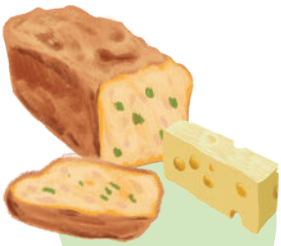
Faites le plein d'Idées avec un yaourt

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)



Des légumes & un assortiment de sauces 2

ENTRÉES



Yaourt façon labné
(recette au verso)



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.cerin.org/boite-a-outils/**

2 À retrouver avec plein d'autres recettes sur le site : **www.produits-laitiers.com/cuisine/**

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'égouter 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

Conception : La-fabrique-créative — Illustrations : © Laura Bertrand