

## Yogourt fait maison

Faire son yogourt soi-même n'est pas un gros travail. Par ailleurs, cela présente quelques avantages: on peut décider soi-même des ingrédients et de la quantité de sucre à ajouter au yogourt, et il n'y a pas besoin d'additifs.

Il est intéressant de faire découvrir aux enfants comment le lait liquide se transforme en onctueux yogourt. On peut même les laisser faire, car la procédure est simple.

### Recette de base

pour 8 pots en verre ou 1 l de yogourt

9 dl de lait entier, pasteurisé ou UHT  
1 thermomètre

2 - 3 cs de lait écrémé en poudre

2 cs de yogourt nature

Yaourtière avec 8 pots en verre ou un récipient d'un litre



Faire chauffer le lait à 42 - 45°C.  
Contrôler la température au moyen du thermomètre.

Remuer avec une fourchette.

Remuer avec une fourchette.

Verser le mélange dans les pots ou le récipient et maintenir à la température recommandée par le fabricant. Laisser ensuite refroidir à température ambiante.

Une fois le processus de fermentation achevé, mettre au réfrigérateur pendant au moins 24 heures.

### Bon à savoir

- **Température:** les bactéries lactiques meurent au-dessus de 45°C.
- **Fourchette:** utiliser une fourchette pour remuer afin de ne pas faire de mousse.
- **Lait écrémé en poudre:** rend le yogourt plus crémeux et plus ferme.
- **Yogourt doux:** utiliser du yogourt à la crème ou à la grecque comme ferment.
- **Laisser reposer:** ne pas bouger ni remuer le yogourt pendant la fermentation.

## Yogourt à la fraise

*Pour 8 pots en verre*

*Temps de préparation: 15 minutes*



350 g de fraises, équeutées et coupées en quatre  
2 cs de confiture de fraise  
7 dl de lait entier

- 1 Faire cuire brièvement les fraises dans une petite casserole avec 2 cs d'eau. Ajouter la confiture et mélanger. Verser la masse dans les pots et laisser refroidir peu de temps.
- 2 Chauffer le lait à 45°C. Y ajouter le lait en poudre et mélanger. Ensemencer avec du yogourt.
- 3 Verser le laitensemencé avec précaution dans les pots, puis déposer ces derniers dans la yaourtière.

## Yogourt à la vanille

*Pour 8 pots en verre*

*Temps de préparation: 15 minutes*

9 dl de lait entier  
1 gousse de vanille, fendue et grattée  
1 – 2 cs de sucre, au choix  
2 cs de lait écrémé en poudre  
2 cs de yogourt à la crème pour ensemencer

- 1 Mélanger la pulpe de vanille au sucre.
- 2 Chauffer le lait à 45°C. Y ajouter le sucre vanillé et remuer.
- 3 Verser le lait en poudre et remuer. Ensemencer avec du yogourt.
- 4 Verser le laitensemencé dans les pots et déposer ces derniers dans la yaourtière.

Conseil: pour aller plus vite, délayer 1 à 2 sachets de sucre vanillé dans le lait.

## Yogourt au chocolat

*Pour 8 pots en verre*

*Temps de préparation: 15 minutes*



9 dl de lait entier  
50 – 80 g de chocolat au lait, en morceaux  
2 cs de lait écrémé en poudre  
2 cs de yogourt à la crème pour ensemencer

- 1 Chauffer le lait à 45°C, puis ajouter le chocolat et le faire fondre.
- 2 Verser le lait en poudre. Ensemencer avec du yogourt.
- 3 Verser le laitensemencé dans les pots et déposer ces derniers dans la yaourtière.

Les quantités de fruits, de vanille, de chocolat et de sucre sont données à titre indicatif. Pour trouver la composition « idéale », rien ne vaut sa propre expérience.