



milk  
FACTORY  
BLOC-NOTES  
6



**milk**  
FACTORY  
**BLOC-NOTES**  
**6**

Milk Factory Bloc-notes est édité  
par la Collective des Produits Laitiers  
N°6 – mai 2011

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION  
**Laurent Damiens**

RÉDACTEUR EN CHEF  
**Christophe Spotti**

DIRECTION ARTISTIQUE  
**Ich&Kar**

PHOTOGRAPHE INVITÉ  
**Fred Lebain**

CHEF INVITÉ  
**Brigitte Namour**

CONTRIBUTEURS Grégoire Weber  
Eko Sato, Véronique Liégeois,  
Helena et Piotr

ICONOGRAPHE PRODUITS LAITIERS Lucie Page

PHOTOTHÈQUE [www.imagesdelait.com](http://www.imagesdelait.com)

CONTACT MILK FACTORY Christophe Spotti  
[cspotti@cniel.com](mailto:cspotti@cniel.com) – 01 49707402

SERVICE PRESSE Béatrice Gros  
[bgros@cniel.com](mailto:bgros@cniel.com) – 01 49707159

MILK FACTORY [www.lamilkfactory.com](http://www.lamilkfactory.com)

COLLECTIVE DES PRODUITS LAITIERS  
[www.produits-laitiers.com](http://www.produits-laitiers.com)

MAGE DE COUVERTURE  
« couleurs »

- 2. **histoire**
- 4. **produits**  
YAOURTS
- 10. **les atouts santé**
- 13. **galerie**  
FRED LEBAIN - COULEURS YAOURT
- 25. **labo**  
BRIGITTE NAMOUR
- 32. **inspiration**  
TOPPINGS

**Le yaourt n'est pas une invention du XXe siècle!**

**Dans les premiers textes de l'humanité, dans la bible ou encore dans les textes sumériens, mais aussi hindouistes, il est fait mention du yaourt. Certains d'entre eux en font référence, en termes de pouvoirs magiques, d'autre en terme de longévité ou de fécondité.**

**Dès le début de l'agriculture, il y a plus de 10000 ans, les hommes semi-nomades transportaient et conservaient le lait dans des peaux de bêtes. Sous l'action du soleil, les ferments, présents naturellement dans les peaux, se sont développés, transformant ainsi le breuvage en lait fermenté. C'est bien notre ancêtre du début du néolithique qui a créé les premiers pro-biotiques et qui a observé certaines de leurs vertus médicinales.**

**Ce bloc-notes ne s'attachera pas à sacraliser le yaourt dans les limbes de la préhistoire, mais plutôt à le projeter résolument dans le XXIe siècle.**

**Le photographe Fred Lebain pose un regard décalé et ultra coloré sur un produit habituellement nimbé de blanc. C'est pop, c'est gai, c'est frais. Illustrant les créations culinaires de Brigitte Namour, utilisant le petit pot de yaourt comme support d'images, l'artiste démontre, que l'on mange d'abord avec les yeux.**

**Laurent Damiens**

# HISTOIRE

Le yaourt remonterait à la nuit des temps, et contrairement à la légende, il ne serait pas bulgare mais turc. Son histoire est liée à celle de l'Asie Centrale, zone de passage et d'échanges. Les tribus nomades qui vivaient dans ces zones ont créé le yaourt pour répondre à un double défi : conserver le lait et le transporter aisément.

Avec les mouvements des tribus, le yaourt s'est rapidement diffusé dans toute la région où il reste confiné jusqu'au XV<sup>e</sup> siècle. Par des grandes vagues de migrations, il se diffuse dans le monde particulièrement en Europe et en Amérique. Aujourd'hui, le yaourt est consommé partout dans le monde, selon de nombreuses façons, salé ou sucré.

## MYTHES ET LÉGENDES

Plusieurs mythes et légendes existent sur le yaourt contribuant à en faire un aliment hors du commun : Pour certains le secret du lait fermenté aurait été révélé par un ange à Abraham. C'est ce breuvage magique que le patriarche devait sa fécondité et sa longévité... de plus de 175 ans ! D'autres prétendent que Moïse le considérait comme un don de la nature à l'égal du miel et du vin. En Inde, il est au cœur de nombreuses légendes. Il existe, paraît-il dans la ville sainte de Bénarès, une caste privilégiée de « laitiers », les Yadav. Grands, forts, se nourrissant presque exclusivement des produits laitiers qu'ils commercialisent, ces gardiens d'un savoir ancestral se révèlent être des lutteurs rituels redoutables.

## L'ASIE CENTRALE, BERCEAU DU YAOURT

Le yaourt n'est pas bulgare mais turc ! En effet, c'est dans cette région du centre de l'Eurasie que l'on retrouve au XI<sup>e</sup> siècle l'origine du terme yaourt, « yogurmak » qui signifie « épaissir le lait » pour le rendre plus facile à transporter.

Ce sont les tribus d'éleveurs nomades qui vivaient dans ces zones arides qui l'ont créé pour conserver le lait hors des périodes de lactation des troupeaux et le transporter au gré des déplacements.

Leur technique était simple :

- Chauffer le lait au soleil
- Le laisser s'épaissir dans des peaux de bêtes par fermentation naturelle
- Au final, obtenir un gel friable et perméable : le yaourt !

Au rythme des déplacements des tribus, le yaourt s'est propagé. Sans le nomadisme permanent des tribus, ce procédé aurait pu donner naissance au fromage qui nécessite un égouttage et un temps d'affinage relativement long.

## LA DIFFUSION DU YAOURT DANS LE MONDE

Avec les mouvements des tribus de nomades, le yaourt s'est rapidement diffusé dans toute la région : de l'Asie centrale à l'Inde où il reste confiné jusqu'au XV<sup>e</sup> siècle. En France, son apparition date de François I<sup>er</sup> qui souffrait d'une maladie intestinale. Apprenant l'existence d'un lait fermenté dont on dit merveille à la cour de Soliman le Magnifique, il fait alors appeler le médecin qui préparait le précieux breuvage et qui traversa l'Europe à pied, suivi de son troupeau ! Après avoir consommé ce produit, le roi guérit au bout de quelques semaines. Le médecin repartit à Constantinople emportant avec lui le secret de fabrication.

Il faut attendre les années 1920 pour que le yaourt se diffuse dans les sociétés occidentales lorsque les commerçants immigrés grecs et géorgiens à Paris ouvrent des restaurants qui proposent à la carte des mets et spécialités de leurs régions d'origine.

Au petit déjeuner,  
j'ai pris un café et un ,

Au goûter,  
une part de gâteau au ,

Au dîner,  
des crudités sauce .

Oh la  ... c'était bon!

# YAOURTS



**« Yaourt » et « Yoghourt » sont reconnus par la réglementation française sans la moindre distinction. Il s'agit d'un produit laitier coagulé après fermentation du lait par des bactéries bien spécifiques. Le yaourt est un type spécifique de lait fermenté.**

Avec les fromages blancs, les petits suisses et les desserts lactés, les yaourts et autres laits fermentés font partie de la catégorie des produits laitiers frais.

La dénomination yaourt ou yoghurt repose sur la présence exclusive de deux « ferments vivants ». Le yaourt doit contenir au moins 10 millions de ces ferments vivants par gramme de produit fini.

Les ferments utilisés pour fabriquer les différents laits fermentés appartiennent presque tous au groupe des bactéries lactiques. Ces bactéries sont ainsi appelées car elles produisent toutes de l'acide lactique responsable de la coagulation du lait.

Lors de l'élaboration du yaourt, deux bactéries lactiques sontensemencées simultanément dans le lait tiède, où elles se multiplient pendant l'étuvage : *le Lactobacillus bulgaricus* et *le Streptococcus thermophilus*

Dans le yaourt ils jouent un rôle complémentaire : le premier apporte l'acidité, l'autre développe les arômes.

Certaines bactéries lactiques présentes dans les laits fermentés ont la propriété d'exercer des effets bénéfiques sur la santé : ces ferments sont appelés probiotiques. Ce sont des micro-organismes vivants qui lorsqu'ils sont administrés en quantité adéquate, exercent une action bénéfique sur la santé de l'hôte.

## YAOURT AU LAIT ENTIER PASTEURISÉ

Les yaourts au lait entier sont fabriqués à partir de lait ayant gardé toute sa crème, c'est-à-dire sa matière grasse. Le lait a été pasteurisé, afin de détruire les micro-organismes indésirables pour l'homme, et pour sa conservation.

## YAOURT NATURE DEMI-ÉCRÉMÉ PASTEURISÉ

Le yaourt nature est le yaourt de base, sans adjonction de sucre ou d'autres aromates. Il est obtenu à partir de la seule fermentation naturelle du lait pasteurisé.

Frais et savoureux, il est aussi le yaourt le plus facile à faire à la maison, avec du lait et les ferments lactiques adéquats. Le yaourt nature peut faciliter la digestion de certaines personnes, grâce à la présence des ferments lactiques qui continuent leur travail (digestion du lactose) dans le tube digestif.

## YAOURT ALLÉGÉ

Les yaourts allégés sont fabriqués à partir de lait écrémé, c'est-à-dire sans matière grasse. L'écémage se fait grâce à une écrémeuse centrifugeuse qui sépare la crème du lait et laisse ainsi un lait allégé, toujours apte à se transformer grâce à l'ensemencement des ferments lactiques.

## YAOURT BRASSÉ

Le yaourt brassé est fabriqué de la même façon que le yaourt nature. Toutefois, afin de lui donner crémeux et onctuosité, on le brasse, ce qui lui permet ainsi d'avoir une toute nouvelle texture, douce en bouche.

## YAOURT AROMATISÉ OU AUX FRUITS

La fabrication du yaourt permet d'obtenir une multitude de goûts et de possibilités. Aromatisé à la vanille, sucré, on peut également lui ajouter des fruits, en morceaux ou en coulis.

## YAOURT À BOIRE

Comme pour les yaourts brassés, les yaourts à boire sont des yaourts fermes que l'on brasse puis que l'on fouette jusqu'à obtention d'une consistance liquide. Le yaourt est ensuite additionné d'arômes ou de fruits.

## LES AUTRES LAITS FERMENTÉS

Si tous les yaourts sont des laits fermentés, tous les laits fermentés ne sont pas des yaourts. Ces spécialités laitières sont généralement fabriquées avec les mêmes ferments lactiques que le yaourt, plus d'autres ferments ou additifs qui les font sortir de cette catégorie réglementée. Parmi ces autres ferments, citons ainsi ceux que nous connaissons bien sous le nom de bifidus, apprécié pour leurs qualités digestives, dont les noms complets des deux variétés sont : *Bifidobacterium bifidum* et *Bifidobacterium longum*. Ils permettent d'obtenir une toute nouvelle texture douce en bouche.



### Comment le consommer ?

- En occident on consomme volontiers le yaourt nature ou sucré en fin de repas ou en en-cas au cours de la journée. Dans de très nombreux pays, il est liant culinaire, adoucissant pour des plats aux saveurs trop épicées ou bien encore assaisonnement de salades et autres mets. Si le feu du piment est souvent fort, le yaourt permet de l'adoucir, avant ou après la cuisson, sous forme de marinade ou de sauce. Le yaourt permet une très large variété d'assaisonnement grâce à la multitude de formes qu'il revêt : brassé, caillé, nature.
- En Inde, il est souvent utilisé comme fond de cuisson pour les légumes et intervient en accompagnement du curry et du pain nan.
- En Turquie, il entre dans la composition de sauces froides, la plus connue étant la raïta au concombre, accompagne les légumes frits, les dolmas, des farcis à la viande, et dans de nombreuses recettes de soupes au yaourt, sans oublier l'Ayran, boisson, que les Turcs dégustent dans les cafés près des débarcadères d'Istanbul.
- En Europe centre orientale, le yaourt est consommé salé tout au long du repas. Il accompagne feuilles de vignes et autres choux fermentés.
- Dans le Caucase, le yaourt peut aussi être une boisson, comme le Kéfir, boisson rafraîchissante.

Plus d'infos : [www.leyaourt.com](http://www.leyaourt.com)

FAIRE SES YAOURTS À LA MAISON. LA TECHNIQUE EST ASSEZ SIMPLE. IL VOUS FAUT : UNE COCOTTE-MINUTE, UN LITRE DE LAIT PASTEURISÉ, UNE CASSEROLE, UN YAOURT NATURE OU DU FERMENT POUR YAOURT DISPONIBLE EN PHARMACIE, UN THERMOMÈTRE ET HUIT POTS EN VERRE VIDE. FAITES CHAUFFER, POUR COMMENCER, UN DEMI-LITRE D'EAU DANS LA COCOTTE-MINUTE. CHAUFFEZ LE LAIT DANS UNE CASSEROLE JUSQU'À CE QU'IL ATTEIGNE LA TEMPÉRATURE DE 43 °C. ATTENTION, LE LAIT NE DOIT SURTOUT PAS BOUILLIR. MÉLANGEZ LE LAIT ET LE YAOURT NATURE ET REMPLISSEZ LES POTS. VIDEZ L'EAU DE LA COCOTTE ET PLACEZ LES POTS DEDANS, AVANT DE BIEN FERMER LA COCOTTE. LAISSEZ REPOSER TOUTE UNE NUIT. VOS YAOURTS SONT ENSUITE PRÊTS À ÊTRE DÉGUSTÉS !

## LA FABRICATION

### préparer le lait

Le lait, matière première du yaourt, est préparé après avoir été collecté :

- Il est tout d'abord pasteurisé (chauffé à 72 °C pendant une quinzaine de secondes) afin de détruire d'éventuelles bactéries pathogènes ou indésirables pouvant altérer le lait.
- Il est ensuite homogénéisé afin d'éviter la formation de globules de gras qui pourraient former un dépôt en surface.
- Enfin ensemencé de bactéries lactiques et mis en étuve à 42 - 44 °C, le lait est prêt à être le sujet d'une transformation moléculaire qui fera naître le yaourt... un peu de poudre de lait peut être ajouté pour obtenir un yaourt plus ferme et faciliter le processus.

### deux micro-organismes pour fermenter le lait

Deux bactéries lactiques sont incorporées vivantes au lait et dirigent ainsi sa fermentation : *Lactobacillus bulgaricus* apporte au yaourt son acidité *Streptococcus thermophilus* y développe les arômes.

À partir de cette étape, les procédés de fabrication diffèrent selon la texture désirée : ferme, brassé, à boire, et dans le cas des yaourts aromatisés aux fruits. On additionne le lait de sucre ou d'arômes naturels avant de le verser dans des pots.

Les pots de yaourt sont operculés et c'est seulement à ce moment-là qu'ils sont placés en étuve à une température comprise entre 42 °C à 44 °C pour que la fermentation s'opère. Pendant la fermentation, les ferments digèrent le lactose du lait et produisent de l'acide lactique qui entraîne la coagulation des protéines et permet le développement des arômes du yaourt. Le lait coagule : le yaourt est né !

### travailler la consistance

La consistance du yaourt ne peut être travaillée que lorsque le lait est fermenté.

#### YAOURTS FERMES

La consistance est déterminée par le seul effet de la fermentation qui s'opère directement dans le pot rempli de lait et de ferments sous l'action d'une température contrôlée en chambre chaude.

#### YAOURTS BRASSÉS OU LIQUIDES

Le procédé de fabrication commence par une fermentation dans des cuves dotées d'un système de chauffage qui permet de porter le lait à la température optimale de fermentation. On obtient un yaourt « géant ». Après gélification, des pales sont mises en action dans la cuve ; On obtient alors une multitude de petits gels qui donnent une sensation de velours en bouche : le yaourt brassé. Pour obtenir un yaourt liquide, il suffit simplement de battre le yaourt brassé.

Après fabrication, les yaourts qu'ils soient fermes, brassés ou liquides sont réfrigérés à 4 °C. Le froid stoppe la fermentation, le yaourt est alors prêt à être dégusté.

# LE YAOURT

## LES ATOUTS SANTÉ

TEXTE GRÉGOIRE WEBER - DIÉTÉTICIEN

**Qu'il soit entier ou 0%, aux fruits ou nature, le yaourt est toujours une excellente source de calcium et de protéines. Son apport calorique modéré est un autre de ses atouts santé. Le yaourt est un produit plein de ressources.**

Avec le yaourt, finis les inconforts digestifs ! Les bactéries lactiques du yaourt exercent une action protectrice vis-à-vis de certaines mauvaises bactéries à l'origine des diarrhées. Les bactéries lactiques facilitent aussi notre digestion en digérant le lactose, le sucre du lait. Un autre effet intéressant des bactéries lactiques est leur capacité à produire des molécules qui servent de sources d'énergie à l'intestin (les acides gras à chaîne courte). Grâce à celles-ci le colon se porte en meilleure forme et le transit est amélioré.

### Le yaourt offre une teneur importante en calcium

130 mg de calcium en moyenne pour 100 g de yaourt, fait de lui un allié précieux de la minéralisation du squelette et de l'entretien du capital osseux.

### C'est un aliment complet et riche en protéines de très bonnes qualités

Un pot de yaourt contient de 4 à 5 gr de protéines lactières d'excellente qualité. La consommation régulière de yaourt favorise une alimentation équilibrée en respectant les apports nutritionnels recommandés.

### Seule la teneur en lipides varie selon le niveau d'écémage :

2.3 à 3.6 % de matière grasse\*

pour un yaourt au lait entier :

1.0 à 1.8 % de matière grasse\*

pour un yaourt au lait demi-écémé

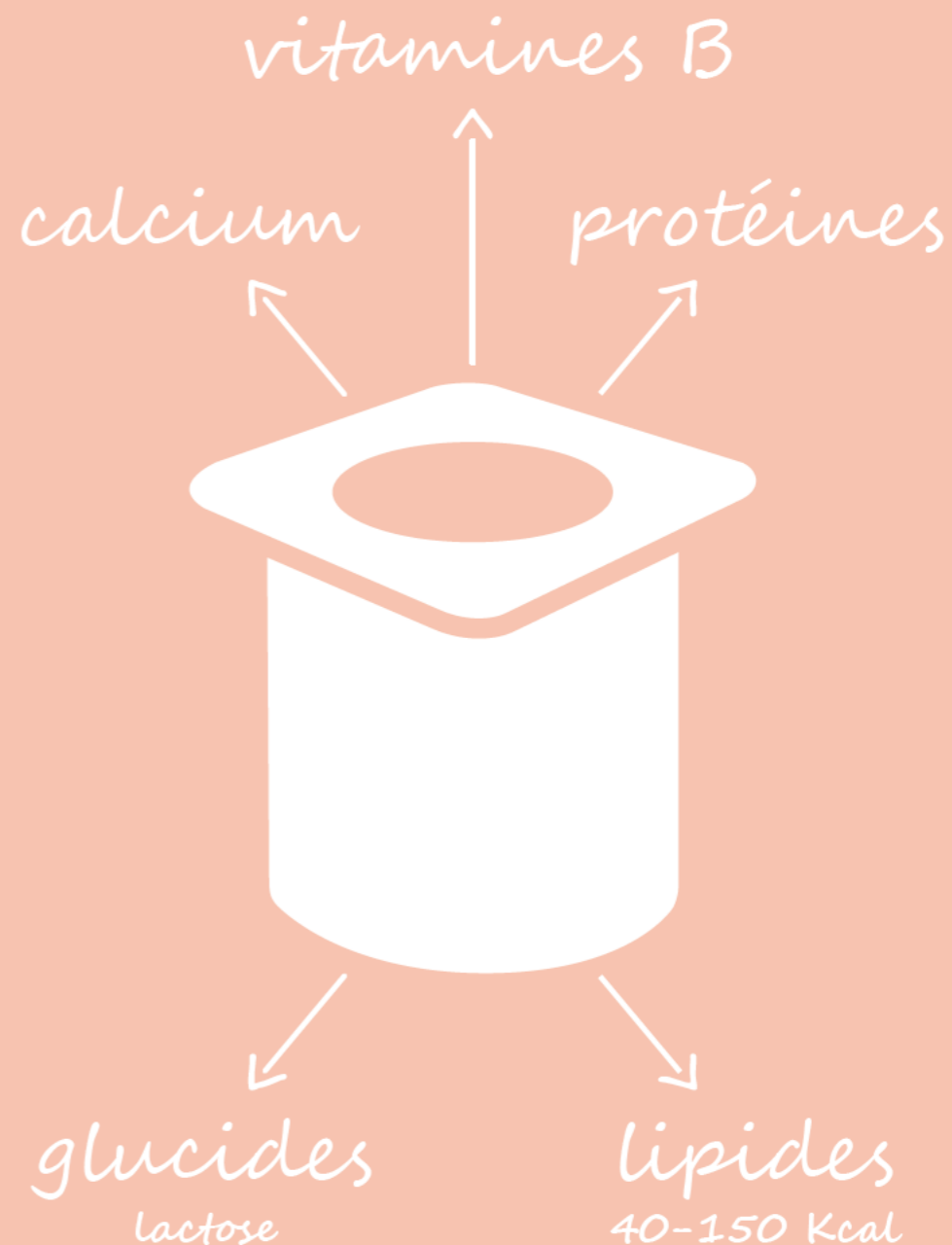
0.1 % de matière grasse\*

pour un yaourt totalement écémé type 0 %

### Le yaourt offre un apport varié en vitamines et minéraux.

Les yaourts représentent une source incroyable de divers micros - nutriments et notamment les vitamines du groupe B, indispensables au bon fonctionnement du métabolisme énergétique et à la fabrication des tissus de l'organisme.

\*Source : Tables de composition nutritionnelle des aliments CIQUAL 2008



LE BLEU VIOLINE S'OBTIENT AVEC QUELQUES FEUILLES DE CHOU ROUGE ÉMINCÉES, CUITES À LA VAPEUR ET BROYÉES. DE LA MYRTILLE EST EXTRAIT LE VIOLET. LA BETTERAVE PRESSÉE DONNE UN BORDEAUX. QUELQUES GOUTTES SUFFISENT À COLORER SANS PARFUMER. DES FRAMBOISES EN PURÉE COLORENT EN ROUGE. UN JUS DE FRAISE DONNE UNE JOLIE TEINTE ROSÉE. TANDIS QUE LE JUS RECUEILLI D'UN SACHET DE BETTERAVE DONNE UN ROSE LÉGER SANS PARFUMER. DE LA CAROTTE EST EXTRAIT L'ORANGÉ. LE CURRY, LE CURCUMA ET LE SAFRAN PERMETTENT DES TEINTES ALLANT DE L'ORANGE LE PLUS VIF AU JAUNE. LA COULEUR VERTE EST EXTRAITE DE TOUS LES VÉGÉTAUX: ÉPINARDS, MENTHE... BROYÉS AVEC UN PEU D'EAU, PRESSÉS DANS UNE ÉTAMINE. LE JUS RECUEILLI EST CHAUFFÉ ET REFROIDI. LE GEL VERT QUI SE DÉPOSE SERT À COLORER. CAFÉ, CHOCOLAT, PRALINÉ... DONNENT DES COULEURS ÉPONYMES. L'ENCRE DE SEICHE DONNE LE NOIR.

*Attention : myrtille, encre de seiche, curcuma, safran, curry... tachent vêtements et mains.*

COULEURS  
Y  
A  
O  
U  
R  
T

**ICH&KAR DIRECTION ARTISTIQUE  
FRED LEBAIN PHOTOGRAPHE**

Sorti major de l'École supérieure de cuisine française Ferrandi, Fred Lebain s'est forgé une jolie réputation dans la photographie et le stylisme culinaire. Avec un art consommé du détournement, il imagine des compositions élégantes, audacieuses et ludiques, pour des magazines pointus ou des grands noms du luxe. Il pose un regard décalé sur les objets et scènes du quotidien et adore associer visions esthétiques et trouvailles techniques. [www.propice.com](http://www.propice.com)

SHEBAM! POW! BLOP! WIZZ!  
Fred Lebain nous livre ici une vision moderniste, cinématique, explosive du yaourt!

Ici le yaourt est plaisir.  
Contraste de ton et d'arômes,  
la couleur s'impose, donne envie de jouer.  
Fini la morosité, flash de couleur qui pétille à l'œil et en bouche, fraîcheur vigueur, surprises.  
Yaourt Pop! Éclat! Dessert enchanteur.

Piotr et Helena / Ich&Kar

P  
A  
P  
A  
Y  
E

F  
R  
A  
I  
S  
E

A  
B  
R  
I  
C  
O  
T



C  
H  
O  
C  
O  
L  
A  
T

N  
O  
I  
S  
E  
T  
T  
E

S  
P  
É  
C  
U  
L  
O  
S



C  
A  
S  
S  
I  
S

M  
Û  
R  
E

M  
Y  
R  
T  
I  
L  
L  
E



P  
O  
M  
M  
E

P  
O  
I  
R  
E

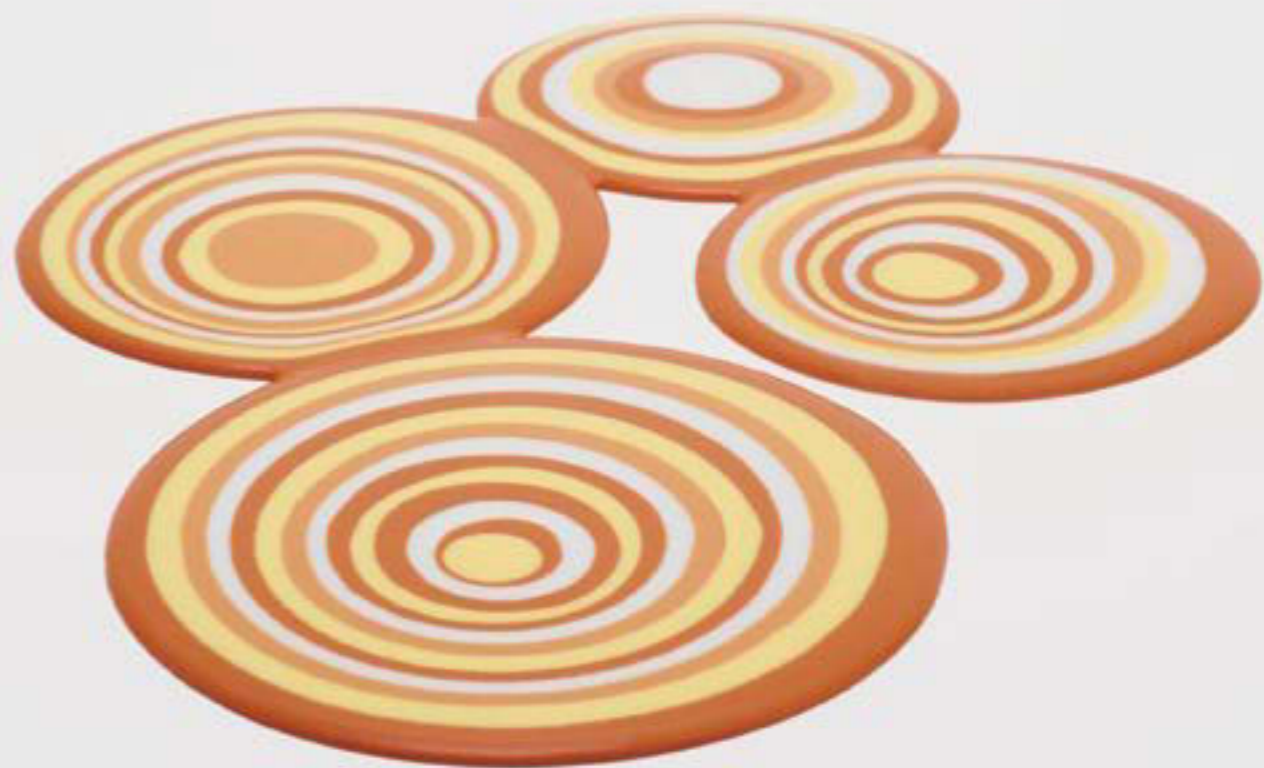
A  
N  
A  
N  
A  
S



C  
A  
R  
A  
M  
E  
L

P  
R  
A  
L  
I  
N  
É

V  
A  
N  
I  
L  
L  
E



# FRAIS CRÉMEUX ONCTUEUX VOLUPTUEUX

## BRIGITTE NAMOUR VOYAGE EN VOLUPTÉ

TEXTE EKO SATO - RECETTES BRIGITTE NAMOUR - CONSEILS DIÉTÉTIQUES VÉRONIQUE LIÉGEOIS  
PHOTOS FRED LEBAIN

**Passionnée par la recherche de nouvelles saveurs, Brigitte Namour attachée de presse spécialisée en gastronomie pendant plus de vingt ans, côtoie entre autres Hélène Darroze et le chocolatier Pierre Koenig. Aujourd'hui libraire, Brigitte Namour concocte et partage ses expériences culinaires. Elle nous livre sa passion pour le yaourt.**

Sa rencontre avec le yaourt remonte à son enfance. Son père, en bon Oriental préparait lui-même le caillé au lait. Elle se souvient encore aujourd'hui de ces poches de lait caillé accrochées aux robinets de la maison. Son père ajoutait toujours du yaourt sur ses viandes grillées et ses salades. « En grandissant, je gardais ce goût, je déposais toujours une touche de yaourt dans un coin de mon assiette ». Depuis gamine elle adore cette fraîcheur veloutée, cette neige onctueuse accompagnant les plats. Sa mère normande la regardait faire, étonnée et amusée, jusqu'au jour où celle-ci s'y met et rapporte une yaourtière du grenier. « Chez les Namour on confectionne les yaourts à tour de bras ».

Brigitte Namour voyage et découvre l'Inde et ses Lassis, les plats épicés du grand et moyen orient accompagnés de ce voile lacté. Elle confectionne ses yaourts à la maison. Yaourt au thé vert, à la compote se joignent aux apéritifs et aux desserts. Après sa carrière d'attachée de presse culinaire, Brigitte Namour se lance dans sa passion. Hier elle était dans l'ombre, à chercher des idées pour mettre en valeur le travail des autres, aujourd'hui elle retrouve ses manches et imagine des recettes, concocte des créations qui ne ressemblent pas aux

autres. C'est en 2000 qu'elle édite son premier livre de cuisine. En 2006, elle se consacre aux desserts, et confie ses secrets dans *Yaourts exquis*.

À cette époque, personne ne s'intéresse aux yaourts. Les éditeurs la regardent comme si elle était un extraterrestre. Un livre sur les yaourts, vous êtes folle! lui dit-on. Pourtant son discours charme un éditeur. Le yaourt, un produit facile pour toute la famille, pratique, doux, simple et si évident. Aujourd'hui, Brigitte Namour a déjà plus de dix livres à son actif. Libraire à Paris, elle lit et dévore avec gourmandise, partage ses envies et ses expériences sur son blog et nous enchante avec sa dernière publication, *Le yaourt, dix façons de le préparer* édité chez l'Épure.

Le petit pot blanc et sa fluidité subliment ses recettes. On découvre les boissons soyeuses, les grillades veloutées. Les nuages en volutes blanches parfumées de romarin, anis ou safran font sourire nos papilles. Notre héros le yaourt souffle la place au beurre pour un fin et délicieux moelleux. Brigitte Namour nous invite à un voyage doux et savoureux vers sa voie lactée.

### 1976

Elle déniche la vieille yaourtière que sa mère avait planquée au grenier et se met à faire ses premiers yaourts qui étaient filants et collants. Depuis, elle a trouvé le truc.

### 1988

Tombe amoureuse d'un bel arménien en discutant des yaourts de sa grand-mère...

### 1992

Premier voyage en Inde et la découverte du lassi, bonheur lacté après le feu d'un curry mémorable à Madras.

### 2006

Parution du livre *Yaourts Exquis* premier livre de recettes de yaourts maison sur le marché des livres de cuisine.

**Recettes extraites de  
« Le Yaourt, 10 façons  
de le préparer »  
Brigitte Namour  
Éditions de l'Épure 2011**



## amuse-bouches d'asperges vertes aux cacahuètes


### INGRÉDIENTS pour une douzaine d'amuse-bouches

- 2 yaourts nature
- 400 g d'asperges vertes
- 30 g de cacahuètes grillées non salées
- 1 cac de beurre de cacahuète
- 1 cas de crème fraîche épaisse
- 1 petit bouquet de ciboulette
- sel, poivre au moulin

### PRÉPARATION

1. Laver les asperges. Les cuire à la vapeur. Les rincer à l'eau froide et les essuyer. Concasser les cacahuètes au robot.
2. Réserver les pointes d'asperges, couper les tiges en tronçons. Les placer dans le bol du robot avec un yaourt nature, la crème fraîche, 8 feuilles de basilic. Saler et poivrer. Mixer.
3. Fouetter l'autre yaourt avec le beurre de cacahuète et la moitié des cacahuètes concassées.

4. Répartir le yaourt aux asperges dans une douzaine de petits verres. Couvrir de yaourt aux cacahuètes. Réserver au réfrigérateur au moins 2 heures.
5. Au moment de servir, parsemer du reste de cacahuètes concassées et de basilic ciselé. Proposer les pointes d'asperges comme mouillettes.

 Une entrée légère car contenant peu de matières grasses (crème fraîche et cacahuètes). Profitez des bienfaits détox de ce plat: l'asperge est diurétique, le yaourt régénère votre flore intestinale.



## salade fraîche de quinoa


### INGRÉDIENTS

- 2 yaourts brassés nature
- 200 g de quinoa
- 150 g de champignons de Paris frais émincés
- 1 courgette
- 1 citron
- 1 gousse d'ail
- 1 botte de coriandre fraîche
- 1 cas de graines de coriandre
- 1/2 botte de menthe fraîche
- quelques feuilles de romaine
- sel, poivre au moulin

### PRÉPARATION

1. Prélever le zeste du citron et le tailler en lamelles. Presser le citron.
2. Laver et essuyer la courgette. La couper en grosses rondelles puis en bâtonnets.
3. Verser les champignons émincés dans un saladier avec les graines de coriandre concassées, la gousse d'ail écrasée au presse-ail, le jus de citron et les zestes. Mélanger.
4. Ajouter les courgettes, la moitié de la coriandre fraîche ciselée, la menthe fraîche ciselée, saler et mélanger. Couvrir d'un film alimentaire et réserver au réfrigérateur 1 heure.

5. Cuire le quinoa 12 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Égoutter et laisser refroidir.
6. Verser le quinoa dans le saladier. Mélanger.
7. Ajouter les yaourts et le reste de coriandre fraîche ciselée, saler et poivrer généreusement, mélanger.
8. Servir avec des feuilles de romaine.

 Une petite salade aux bienfaits santé évidents: bien pourvue en antioxydants (herbes fraîches, citron, ail), elle est également intéressante pour sa concentration en minéraux (calcium du yaourt, fer du quinoa).



## filets de dorade marinés à la citronnelle


### INGRÉDIENTS

- 3 yaourts brassés nature
- 400 g de filets de dorade
- 5 citrons verts
- 50 g de gingembre
- 4 oignons tiges
- 2 tiges de citronnelle
- piment rouge moulu
- sel

### PRÉPARATION

1. Éplucher le gingembre et le débiter en fins bâtonnets. Hacher le blanc des oignons et ciseler les tiges.
2. Rincer et essuyer les filets de dorade. Les détailler en fines lamelles avant de les déposer dans un plat creux, arroser du jus des citrons verts.
3. Ajouter le gingembre et les oignons. Saler, couvrir d'un film alimentaire et réserver au moins 3 heures au réfrigérateur.
4. Égoutter le poisson, le réserver dans un autre plat creux.

5. Ciseler finement les tiges de citronnelle. Les mélanger avec les yaourts, 2 cas de marinade au citron, un peu de sel et de piment.
6. Verser ce mélange sur le poisson. Couvrir d'un film alimentaire et réserver au réfrigérateur au moins 1 heure.
7. Servir frais parsemé de piment rouge. framboises par-dessus et servez aussitôt.

 **Le cru est toujours un plus : tous les micronutriments sont parfaitement préservés dans les ingrédients bruts, non transformés. Soyez vigilant sur l'hygiène : poisson ultra frais et consommation dans la journée.**



## gratin d'aubergines grillées, sauce froide au yaourt


### INGRÉDIENTS

- 4 yaourts nature
- 600 g d'aubergines grillées surgelées
- 1 boîte de 400 g de pulpe de tomates
- 80 g d'emmental râpé
- 1 œuf
- 30 g de pignons de pin
- 1 échalote, 1 gousse d'ail
- 1 feuille de laurier
- 1/2 bouquet de persil plat
- huile d'olive
- sel, poivre au moulin

### PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C. Éplucher et hacher l'échalote. La faire revenir dans une casserole avec une cas d'huile d'olive.
2. Ajouter la pulpe de tomates, la feuille de laurier, la gousse d'ail épluchée et écrasée, du sel et du poivre. Cuire à feu doux pour obtenir une purée.
3. Huiler un plat à gratin. Le tapisser avec la moitié des aubergines grillées encore gelées. Couvrir de purée de tomates. Terminer par une couche d'aubergines.

3. Mélanger un yaourt avec l'œuf et la moitié de l'emmental râpé. Verser sur les aubergines et parsemer du restant d'emmental. Arroser d'un filet d'huile et enfourner pour 30 minutes. Faire griller les pignons de pin à sec dans une poêle à revêtement antiadhésif.
3. Ciseler le persil plat. Battre les 3 yaourts dans un bol, saler et poivrer, ajouter les pignons grillés et le persil plat. Mélanger à table et servir avec le gratin chaud.

 **La bonne idée : la sauce au yaourt, pour un apport en bactéries lactiques vivantes qui équilibrent la flore intestinale.**



## mousse de yaourt parfumée, poudre de spéculoos


### INGRÉDIENTS

- 2 yaourts au café
- 2 yaourts à la vanille
- 1 blanc d'œuf
- 3 poires william
- 4 cas de Baileys
- 100 g de spéculoos

### PRÉPARATION

1. Éplucher les poires et les couper en petits morceaux. Les arroser de 2 cas de Baileys.
2. Réduire les spéculoos en poudre au robot.
3. Verser les yaourts à la vanille dans un bol et mélanger avec le Baileys restant.
4. Battre le blanc en neige bien ferme et l'incorporer délicatement au yaourt à la vanille.

5. Répartir le yaourt au café dans 4 petits verres. Couvrir avec les morceaux de poires puis avec la moitié de la poudre de spéculoos, le yaourt à la vanille et terminer à nouveau par la poudre de spéculoos restante.
6. Servir sans attendre.

 **Un dessert léger, très bien pourvu en protéines et en calcium. Si le Baileys – alcoolisé et sucré – est facultatif, ne zappez pas les spéculoos qui apportent une note indispensable caramélisée.**



## cake à l'orange confite et aux fruits secs


### INGRÉDIENTS pour 4 pers.

- 2 yaourts à la vanille
- 3 œufs
- 300 g de farine
- 160 g de sucre en poudre
- 1 sachet de levure
- 250 g de dattes
- 100 g d'oranges confites
- 60 g de pistaches nature
- 2 cas d'eau de fleur d'orange
- beurre

### PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 220 °C. Débiter les oranges confites en petits morceaux. Couper les dattes en 2, ôter les noyaux.
2. Verser le sucre dans un saladier. Ajouter les œufs un à un, sans arrêter de fouetter. Incorporer un à un les yaourts et l'eau de fleur d'orange. Mélanger. Ajouter ensuite la farine mêlée à la levure. Laisser la pâte.
3. Ajouter les morceaux de dattes et d'oranges confites puis les pistaches. Mélanger. Verser cette préparation dans un moule antiadhésif après l'avoir généreusement beurré.

4. Déposer dessus quelques copeaux de beurre, enfourner 3 minutes à 220 °C, puis baisser à 180 °C. Cuire environ 45 minutes.
5. Vérifier la cuisson en enfonçant la pointe d'un couteau au cœur du cake, elle doit ressortir propre.
6. Démouler le cake encore tiède. Le laisser refroidir avant de le servir tranché, accompagné de yaourts fouettés avec l'eau de fleur d'orange.

 **Un gâteau d'excellente densité nutritionnel, du fait de la présence de fruits secs (fibres, minéraux, substances protectrices...). Accompagné de sa petite sauce au yaourt, il devient la base idéale d'un goûter équilibré.**

## ON THE TOP OF THE TOPPINGS EKO SATO

Inutile d'attendre les nouveaux courants qui nous viennent des States, innovons nos yaourts avec des idées bien frenchy selon les moments et les humeurs. Sucrés ou salés, à vous de jouer.

### entrée



**la Bobo Intello** préparera son topping « **So green** » avec du saumon à l'aneth, quelques légumes vert nature. Le tout sublimé d'un nuage de Spray au romarin.



**la joueuse** imaginera un topping « **salty Black&White** » avec des filaments d'algues coréennes achetés à China Town, de la crème balsamique, du concombre, le tout accompagné de sucre noir.

### goûter



**maman gâteau** imaginera un topping « **Doudou** » avec un confit de lavande à trouver en épicerie et confiserie fine et des sucres fantaisies.

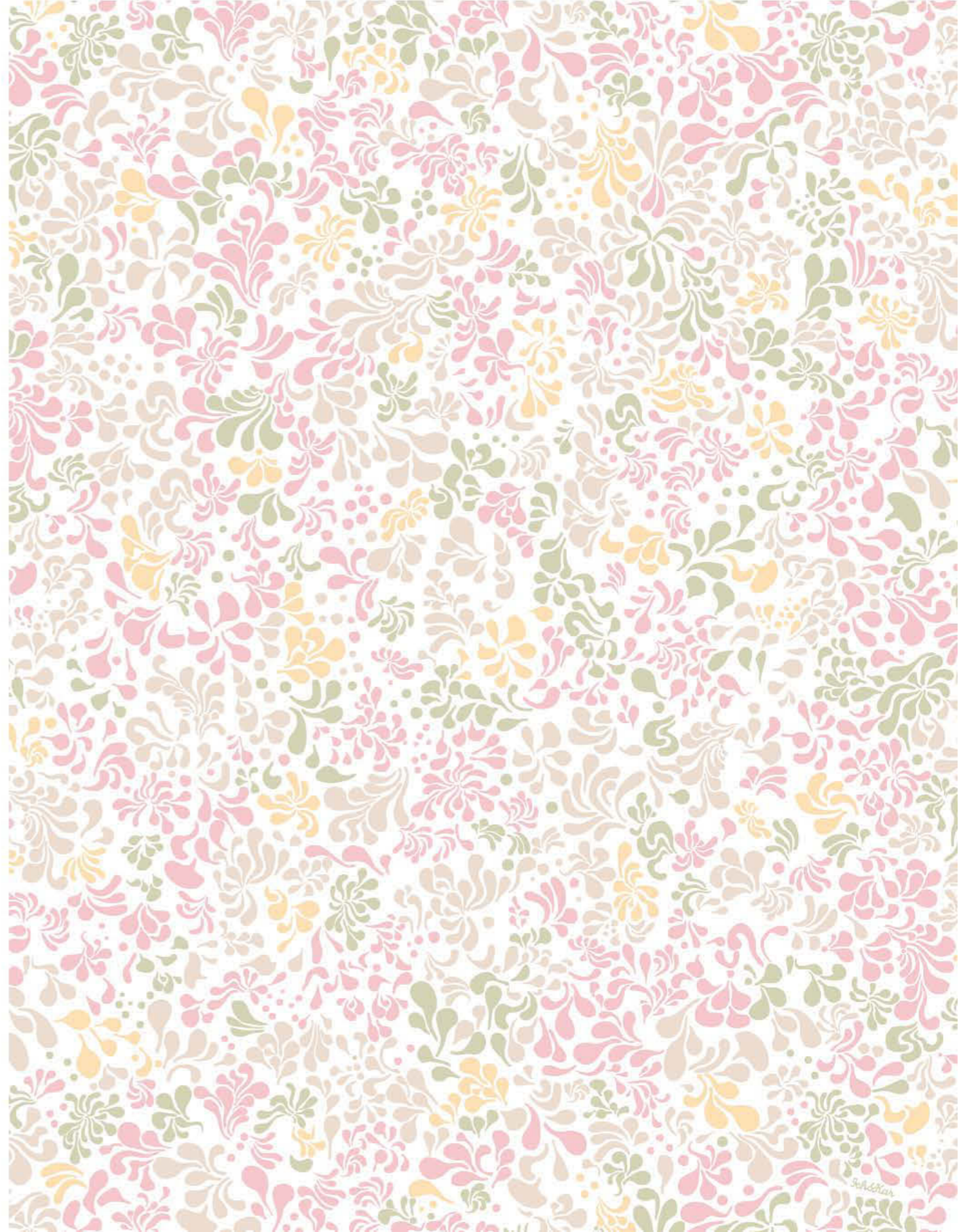
### dîner en tête à tête



**l'amoureuse** concoctera son topping « **I'm in love** » avec une envoûtante gelée au Champagne saupoudrée de sucre pétillant.



**la mystérieuse** jouera le « **trompe l'œil** » avec ce faux-semblant d'œufs de saumon. Illusion réussie avec des perles de pamplemousse rose.



# YAOURTOPHONE



1

*Prenez deux pots de yaourt.  
bien propres.*

2

*À l'aide d'un couteau pointu, percez un  
petit trou au fond de chacun d'eux.*

3

*Glissez-y la ficelle et faites un noeud  
suffisamment gros pour qu'elle  
ne ressorte pas.*

4

*Le yaurtophone est prêt, vous pouvez  
maintenant vous adresser à votre  
interlocuteur à l'autre bout du fil.*