

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



**Cakes salés**  
(recette au verso)

**Yaourt façon labné**  
(recette au verso)

**Des légumes & un assortiment de sauces** ②

## ENTRÉES

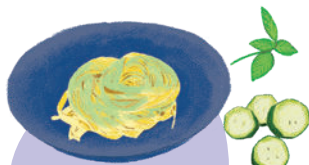


**Œuf mimosa allégé** ②



**Velouté glacé à la betterave** ①

## PLATS



**Tagliatelles sauce verte au yaourt et aux courgettes** ①



**Marinade de viande ou de poisson** ②



**Curry de légumes secs** ①



**Gâteau de semoule salé** ①

## DESSERTS



**Smoothie ou milkshake** ②



**Gâteau au yaourt**  
(recette au verso)



**Glace express aux fruits** ①



**Verrines aux fruits** ②

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



② À retrouver avec plein d'autres recettes  
sur le site : [www.produitslaitiers](http://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.



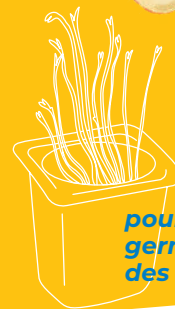
Quelques Idées en **+** Le pot peut servir :



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.