



Mes yaourts faits maison

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Mes yaourts faits maison

Caroline WIETZEL

Mes yaourts faits maison Caroline WIETZEL

 [Télécharger Mes yaourts faits maison ...pdf](#)

 [Lire en ligne Mes yaourts faits maison ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Mes yaourts faits maison Caroline WIETZEL

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Nouvelle édition d'un best-seller plébiscité !

Faire soi-même ses yaourts ? C'est possible ! Avec (ou sans !) yaourtière, des ferments lactiques et quelques astuces, vous réaliserez en un rien de temps de savoureux yaourts.

50 recettes vite faites, bien faites !

Yaourts indémodables : vanille, chocolat, fraise..., yaourts régressifs : lavande, marshmallow, lait concentré sucré..., nostalgiques : caramel au beurre salé, cannelle..., globe-trotters : safran, thé vert, mangue... Vous trouverez même quelques recettes à base de yaourt : gâteau au yaourt, glace au yaourt, dips...

Et en plus, c'est économique !

Nouvelle édition de ce best-seller Toquades dans une nouvelle charte graphique plébiscitée !

Extrait

Extrait de l'introduction

POUR LA PETITE HISTOIRE

Le yaourt n'est pas bulgare, mais turc. Et c'est plus précisément au XI^e siècle, en Anatolie, que l'on trouve les origines du mot «yaourt», appelé alors «yogourmark», ce qui signifie «épaissir le lait». Pour les peuples nomades, le yaourt permettait de conserver et de transporter le lait des troupeaux en dehors de la période de lactation. Longtemps cantonné aux routes de l'Inde, il faut attendre François Ier et ses maux de ventre pour apparaître en France... pour peu de temps. Le médecin de Constantinople, venu à pied de Turquie pour soigner et guérir le roi, repart avec le secret de sa recette.

Le début du XX^e siècle annonce son retour. Mais, avant de le voir s'imposer sur les étales des crémiers, puis dans les rayons des supermarchés, le yaourt, célébré pour ses vertus diététiques, sera commercialisé quelque temps dans les pharmacies tel un médicament... à prescrire sans ordonnance.

LE YAOURT AU SERVICE DE VOTRE BIEN-ÊTRE

Le yaourt a un apport énergétique relativement faible (en moyenne 90 kcal pour un pot de 125 g de yaourt nature classique) et une valeur nutritionnelle remarquable.

Chaque pot de yaourt nature entier contient en effet de 4 à 5 g de protéines, un peu moins de 4 g de matières grasses, plus de 130 mg de calcium et des millions de bactéries vivantes aux propriétés probiotiques intéressantes pour la santé.

LA MEILLEURE RECETTE !

Elle repose avant tout sur le choix du lait. Les yaourts se font de préférence avec du lait de vache entier et bio. S'il est frais, il est indispensable de le faire bouillir et de le laisser ensuite tiédir avant de l'incorporer au yaourt. S'il s'agit de lait UHT, vous pourrez conserver vos yaourts faits maison pendant une semaine.

Avec du lait demi-écrémé, les yaourts ont tendance à être plus liquides. L'ajout du lait en poudre, à raison de 4 cuillerées à soupe au minimum, est alors indispensable. En revanche, le lait écrémé est à proscrire. Étant donné qu'il est sans matière grasse, la prise est presque impossible. Enfin, le lait en poudre additionné d'eau (pour reconstituer le lait) ne donne pas de résultats convaincants. Et qu'en est-il des autres laits ? On peut remplacer sans difficulté le lait de vache par du lait de brebis. Le lait de chèvre doit quant à lui être enrichi de quelques cuillerées de crème fraîche ou de lait en poudre afin d'assurer une bonne prise. Petite astuce : le lait concentré sucré en remplacement du sucre en poudre apporte un surcroît d'onctuosité.

Les laits végétaux sont aussi de la partie. Le lait de soja, notamment : nature ou vanillé, il donne des yaourts bien fermes. Le lait de coco offre de bons résultats, onctueux et savoureux. Mais le lait de riz contient trop d'eau pour être utilisé dans une préparation de yaourts.

La question du ferment est de la plus grande importance pour réussir vos yaourts. Le plus simple est de les faire prendre avec un yaourt du commerce. Choisissez-le avec une date de péremption la plus éloignée possible pour être sûr que les ferments sont actifs. Il doit être entier (allégé, il ne saurait faire prendre le lait) pour profiter au mieux de la matière grasse, et bio de préférence. Plus il est épais, crémeux, voire couleur «beurre frais» sur le dessus, meilleur il sera pour vos yaourts faits maison. Attention, le yaourt brassé donne des yaourts assez liquides.

Vous pouvez aussi faire prendre vos yaourts avec des ferments lactiques en poudre que vous trouverez en pharmacie ou dans les magasins de diététique. Ces ferments sont assez coûteux mais ils permettent de faire 6 à 10 tournées. Présentation de l'éditeur

Nouvelle édition d'un best-seller plébiscité !

Faire soi-même ses yaourts ? C'est possible ! Avec (ou sans !) yaourtière, des ferments lactiques et quelques astuces, vous réaliserez en un rien de temps de savoureux yaourts.

50 recettes vite faites, bien faites !

Yaourts indémodables : vanille, chocolat, fraise..., yaourts régressifs : lavande, marshmallow, lait concentré sucré..., nostalgiques : caramel au beurre salé, cannelle..., globe-trotters : safran, thé vert, mangue... Vous trouverez même quelques recettes à base de yaourt : gâteau au yaourt, glace au yaourt, dips...

Et en plus, c'est économique !

Nouvelle édition de ce best-seller Toquades dans une nouvelle charte graphique plébiscitée !

Download and Read Online Mes yaourts faits maison Caroline WIETZEL #NFZ1PVWOU0B

Lire Mes yaourts faits maison par Caroline WIETZEL pour ebook en ligneMes yaourts faits maison par Caroline WIETZEL Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Mes yaourts faits maison par Caroline WIETZEL à lire en ligne.Online Mes yaourts faits maison par Caroline WIETZEL ebook Téléchargement PDFMes yaourts faits maison par Caroline WIETZEL DocMes yaourts faits maison par Caroline WIETZEL MobipocketMes yaourts faits maison par Caroline WIETZEL EPub

NFZ1PVWOU0BNFZ1PVWOU0BNFZ1PVWOU0B