

ASTUCE #3

> Faire ses propres yaourts... même sans yaourtière

Les pots de yaourt sont une véritable source de déchets, d'autant plus qu'ils ne sont pas recyclables sur notre territoire.

Faire ses propres yaourts, c'est simple et rapide. **Vous n'avez pas de yaourtière, pas de panique** : une cocotte-minute ou un faitout à bord épais fera l'affaire. Sans compter qu'il est inutile de multiplier les appareils électriques.

Avant de vous lancer, récupérer 8 petits pots en verre, qui vous serviront à chaque fois que vous faites des yaourts.



YAOURTS MAISON (8 pots)

- * 1 litre de lait entier
- * 1 sachet de ferment lactique (en vente au rayon farine, levure...)

1/ Faire chauffer $\frac{1}{2}$ litre de lait à la casserole jusqu'à ce qu'il commence à frémir. Rajouter le $\frac{1}{2}$ litre de lait froid et mélanger rapidement.

Verser le ferment et mélanger à l'aide d'un fouet.

2/ Remplir vos petits pots de cette préparation et les déposer dans la cocotte-minute.







Porter de l'eau à ébullition et verser-la dans la cocotte de manière à ce que les pots y baignent de 2 à 3 cm.

3/ Laisser reposer toute la nuit. Le lendemain matin, mettre les pots au frigo.

Pour varier les plaisirs, il est aussi facile de faire des yaourts à différents parfums. Voici quelques idées, et après ça vous aurez sûrement à cœur d'essayer les vôtres...

- > **Pour des yaourts au chocolat** : rajouter 5 cuillères à soupe de chocolat en poudre ou faire fondre une dizaine de carrés de chocolat dans le lait
- > **Pour des yaourts à la confiture** : déposer une cuillère à soupe de la confiture de votre choix au fond du pot avant d'y verser la préparation
- > **Pour des yaourts au citron** : au moment de manger le yaourt, rajouter du jus de citron et du sucre

Le tableau comparatif...

	santé	Economies	déchets
<p>Yaourts « Achetés »</p> 	<p>Risque de présence d'additif, épaississant, de beaucoup de sucre...</p>	<p>entre 1.30€ et 3.50€ les 8 yaourts (suivant la marque et le parfum)</p>	<p>8 pots de yaourts  1 emballage en carton </p>
<p>Yaourts « Fait maison »</p> 	<p>Seulement les ingrédients que vous choisissez !</p>	<p>1.60€ les 8 yaourts nature + quelques centimes pour le parfum</p>	<p>1 sachet de ferment lactique  1 bouteille de lait </p>