

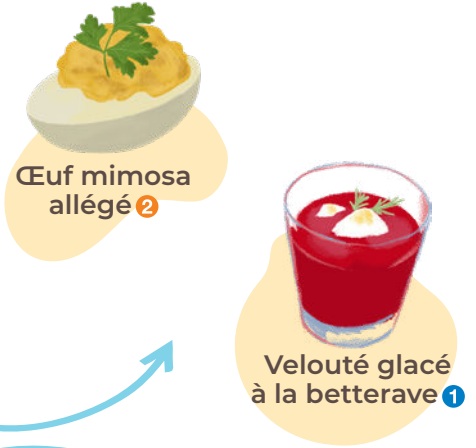
Faites le plein d'**Idées** avec un **yaourt**

Gourmand & pratique en cuisine :
Le yaourt nature, représente un ingrédient de base pour une multitude de recettes, de l'apéritif au dessert !

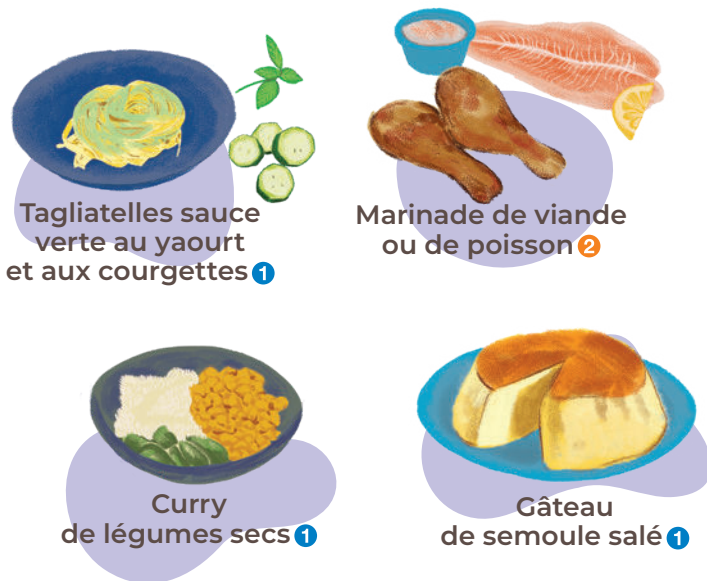
APÉRO



ENTRÉES



PLATS



DESSERTS



① À retrouver dans le livret
« Cuisiner avec un petit budget : Recettes & astuces »
sur le site : www.cerim.org > rubrique « boîte à outils »



② À retrouver avec plein d'autres recettes
sur le site : www.produitslaitiers
> rubrique « les recettes »



le **+**
nutrition
du **yaourt**

Un yaourt apporte des protéines, du calcium et aussi de l'eau, de la vitamine A, des vitamines du groupe B, du phosphore, de l'iode et des ferments.

Idées de recettes gourmandes avec un yaourt



Yaourt façon labné*

INGRÉDIENTS

- 1 yaourt
- 1 pincée de sel
- un filtre à café en papier

PRÉPARATION

Mettre la pincée dans le pot de yaourt et mélanger. Verser le yaourt dans le filtre à café et laisser le s'égoutter au-dessus d'un bol pendant 12 à 24 h minimum.

* Labné : Spécialité du Moyen-Orient, fabriquée à base de lait fermenté ou de yaourt

Selon les envies :

- À tartiner dans un sandwich
- Avec des légumes crus
- Avec de la viande ou un burger végétarien
- Avec un filet d'huile et des épices



Gâteau au yaourt

INGRÉDIENTS

- 1 yaourt
- 3 pots de farine
- ½ pot de beurre
- 3 œufs
- ½ sachet de levure
- 1 pincée de sel



Pour une version sucrée, rajouter à la pâte :

- 1 pot de sucre
- et au choix : 1 pot de poudre d'amande (à la place d'un pot de farine) 1 parfum (sucre vanillé, cannelle), des fruits, du chocolat...

Pour une version salée, rajouter à la pâte :

- au choix des légumes, du fromage, du jambon, du thon, des noix ou des noisettes, des olives...

PRÉPARATION

Mélanger l'ensemble des ingrédients dans un saladier. Beurrer le moule, verser la pâte et cuire au four Th 180 °C pendant 30 mn.



Quelques Idées en **+** Le pot peut servir :



de verrine (salée ou sucrée)



de mesure pour cuisiner



pour faire germer des graines



de bougeoir* ou de mini-vase

* Ne pas utiliser de pot en plastique pour le bougeoir.

Vos Idées à vous

Handwriting practice area with dotted lines for writing ideas.