déjà fait, et placez-les au réfrigérateur pendant 4 h minimum. Secouez vigoureusement avant consommation.

Au lait végétal

Utilisez du lait à température ambiante. Dans un grand bol, mélangez le lait et le yaourt ou le sachet de ferments, puis fouettez jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Versez la préparation dans les bouteilles. Vous pouvez les fermer si vous le désirez. Placez-les dans la yaourtière et faites cuire en mode yaourt pendant 6 h. À la fin de la cuisson, fermez les bouteilles si ce n'était pas déjà fait et placez-les au réfrigérateur pendant 4 h minimum. Secouez vigoureusement avant consommation.

POUR 6 YAOURTS À BOIRE

1 L de lait de soja
1 yaourt au lait de soja
 ou **1** sachet de ferments

POUR 12 YAOURTS À BOIRE

2 L de lait de soja
1 yaourt au lait de soja
 ou **1** sachet de ferments

IDÉE +

N'hésitez pas à remplacer la moitié ou les trois-quarts du lait de soja par d'autres lait végétaux (amandes, noisettes, riz...) ou encore à utiliser du lait de soja aromatisé à la vanille ou au chocolat.



YAOURT À BOIRE

à la vanille fraîche

TOUTES SAISONS - PRÉPARATION : 5 MIN

CUISSON : 6 H - REPOS : 4 H

Un classique tellement bon qu'il restera toujours un classique! Avec de la vanille fraîche, c'est encore mieux.

1. Dans un grand bol, mélangez le lait et le yaourt ou le sachet de ferments, puis fouettez jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Coupez la gousse de vanille en deux et prélevez les graines avec la pointe d'un couteau. Ajoutez-les dans la préparation et mélangez.
2. Répartissez le mélange dans les bouteilles. Placez-les dans la yaourtière et faites cuire en mode yaourt pendant 6 h.
3. Une fois le programme terminé, fermez les bouteilles si ce n'était pas déjà fait et placez-les au réfrigérateur pendant 4 h minimum. Secouez vigoureusement avant consommation.

POUR 6 YAOURTS À BOIRE

- 1 l de lait de vache demi-écrémé •
- 1 yaourt nature ou 1 sachet de ferments
- 1 gousse de vanille fraîche •
- 2 c. à s. de sucre de canne • (ou autre sucre voir p. 7)

POUR 12 YAOURTS À BOIRE

- 2 l de lait de vache demi-écrémé •
- 1 yaourt nature ou 1 sachet de ferments
- 2 gousses de vanille fraîche •
- 4 c. à s. de sucre de canne • (ou autre sucre voir p. 7)



YAOURT À BOIRE *au miel d'acacia*

TOUTES SAISONS - PRÉPARATION : 5 MIN

CUISSON : 6 H - REPOS : 4 H

Le miel d'acacia est le meilleur des miels pour la santé. Il agit dans le corps comme un sucre lent. Sa magnifique couleur toute en transparence et la délicatesse de son goût en fait un sucre à privilégier dans vos yaourts.

1. Dans un grand bol, mélangez le lait, le miel d'acacia et le yaourt ou le sachet de ferments, puis fouettez jusqu'à ce que la préparation soit homogène.
2. Répartissez le mélange dans les bouteilles. Placez-les dans la yaourtière et faites cuire en mode yaourt pendant 6 h.
3. Une fois le programme terminé, fermez les bouteilles si ce n'était pas déjà fait et placez-les au réfrigérateur pendant 4 h minimum. Secouez vigoureusement avant consommation.

13

POUR 6 YAOURTS À BOIRE

- 1 l de lait de vache demi-écrémé •
- 1 yaourt nature ou 1 sachet de ferments
- 3 c. à s. de miel d'acacia •
- (ou un autre sucre voir p. 7)

POUR 12 YAOURTS À BOIRE

- 2 l de lait de vache demi-écrémé •
- 1 yaourt nature ou 1 sachet de ferments
- 5 c. à s. de miel d'acacia •
- (ou un autre sucre voir p. 7)



IDÉE +

Pour changer de l'ordinaire, n'hésitez pas à ajouter quelques pistils de safran dans vos yaourts au miel d'acacia. C'est surprenant et diablement bon!

YAOURT À BOIRE *au coulis de chocolat parfumé à la badiane*

TOUTES SAISONS - PRÉPARATION : 5 MIN

CUISSON : 6 H - REPOS : 4 H

*La badiane et le chocolat sont des saveurs qui se marient parfaitement.
À découvrir d'urgence!*

1. À l'aide d'un économe, râpez le chocolat. Versez les copeaux dans une petite casserole et ajoutez l'eau. Faites chauffer pendant quelques minutes à feu doux, en mélangeant continuellement. Une fois que le chocolat est fondu, coupez le feu et ajoutez les étoiles de badiane. Laissez infuser pendant 30 min, puis retirez-les.
2. Dans un grand bol, mélangez le lait et le yaourt ou le sachet de ferments, puis fouettez jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Ajoutez le coulis de chocolat et mélangez.
3. Répartissez le mélange dans les bouteilles. Placez-les dans la yaourtière et faites cuire en mode yaourt pendant 6 h.
4. Une fois le programme terminé, fermez les bouteilles si ce n'était pas déjà fait et placez-les au réfrigérateur pendant 4 h minimum. Secouez vigoureusement avant consommation.

POUR 6 YAOURTS À BOIRE

- 1 l de lait de vache demi-écrémé •
- 1 yaourt nature ou 1 sachet de ferments •
- 60 g de chocolat noir pâtissier •
- 2,5 cl d'eau •
- 1 ou 2 étoiles de badiane •

POUR 12 YAOURTS À BOIRE

- 2 l de lait de vache demi-écrémé •
- 1 yaourt nature ou 1 sachet de ferments •
- 120 g de chocolat noir pâtissier •
- 5 cl d'eau •
- 3 ou 4 étoiles de badiane •



IDÉE +

Pour économiser le temps d'infusion, vous pouvez remplacer la badiane entière par 1/2 c. à c. de badiane en poudre.



YAOURT À BOIRE *au coulis de caramel crémeux*

TOUTES SAISONS - PRÉPARATION : 5 MIN
CUISSON : 6 H - REPOS : 4 H

Le caramel, on y est tous un peu dépendants! Ça tombe bien, c'est économique et facile à faire!

1. Pour préparer le caramel, mélangez l'eau et le sucre dans une casserole. Faites chauffer à feu moyen. Le sucre va commencer à caraméliser après quelques minutes de cuisson. Surveillez attentivement la cuisson, surtout lorsqu'il commence à devenir plus foncé. Arrêtez le feu dès que le sucre commence à roussir. Ajoutez la crème et mélangez pour obtenir un caramel homogène. Déposez 1/2 c. à c. de caramel crémeux dans chacune des bouteilles.
2. Dans un grand bol, mélangez le lait et le yaourt ou le sachet de ferments, puis fouettez jusqu'à ce que la préparation soit homogène.
3. Répartissez le mélange dans les bouteilles, sur le caramel. Placez-les dans la yaourtière et faites cuire en mode yaourt pendant 6 h.
4. Une fois le programme terminé, fermez les bouteilles si ce n'était pas déjà fait et placez-les au réfrigérateur pendant 4 h minimum. Secouez vigoureusement avant consommation.

POUR 6 YAOURTS À BOIRE

- 1 l de lait de vache demi-écrémé •
- 1 yaourt nature ou 1 sachet de ferments •
- 100 g de sucre de canne •
- 3 c. à s. d'eau •
- 10 cl de crème liquide ou de crème de soja •

POUR 12 YAOURTS À BOIRE

- 2 l de lait de vache demi-écrémé •
- 1 yaourt nature ou 1 sachet de ferments •
- 200 g de sucre de canne •
- 6 c. à s. d'eau •
- 20 cl de crème liquide ou de crème de soja •



IDÉE +

Le caramel liquide - non crémeux - se trouve aussi prêt à l'emploi au rayon pâtisserie des grandes surfaces.



YAOURT À BOIRE au lait de soja, sucre complet et pêches

TOUTES SAISONS - PRÉPARATION : 5 MIN

CUISSON : 6 H - REPOS : 4 H

Pour les végétariens et les végétaliens (et les autres!), les yaourts à boire aux laits végétaux sont une option tout aussi facile à réaliser que les yaourts à base de laits animaux.

1. Lavez et coupez les pêches en petits morceaux. Versez les morceaux dans une casserole, ajoutez le sucre complet et faites cuire 10 min à feux doux en remuant fréquemment.
2. Dans un grand bol, mélangez le lait et le yaourt ou le sachet de ferments, puis fouettez jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Ajoutez la compote de pêche et mélangez.
3. Répartissez le mélange dans les bouteilles. Placez-les dans la yaourtière et faites cuire en mode yaourt pendant 6 h.
4. Une fois le programme terminé, fermez les bouteilles si ce n'était pas déjà fait et placez-les au réfrigérateur pendant 4 h minimum. Secouez vigoureusement avant consommation.

POUR 6 YAOURTS À BOIRE

- 1 l de lait de soja
- 1 yaourt au lait de soja ou 1 sachet de ferments
- 2 pêches ou nectarines
- 2 c. à s. de sucre de canne complet (ou un autre sucre : voir le tableau sur les sucres page 7)

POUR 12 YAOURTS À BOIRE

- 2 l de lait de soja
- 1 yaourt au lait de soja ou 1 sachet de ferments
- 4 pêches ou nectarines
- 4 c. à s. de sucre de canne complet (ou un autre sucre : voir le tableau sur les sucres page 7)



IDÉE +

Contrairement aux sucres raffinés, le sucre complet contient des minéraux et notamment du fer!



YAOURT À BOIRE *au lait d'amande et aux framboises*

ÉTÉ - PRÉPARATION : 5 MIN

CUISSON : 6 H - REPOS : 4 H

Celui-ci deviendra à coup sûr l'un de vos préférés. L'essayer c'est l'adopter! Qui peut résister à l'association des saveurs framboise et amande?

1. Lavez les framboises. Mettez-les dans une casserole, ajoutez le sucre et faites cuire pendant 5 min à feux doux en mélangeant fréquemment.
2. Dans un grand bol, mélangez le lait et le yaourt ou le sachet de ferments, puis fouettez jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Ajoutez la compote de framboise et mélangez.
3. Répartissez le mélange dans les bouteilles. Placez-les dans la yaourtière et faites cuire en mode yaourt pendant 6 h.
4. Une fois le programme terminé, fermez les bouteilles si ce n'était pas déjà fait et placez-les au réfrigérateur pendant 4 h minimum. Secouez vigoureusement avant consommation.

POUR 6 YAOURTS À BOIRE

- 50 cl de lait de soja
- 50 cl de lait d'amande
- 1 yaourt au lait de soja
ou 1 sachet de ferments
- 200 g de framboises fraîches
(à défaut congelées)
- 2 c. à s. de sucre de canne
(ou un autre sucre voir p. 7)

POUR 12 YAOURTS À BOIRE

- 1 l de lait de soja
- 1 l de lait d'amande
- 1 yaourt au lait de soja
ou 1 sachet de ferments
- 400 g de framboises fraîches
(ou à défaut congelées)
- 4 c. à s. de sucre de canne
(ou un autre sucre voir p. 7)

YAOURT À BOIRE

gourmand au sirop de café

TOUTES SAISONS - PRÉPARATION : 5 MIN

CUISSON : 6 H - REPOS : 4 H

Une recette gourmande et riche juste comme il faut!

1. Mélangez le café lyophilisé et l'eau bouillante avec la moitié du sucre. Laissez refroidir.
2. Dans un grand bol, mélangez le lait et le yaourt ou le sachet de ferments, puis fouettez jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Ajoutez le café sucré et mélangez.
3. Répartissez le mélange dans les bouteilles. Placez-les dans la yaourtière et faites cuire en mode yaourt pendant 6 h.
4. Une fois le programme terminé, fermez les bouteilles si ce n'était pas déjà fait et placez-les au réfrigérateur pendant 4 h minimum. Secouez vigoureusement avant consommation.

POUR 6 YAOURTS À BOIRE

- 1 l de lait de vache
- 1 yaourt nature ou 1 sachet de ferments
- 10 cl d'eau bouillante
- 1 c. à s. de café lyophilisé
- 50 g de sucre de canne

POUR 12 YAOURTS À BOIRE

- 2 l de lait de vache
- 1 yaourt nature ou 1 sachet de ferments
- 20 cl d'eau bouillante
- 2 c. à s. de café lyophilisé
- 100 g de sucre de canne



IDÉE +

Pour les puristes du café, n'hésitez pas à remplacer le café lyophilisé par du vrai café fort italien.



YAOURT À BOIRE

au miel de lavande et au thé matcha

TOUTES SAISONS - PRÉPARATION : 5 MIN

CUISSON : 6 H - REPOS : 4 H

Comme tous les thés verts, le thé matcha est une excellente source d'antioxydants ! Vous le trouverez dans les magasins de thés spécialisés.

1. Délayez le thé matcha dans un filet de lait. Dans un grand bol, mélangez le lait et le yaourt ou le sachet de ferments, puis fouettez jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Ajoutez le thé matcha et le miel de lavande, puis mélangez.
2. Répartissez le mélange dans les bouteilles. Placez-les dans la yaourtière et faites cuire en mode yaourt pendant 6 h.
3. Une fois le programme terminé, fermez les bouteilles si ce n'était pas déjà fait et placez-les au réfrigérateur pendant 4 h minimum. Secouez vigoureusement avant consommation.

POUR 6 YAOURTS À BOIRE

- 1 l de lait de vache demi-écrémé •
- 1 yaourt nature ou 1 sachet de ferments
- 1 c. à s. de thé matcha •
- 3 c. à s. de miel de lavande •

POUR 12 YAOURTS À BOIRE

- 2 l de lait de vache demi-écrémé •
- 1 yaourt nature ou 1 sachet de ferments
- 2 c. à s. de thé matcha •
- 5 c. à s. de miel de lavande •



IDÉE +

N'hésitez pas à remplacer le miel de lavande par du miel de fleur d'oranger, toutes fleurs, etc.



YAOURT À BOIRE à la verveine et à l'eau de fleur d'oranger

TOUTES SAISONS - PRÉPARATION : 5 MIN

CUISSON : 6 H - REPOS : 4 H

Un yaourt à boire « tisane » à déguster avant d'aller au lit pour faire de beaux rêves...

1. Dans un grand bol, mélangez le lait et le yaourt ou le sachet de ferments, puis fouettez jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Ajoutez l'extrait de verveine, l'eau de fleur d'oranger et le sucre, puis mélangez.
2. Répartissez le mélange dans les bouteilles. Placez-les dans la yaourtière et faites cuire en mode yaourt pendant 6 h.
3. Une fois le programme terminé, fermez les bouteilles si ce n'était pas déjà fait et placez-les au réfrigérateur pendant 4 h minimum. Secouez vigoureusement avant consommation.

POUR 6 YAOURTS À BOIRE

- 1 l de lait de vache demi-écrémé •
- 1 yaourt nature ou 1 sachet de ferments
- 1/2 c. à c. d'extrait de verveine •
- 1 c. à s. d'eau de fleur d'oranger •
- 2 c. à s. de sucre de canne •
(ou un autre sucre voir p. 7)

POUR 12 YAOURTS À BOIRE

- 2 l de lait de vache demi-écrémé •
- 1 yaourt nature ou 1 sachet de ferments
- 1 c. à c. d'extrait de verveine •
- 2 c. à s. d'eau de fleur d'oranger •
- 4 c. à s. de sucre de canne •
(ou un autre sucre voir p. 7)



IDÉE +

Pour 1 l de sirop de verveine maison, faites fondre 1 kg de sucre dans 1 l d'eau. Portez à ébullition 5 à 10 min. Retirez du feu et ajoutez 100g de feuilles de verveine. Laissez macérer 1 nuit. Filtrez, puis refaites bouillir 5 min avant de mettre en pot.



YAOURT À BOIRE

au sirop de thé et menthe fraîche

TOUTES SAISONS - PRÉPARATION : 5 MIN

CUISSON : 6 H - REPOS : 4 H

À déguster avec des pâtisseries orientales !

1. Mettez le sucre et l'eau dans une casserole, puis portez à ébullition. Dès que le sucre est dissout, retirez du feu. Ajoutez le thé et laissez infuser pendant 20 min environ. Filtrez puis laissez refroidir le sirop. Lavez les feuilles de menthe, ciselez-les très finement et ajoutez-les au sirop lorsqu'il est froid.
2. Dans un grand bol, mélangez le lait et le yaourt ou le sachet de ferments, puis fouettez jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Ajoutez le sirop de thé vert à la menthe et mélangez.
3. Répartissez le mélange dans les bouteilles. Placez-les dans la yaourtière et faites cuire en mode yaourt pendant 6 h.
4. Une fois le programme terminé, fermez les bouteilles si ce n'était pas déjà fait et placez-les au réfrigérateur pendant 4 h minimum. Secouez vigoureusement avant consommation.

POUR 6 YAOURTS À BOIRE

- 1 l de lait de vache demi-écrémé
- 1 yaourt nature ou 1 sachet de ferments
- 1 c. à c. de thé vert
- 10 cl d'eau
- 50 g de sucre de canne
- 1 c. à c. de menthe fraîche ciselée

POUR 12 YAOURTS À BOIRE

- 2 l de lait de vache demi-écrémé
- 1 yaourt nature ou 1 sachet de ferments
- 2 c. à c. de thé vert
- 20 cl d'eau
- 100 g de sucre de canne
- 2 c. à c. de menthe fraîche ciselée



IDÉE +

Si vous ne voulez pas retrouver les feuilles de menthe dans le yaourt, filtrez le sirop avant de le mélanger au lait.

Index

B

BADIANE (ÉTOILE) 15

C

CAFÉ LYOPHILISÉ 23

CHOCOLAT NOIR PÂTISSIER 15

CRÈME DE SOJA 17

CRÈME LIQUIDE 17

F

FERMENT (SACHET) 8, 9, 11,
13, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 29

FLEUR D'ORANGER (EAU) 27

FRAMBOISE 21

L

LAIT D'AMANDE 21

LAIT DE SOJA 9, 19, 21

LAIT DE VACHE 8, 11, 13, 15,
17, 23, 25, 27, 29

M

MENTHE 29

MIEL D'ACACIA 13

MIEL DE LAVANDE 25

N

NECTARINE 19

P

PÊCHE 19

S

SUCRE DE CANNE 11, 17, 19,
21, 23, 27, 29

SUCRE 11, 13, 19, 21, 27

T

THÉ MATCHA 25

THÉ VERT 29

V

VANILLE (GOUSSE) 11

VERVEINE (EXTRAIT) 27

Y

YAOURT AU LAIT
DE SOJA 9, 19, 21

YAOURT NATURE 8, 11, 13, 15,
17, 23, 25, 27, 29

RETROUVEZ LE LIVRE YAOURTS À BOIRE EN LIBRAIRIE.



CRÉATION DES RECETTES,
STYLISME ET PHOTOGRAPHIES
Frédérique Chartrand

RESPONSABLE PARTENARIATS
Camille Gonnet
camille.gonnet@alain-ducasse.com

Dépôt légal 4^e trimestre 2012
ISBN 978-2-84123-445-5
Copyright Lec. 2012

Les Éditions Culinaires
84, avenue Victor Cresson
92130 Issy-les-Moulineaux

Réalisez **25 recettes** de yaourts à boire
maison sains et gourmands !

Les Éditions Culinaires



LE CARRÉ DES
MARQUES
pour vous faciliter la vie !

Retrouvez tous les titres de la collection

- chez votre libraire
- sur www.accessories.home-and-cook

Retrouvez-nous sur Facebook



Les Éditions Culinaires