

# Cuisinart<sup>MD</sup>

## LIVRET D'INSTRUCTIONS ET DE RECETTES



**Yaourtière électronique à refroidissement automatique Cuisinart**

**CYM-100C**

Pour votre sécurité et votre satisfaction continue, prenez toujours le temps de lire le livret d'utilisation attentivement avant d'utiliser l'appareil.

## PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

Lorsque vous utilisez un appareil électrique, il faut toujours respecter certaines règles de sécurité élémentaires, dont celles-ci :

1. **LISEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS.**
2. **Débranchez l'appareil quand il ne sert pas et avant de le nettoyer, de poser ou de déposer des pièces. Pour débancher l'appareil, saisissez la fiche du cordon et tirez-la hors de la prise de courant. Ne tirez jamais sur le cordon même. Laissez toujours l'appareil refroidir parfaitement avant de le manipuler.**
3. Pour éviter tout risque de choc électrique, ne mettez jamais la base dans l'eau ou un autre liquide.
4. Exercez une surveillance étroite lorsque l'appareil est utilisé par des enfants ou à proximité d'enfants.
5. **N'utilisez pas un appareil dont le cordon ou la fiche sont endommagés de quelque façon que ce soit. Retournez-le au centre de service après-vente Cuisinat le plus proche pour le faire examiner et réparer au besoin.**
6. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par Cuisinat sous peine de causer des risques d'incendie, de choc électrique ou de blessure personnelle.
7. Ne laissez pas le cordon pendre du rebord d'un plan de travail ou d'une table, ni venir en contact avec des surfaces chaudes. Ne branchez pas et ne débranchez pas l'appareil lorsque vos mains sont mouillées.
9. N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur.
10. Ne touchez pas aux surfaces chaudes. Utilisez les poignées ou les boutons.
11. N'utilisez pas l'appareil dans une armoire pour appareils ménagers ou sous une armoire suspendue. **Lorsque vous rangez un appareil dans une armoire pour appareils ménagers, débranchez-le toujours de la prise électrique.**
12. N'utilisez pas l'appareil à d'autres fins que celles pour lesquelles il a été conçu.
13. Lorsqu'il y a lieu, branchez le cordon à l'appareil et vérifiez que l'interrupteur est à la position d'arrêt avant de brancher le cordon dans la prise murale. Au moment de débrancher l'appareil, réglez l'interrupteur à la position d'arrêt avant d'extraire la fiche hors de la prise murale.
14. Ne placez pas l'appareil sur un élément chaud d'une cuisinière au gaz ou électrique ou à proximité, ni dans un tour chaud.

## CONSERVEZ LES PRÉSENTES INSTRUCTIONS POUR USAGE DOMESTIQUE SEULEMENT

### INSTRUCTIONS CONCERNANT LE CORDON COURT

L'appareil est muni d'un cordon d'alimentation électrique court afin de réduire les risques d'enchevêtrement ou de chute reliés à un cordon long. Vous pouvez utiliser une rallonge électrique, à la condition de prendre certaines précautions.

Si vous utilisez une rallonge électrique, elle doit avoir un calibre égal ou supérieur à celui de l'appareil et être placée de façon à ne pas pendre du comptoir ou de la table pour éviter que les enfants ne puissent l'atteindre ou que quelqu'un ne tébécule dessus.

### AVIS

L'appareil est muni d'une fiche d'alimentation polarisée (une des deux broches est plus large que l'autre). Pour réduire les risques de choc électrique, il n'y a qu'une seule façon d'insérer cette fiche dans une prise de courant polarisée. Si elle n'entre pas, inversez-la: si elle n'entre toujours pas, communiquez avec un électricien qualifié. Ne contournez pas cette mesure de sécurité de quelque manière que ce soit.

### TABLE DES MATIÈRES

Précautions importantes.....	2
Mise en service.....	3
Pièces et accessoires.....	3
Introduction.....	4
Mode d'emploi.....	4-5
Trucs et conseils.....	6-7
Culture et fermentation.....	6
Chauffage et consistance.....	6
Yogourt fini et goût.....	7
Dépannage.....	7
Nettoyage et entretien.....	7
Recettes.....	8
Garantie.....	21

### PIÈCES ET ACCESSOIRES

1. PELLE
2. COUVERCLE DU BOTTIER

3

3. Couvercle du récipient à yogourt
4. Récipient à yogourt
5. Panneau de commande avec afficheur à DEL
6. Cordon amovible
7. Bottier



## MISE EN SERVICE

Déballer l'appareil avec soin et retirer tout le matériel d'emballage et toutes les étiquettes promotionnelles ou autocollantes de la yaourtière. Rincer tous les accessoires à l'eau chaude savonneuse et les essuyer parfaitement.

## INTRODUCTION

En plus d'offrir une solution économique à l'achat du yogourt de commerce, la yaourtière électronique de Cuisinart élimine les aléas de la préparation du yogourt à la maison. Vous n'avez qu'à mélanger les ingrédients et qu'à les verser dans le récipient et la yaourtière fera le reste. Vous obtiendrez un yogourt prêt à manger parfaitement à votre goût.

Le yogourt est un aliment santé. Une excellence source de protéines et de calcium, il contient également des probiotiques, des « bonnes bactéries », qui sont cruciales à la flore intestinale.

Il peut être consommé en tout temps, nature ou aromatisé, tel quel, additionné de granola ou incorporé dans votre frapé aux fruits du petit déjeuner. C'est aussi un ingrédient qui peut entrer dans la préparation de pâtisseries tendres et moelleuses, de marinades savoureuses pour la viande et la volaille ainsi que de soupes et de sauces onctueuses.

## MODE D'EMPLOI



1. Mettre tous les ingrédients dans le récipient à yogourt et fermer le couvercle.



2. Placer le récipient dans le boîtier et fermer le couvercle.



3. Brancher l'appareil : la durée de fermentation par défaut\* se mettra à clignoter sur l'afficheur. Elle peut être réglée entre 1 et 24 heures. Pour l'augmenter, utiliser la touche + et pour la réduire, la touche -, puis appuyer sur la touche MARCHE.



\* La durée au départ est réglée à 8 heures par défaut. Consulter les recettes pour obtenir des lignes directrices plus précises.

4

**Remarque** : Si, par mégarde, la yaourtière était éteinte durant le cycle de refroidissement, on peut sauter l'étape de la fermentation et passer directement au mode de refroidissement. Il suffit de faire défilier le temps au-delà de 1 heure et, lorsque l'afficheur indique « C » (pour *cooling*), d'appuyer sur la touche MARCHE pour lancer le cycle de refroidissement.



4. Lorsque la durée de fermentation désirée clignote sur l'afficheur, appuyer sur la touche MARCHE : l'indication cessera de clignoter et le compte à rebours pour la fermentation débutera.

**Remarque** : Pour modifier la durée de fermentation en cours de fonctionnement, appuyer sur la touche ARRÊT : la durée de fermentation se remettra à clignoter sur l'afficheur. Pour l'augmenter, abaisser la touche + et pour la réduire, la touche -. Lorsque la durée modifiée clignote sur l'afficheur, appuyer sur la touche MARCHE à nouveau et l'appareil mettra la durée à jour.



5. Lorsque la fermentation est terminée, l'appareil passe automatiquement en mode de refroidissement et l'afficheur indique « C ». Il restera en mode de refroidissement jusqu'à ce qu'il soit éteint. Après une période de 8 à 12 heures, la température du yogourt se situera entre 43 et 52 degrés Fahrenheit (6 à 11 degrés Celsius).



**Remarque** : Le yogourt sera à son meilleur pendant les trois jours qui suivent sa fabrication, mais il peut se conserver jusqu'à huit jours.

6. Pour éteindre l'appareil ou interrompre le cycle de refroidissement, appuyer sur la touche ARRÊT pendant 3 secondes.



7. Lorsque l'appareil est éteint, on peut retirer le récipient de l'appareil et le mettre au réfrigérateur tel quel ou en diviser le contenu en portions individuelles à l'aide de la pelle incluse.

5

## TRUCS ET CONSEILS

**Culture et fermentation**

Le goût, la texture et la consistance du yogourt varient selon le type de culture qui est utilisé. Chaque type de culture renferme différentes

souches de bactéries qui ont des particularités propres et qui ont une incidence sur le goût aigre du yogourt ainsi que sur sa texture.

Certains yogourts sont liquides, d'autres plus onctueux.

Le yogourt peut être fermenté à partir d'une culture de yogourt qu'on peut acheter en magasin ou à partir de yogourt de commerce ou fait

à maison qui contient une culture bactérienne active.

On doit utiliser un seul type de culture par recette de yogourt. Un mélange de cultures peut contenir des cultures incompatibles entre elles ce qui peut provoquer une mauvaise fermentation.

La durée de fermentation varie en fonction du type de culture utilisé. Il y a deux types de cultures de yogourt : à ensemblement direct ou réutilisable. Ces deux types de cultures varient aussi en fonction de

la saveur du yogourt : bulgare, pilma, grec, etc.

Les cultures à ensemblement direct peuvent être utilisées **une seule fois** et prennent moins de temps à fermenter; généralement, entre 8 et 12 heures.

Les cultures réutilisables prennent plus de temps la première fois qu'elles sont utilisées, soit jusqu'à 18 heures. Lorsqu'elles sont réutilisées comme agent de culture, la durée de fermentation sera

plus courte, soit environ 6 à 8 heures.

La yaourtière électronique de Cuisineart™ fait appel à une culture thermophile (qui aime la chaleur). Contrairement à la levure mésophile (meux adaptée à la fermentation à température ambiante), la levure thermophile nécessite une température élevée pour fermenter. En cas de doute quant au type de culture que vous avez, vérifiez la liste des ingrédients ou renseignez-vous auprès de votre fournisseur.

### 6

La durée de fermentation moyenne à partir de yogourt de commerce est de 6 heures.

Il est toujours possible d'augmenter ou de réduire la durée de fermentation en cours de fonctionnement de la yaourtière.

**Chauffage et consistance**

Les résultats varient en fonction des levures utilisées, certaines donnant un yogourt plus clair que d'autres. Si le yogourt obtenu après avoir fabriqué une première recette est trop clair et qu'on le préfère plus consistant, nous recommandons de faire chauffer le lait selon les instructions ci-dessous avant d'ajouter la base de yogourt dans la yaourtière.

Le chauffage du lait provoque la décomposition de ses protéines, ce qui permet au yogourt de coaguler, ce qui facilite le processus de dépasseissement durant la fermentation. Faire chauffer le lait sur la cuisinière à 180 °F (82 °C). (Certaines cultures demandent une température de 160 °F [71 °C] seulement; suivre les instructions données pour le produit utilisé.)

Pour obtenir de meilleurs résultats (bien que cela ne soit pas une étape essentielle), maintenir le lait à cette température pendant environ 20 minutes. Laisser le lait refroidir jusqu'à ce qu'il atteigne la température de 110 °F (43 °C). Ajouter la culture et l'agent épaississant et remuer jusqu'à ce qu'ils soient parfaitement incorporés. Transférer le mélange dans la yaourtière et régler la durée de fermentation appropriée.

L'ajout de lait en poudre à un yogourt à base de culture rendra le produit final plus consistant. Ajouter ¼ à ½ tasse (60 à 125 mL) de lait de chèvre pour 4 tasses (1 L) de lait.

D'autres produits peuvent être utilisés pour faire épaissir le yogourt. Toujours diluer le produit avec une petite quantité de lait avant de l'ajouter au mélange.

Quantités approximatives pour 4 tasses (1 L) de lait :

Fécule de manioc – 2 c. à soupe (30 mL)

Agar-agar – ½ c. à thé (2 mL) (dissoudre dans ½ t. [125 mL] d'eau, porter à ébullition et laisser refroidir avant d'ajouter au mélange)

Gélatine en poudre – 1 c. à thé (5 mL)

**Yogourt fini et goût**

Il est souhaitable de vérifier la consistance du yogourt pendant le cycle de fermentation afin d'éviter une croissance excessive de la culture bactérienne. Commencer à vérifier le yogourt lorsque la température se situe au bas de l'échelle recommandée.

À la fin de la fermentation, le yogourt doit avoir un certain corps et être légèrement ferme.

Toujours remuer le yogourt avant de le servir.

La culture bactérienne commence à être excessive quand le petit-lait commence à se séparer dans le yogourt. Elle est excessive quand le petit-lait s'est complètement séparé du caillé. Il est toujours possible de prolonger la durée de fermentation ou même pendant le cycle de refroidissement – d'un yogourt dont la culture bactérienne est insuffisante. Cependant, un yogourt contenant une culture bactérienne excessive n'est pas comestible.

Une durée de fermentation plus longue donne un yogourt plus épais, mais plus aigre. Égoutter le yogourt dans un tamis tapissé d'un filtre à café pour obtenir un yogourt ultra riche ayant la consistance du pudding. Ne pas consommer du yogourt qui ne sent pas bon, ne goûte pas bon ou n'a pas l'air bon.

## DEPANNAGE

**Q: Quel genre de lait puis-je utiliser pour faire du yogourt?**

**R:** Vous pouvez utiliser du lait de tout genre : entier, partiellement écrémé (2 %), écrémé (1 %), sans gras, pasteurisé, homogénéisé, biologique, cru, vache, chèvre, soja et plus. Les laits plus gras donnent des yogourts plus épais.

**Q: Quel genre de culture dois-je utiliser pour faire du yogourt?**

**R:** Le yogourt peut être fermenté à partir d'une culture à yogourt de commerce ou à partir d'un yogourt de commerce ou fait maison.

**Q: Où puis-je me procurer de la culture à yogourt?**

**R:** Vous pouvez acheter différentes cultures dans des magasins spécialisés. Vous pouvez aussi en acheter en ligne.

**Q: Pourquoi mon yogourt est-il si liquide?**

**R:** Les résultats varient en fonction de la culture utilisée. Certaines cultures donnent des yogourts plus clairs que d'autres. Pour obtenir un yogourt plus épais, consultez la section sur les trucs et conseils ou voyez la question ci-dessous.

### 7



# Survet de recettes

**Q :** Comment puis-je ajouter des aromatisants à mon yogourt?

**R :** Nous recommandons d'attendre qu'un délai d'au moins six heures du cycle de refroidissement se soit écoulé avant d'ajouter des aromatisants au yogourt. Vous pouvez également les ajouter en portions individuelles, au goût, plutôt que dans la recette entière.

## NETTOYAGE ET ENTRETIEN

**Toujours prendre soin de vérifier que l'appareil est débranché avant de commencer à nettoyer.**

**Comment nettoyer l'appareil et ses accessoires :**

Rincer le récipient à yogourt et son couvercle ainsi que le couvercle du bocal après chaque utilisation pour éviter que des résidus n'y adhèrent en séchant. Ces articles peuvent être lavés à la main à l'eau chaude savonneuse ou dans le panier supérieur du lave-vaisselle.

Essuyer le bocal avec un linge ou un chiffon humide, puis avec un linge sec. Ne jamais immerger le bocal ou la fiche dans l'eau ou un autre liquide.

### Rangement

La yaourtière électronique de Cuisinart prend peu de place sur le comptoir. Lorsqu'elle ne sert pas, ranger la yaourtière assemblée afin de ne pas en égarer des pièces.

La yaourtière électronique de Cuisinart est conçue pour un USAGE DOMESTIQUE SEULEMENT. Tout service autre que le nettoyage et l'entretien normal doit être confié à un représentant autorisé Cuisinart.

**R :** Il est toujours possible de prolonger la durée de fermentation d'un yogourt dont la culture bactérienne est insuffisante.

**R :** La culture a été endommagée.

**Q :** Que puis-je faire pour obtenir un yogourt plus épais?

**R :** Utilisez un lait d'une plus grande teneur en gras que celui recommandé dans la recette.

**R :** Egouttez le yogourt fini dans un coton à fromage jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.

**R :** Faites chauffer le lait avant de le verser dans la yaourtière.

**R :** Consultez la section sur les trucs et conseils pour obtenir de plus amples renseignements à cet égard.

**R :** L'ajout de lait en poudre ou d'autres agents épaississants comme la gélatine ou l'amidon de maïs peut aider à épaissir le yogourt.

**Q :** Pourquoi mon yogourt a-t-il caillé?

**R :** Le yogourt a trop fermenté. Réduisez la durée de fermentation et commencez à vérifier le yogourt lorsque la température se situe au bas de l'échelle recommandée.

**R :** La culture a été endommagée.

**Q :** Pourquoi mon yogourt s'est-il séparé en deux couches (une solide sur le dessus et une liquide en dessous)?

**R :** La séparation est un signe que la culture est morte. Cela peut se produire lorsque la culture est exposée à des températures supérieures à 100 °F (38 °C).

**R :** La contamination peut aussi tuer la culture. Assurez-vous que le récipient ne contient aucun résidu d'aliments ou de savon.

**Q :** Mon yogourt semble avoir pris, mais il y a une petite quantité de liquide sur le dessus. Est-ce normal?

**R :** Oui, le liquide est le petit-lait. Une certaine séparation du petit-lait est un élément naturel du processus de la culture.

## Introduction

Tout en insistant sur le fait que vous pouvez obtenir des résultats variables lorsque vous fabriquez votre propre yogourt, nous vous invitons à essayer différentes cultures et différentes durées de fermentation afin d'obtenir un

yogourt qui satisfaita parfaitement vos goûts.

Pour obtenir un yogourt plus consistant, vous pouvez faire chauffer et refroidir le lait au préalable. Veillez noter toutefois qu'il n'est pas recommandé de faire

chauffer le lait lorsque vous utilisez une culture contenant du lait en poudre.

Faites chauffer le lait sur la cuisinière à 180 °F (82 °C). (Certaines cultures demandent une température de 160 °F [71 °C] seulement; suivre les instructions

pour obtenir le produit utilisé.) Pour obtenir de meilleurs résultats (bien que cela ne soit pas une étape essentielle), maintenez le lait à cette température pendant

environ 20 minutes.

Laissez le lait refroidir jusqu'à ce qu'il atteigne une température de 110 °F (43 °C). Ajoutez la culture et l'agent épaississant et remuez jusqu'à ce qu'ils

soient parfaitement incorporés. Transférez le mélange dans la yaourtière et réglez la durée de fermentation appropriée.

Si vous utilisez du lait que vous avez fait chauffer et refroidir avant de l'ajouter

au mélange, rebranchez une à deux heures à la durée de fermentation.

Veillez consulter la section sur les trucs et conseils du livret d'instructions pour

obtenir de plus amples détails à cet égard.

### Yogourt nature – variante no 1

Cette recette fait appel à une culture de commerce pour donner un yogourt au goût délicieux. N'oubliez pas qu'il existe différentes sortes de cultures et donc,

que le goût et la consistance peuvent varier.

Donne environ 1 pinte (0,95 L) de yogourt.

- 1** sachet de culture de yogourt
- ½ tasse (125 mL) de lait en poudre**
- 4 tasses (1 L) de lait entier**

### 10

1. Batte les ingrédients dans un bol en acier inoxydable de taille moyenne à

l'aide d'un fouet jusqu'à ce qu'ils soient parfaitement mélangés.

2. Verser les ingrédients dans le récipient à yogourt de la yaourtière électronique Cuisinart. Augmenter (touche +) ou réduire (touche -) la durée de fermentation. La plage de temps varie de 8 à 16 heures. Appuyer sur

la touche MARCHÉ pour lancer la fermentation.

3. À la fin de la période de fermentation, la lettre C paraîtra sur l'afficheur, indiquant que la yaourtière est passée en mode de refroidissement. Laissez

le yogourt refroidir pendant une période d'au moins 12 heures avant de

4. Remuer et servir immédiatement ou conserver au réfrigérateur. Le retirer de l'appareil.

le fait.

«Commencer par 8 heures. Il est toujours possible d'ajouter du temps s'il

### Yogourt nature - variante no 2

Cette recette emploie du yogourt fait maison comme culture.

Donne environ 1 pinte (0,95 L) de yogourt

**4 tasses (1 L) de lait entier**

**6 oz (175 mL) de yogourt nature fait de lait entier**

1. Batte les ingrédients dans un bol en acier inoxydable de taille moyenne à l'aide d'un fouet jusqu'à ce qu'ils soient parfaitement mélangés.

2. Verser les ingrédients dans le récipient à yogourt de la yaourtière électronique Cuisinart. Régler la durée de fermentation à 8 heures à

la fermentation.

3. À la fin de la période de fermentation, la lettre C paraîtra sur l'afficheur, indiquant que la yaourtière est passée en mode de refroidissement. Laissez

le yogourt refroidir pendant une période d'au moins 12 heures avant de le

4. Remuer et servir immédiatement ou conserver au réfrigérateur. Le retirer de l'appareil.

3. À la fin de la période de fermentation, la lettre C paraîtra sur l'afficheur, indiquant que la yaourtière est passée en mode de refroidissement. Laissez

le yogourt refroidir pendant une période d'au moins 12 heures avant de le

4. Remuer et servir immédiatement ou conserver au réfrigérateur. Le retirer de l'appareil.

4. Remuer et servir immédiatement ou conserver au réfrigérateur. La valeur nutritive d'une portion de ½ tasse (125 mL) :

*Calories 89 (48 % des lipides) • glucides 7 g • protéines 5 g • lipides 5 g • gras saturés 3 g • cholestérol 14 mg • sodium 64 mg • calcium 166 mg • fibres 0 g*

### Yogourt de lait de chèvre

Voici une excellente solution de recharge pour ceux qui souffrent

d'une intolérance au lait de vache.

Donne environ 1 pinte (0,95 L) de yogourt

**4 tasses (1 L) de lait de chèvre**

**6 oz (175 mL) de yogourt au lait de chèvre**

Tout indiqué pour les végétaliens ou ceux qui ne consomment

pas de produits laitiers.

Donne environ 1 pinte (0,95 L) de yogourt

**4 tasses (1 L) de boisson de soja non sucrée, divisée**

**2 c. à soupe (30 mL) d'amidon de maïs**

**1 c. à soupe (15 mL) de pectine liquide**

**1 sachet de culture de yogourt végétalien**

1. Diluer l'amidon de maïs dans ½ tasse (125 mL) de boisson de soja.

2. Faire chauffer Réserver.

3. Verser les ingrédients dans le récipient à yogourt de la yaourtière électronique Cuisinart. Régler la durée de fermentation à 8 heures à l'aide des

touches + ou -. Appuyer sur la touche MARCHÉ pour lancer la fermentation. À la fin de la période de fermentation, la lettre C paraîtra sur l'afficheur,

indiquant que la yaourtière est passée en mode de refroidissement. Laissez

le yogourt refroidir pendant une période d'au moins 12 heures avant de le

4. À la fin de la période de fermentation, la lettre C paraîtra sur l'afficheur,

indiquant que la yaourtière est passée en mode de refroidissement. Laissez

le yogourt refroidir pendant une période d'au moins 12 heures avant de le

4. Remuer et servir immédiatement ou conserver au réfrigérateur.

la fermentation.

3. À la fin de la période de fermentation, la lettre C paraîtra sur l'afficheur,

indiquant que la yaourtière est passée en mode de refroidissement. Laissez

4. Remuer et servir immédiatement ou conserver au réfrigérateur. La valeur nutritive d'une portion de ½ tasse (125 mL) :

*Calories 99 (54 % des lipides) • glucides 6 g • protéines 5 g • lipides 6 g • gras saturés 4 g • cholestérol 16 mg • sodium 72 mg • calcium 192 mg • fibres 0 g*

Calories 68 (19 % des lipides) • glucides 11 g • protéines 4 g • lipides 2 g •

gras saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 45 mg • calcium 20 mg • fibres 0 g

Valeur nutritive d'une portion :

5. Remuer et servir immédiatement ou conserver au réfrigérateur.

### 11

## Yogourt à l'érable et à la vanille

Un yogourt au goût simple et délicieux fabriqué avec des ingrédients que vous avez probablement sous la main.

Donne environ 1 pinte (0,95 L) de yogourt

**3 c. à soupe (45 mL) de sirop d'érable pur**

**1 c. à soupe (15 mL) d'essence de vanille pure**

**1 pinte (1 L) de yogourt nature**

1. Remuer les ingrédients ensemble et servir.

**Remarque** : On peut ajouter le sirop et la vanille au yogourt pendant le cycle de refroidissement du yogourt, mais après qu'au moins six heures du cycle se soient écoulées.

Une excellente façon d'utiliser des bleuets frais. Le petit goût sucré des fruits se marie merveilleusement bien au goût aigrelet du yogourt.

Donne environ 1 pinte (0,95 L) de yogourt

**2 c. à soupe (30 mL) de miel**

**2 chopines (946 mL) de bleuets frais**

**½ c. à thé (2 mL) d'extrait de vanille pure**

**½ c. à thé (1 mL) de zeste d'orange**

**1 pinte (0,95 L) de yogourt nature**

1. Faire chauffer le miel dans une petite sauteuse à feu moyen. Lorsqu'il commence à bouillir, ajouter les bleuets, la vanille et le zeste, puis faire chauffer à feu moyen pendant environ 20 minutes, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les bleuets commencent à se décomposer et à épaissir.

## 12

2. Faire refroidir le mélange au réfrigérateur avant de l'incorporer au yogourt déjà fait ou au yogourt en cours de refroidissement dans la yaourtière (dans ce cas, attendre qu'au moins 6 heures du cycle se soient écoulées).

Calories 159 (23 % des lipides) • glucides 25 g • protéines 7 g • lipides 4 g • gras saturés 3 g • cholestérol 19 mg • sodium 103 mg • calcium 249 mg • fibres 2 g

Calories 127 (29 % des lipides) • glucides 15 g • protéines 7 g • lipides 4 g • gras saturés 3 g • cholestérol 19 mg • sodium 105 mg • calcium 244 mg • fibres 4 g • fibres 0 g

## Yogourt aux bleuets

Une excellente façon d'utiliser des bleuets frais. Le petit goût sucré des fruits se marie merveilleusement bien au goût aigrelet du yogourt.

1. Combiner les cerises, le sucre et le sel dans une casserole de taille moyenne. Faire chauffer à feu moyen jusqu'à ébullition.

2. Réduire le feu à mi-doux et laisser mijoter pendant 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que les cerises soient molles et que le liquide ait épaissi. Ajouter l'extrait d'amande au cours de la dernière minute de cuisson.

3. Retirer du feu et laisser refroidir parfaitement.

4. Incorporer le mélange à du yogourt déjà fait ou au yogourt en cours de refroidissement dans la yaourtière (dans ce cas, attendre qu'au moins 6 heures du cycle se soient écoulées).

\*Pour faire des bâtons de yogourt glacés, verser le mélange dans des moules à bâtons glacés et congeler jusqu'au lendemain

### Yogourt aux cerises et aux amandes

1. Remuer les ingrédients ensemble et servir.

Calories 159 (23 % des lipides) • glucides 25 g • protéines 7 g • lipides 4 g • gras saturés 3 g • cholestérol 19 mg • sodium 103 mg • calcium 249 mg • fibres 2 g

Calories 127 (29 % des lipides) • glucides 15 g • protéines 7 g • lipides 4 g • gras saturés 3 g • cholestérol 19 mg • sodium 105 mg • calcium 244 mg • fibres 4 g • fibres 0 g

### Yogourt aux bleuets

Une excellente façon d'utiliser des bleuets frais. Le petit goût sucré des fruits se marie merveilleusement bien au goût aigrelet du yogourt.

Donne environ 1 pinte (0,95 L) de yogourt

**2 c. à soupe (30 mL) de miel**

**2 chopines (946 mL) de bleuets frais**

**½ c. à thé (2 mL) d'extrait de vanille pure**

**½ c. à thé (1 mL) de zeste d'orange**

**1 pinte (0,95 L) de yogourt nature**

## 12

2. Faire refroidir le mélange au réfrigérateur avant de l'incorporer au yogourt déjà fait ou au yogourt en cours de refroidissement dans la yaourtière (dans ce cas, attendre qu'au moins 6 heures du cycle se soient écoulées).

Calories 140 (26 % des lipides) • glucides 19 g • protéines 7 g • lipides 4 g • gras saturés 3 g • cholestérol 19 mg • sodium 115 mg • calcium 249 mg • fibres 1 g

Calories 127 (29 % des lipides) • glucides 15 g • protéines 7 g • lipides 4 g • gras saturés 3 g • cholestérol 19 mg • sodium 103 mg • calcium 249 mg • fibres 4 g • fibres 0 g

## Yogourt aux cerises et aux amandes

1. Remuer les ingrédients ensemble et servir.

Calories 159 (23 % des lipides) • glucides 25 g • protéines 7 g • lipides 4 g • gras saturés 3 g • cholestérol 19 mg • sodium 103 mg • calcium 249 mg • fibres 2 g

Calories 127 (29 % des lipides) • glucides 15 g • protéines 7 g • lipides 4 g • gras saturés 3 g • cholestérol 19 mg • sodium 105 mg • calcium 244 mg • fibres 4 g • fibres 0 g

### Yogourt aux cerises et aux amandes

1. Remuer les ingrédients ensemble et servir.

Calories 159 (23 % des lipides) • glucides 25 g • protéines 7 g • lipides 4 g • gras saturés 3 g • cholestérol 19 mg • sodium 103 mg • calcium 249 mg • fibres 2 g

Calories 127 (29 % des lipides) • glucides 15 g • protéines 7 g • lipides 4 g • gras saturés 3 g • cholestérol 19 mg • sodium 105 mg • calcium 244 mg • fibres 4 g • fibres 0 g

Donne environ 1 pinte (0,95 L) de yogourt

**2 tasses (500 mL) de cerises rouges sucrées, dénoyautées**

**2 c. à soupe (30 mL) de sucre granulé**

**1 pincée de sel cacheter**

**½ c. à thé (3,75 mL) d'extrait d'amandes pur**

**1 pinte (0,95 L) de yogourt nature**

1. Combiner les cerises, le sucre et le sel dans une casserole de taille moyenne. Faire chauffer à feu moyen jusqu'à ébullition.

2. Réduire le feu à mi-doux et laisser mijoter pendant 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que les cerises soient molles et que le liquide ait épaissi. Ajouter l'extrait d'amande au cours de la dernière minute de cuisson.

3. Retirer du feu et laisser refroidir parfaitement.

4. Incorporer le mélange à du yogourt déjà fait ou au yogourt en cours de refroidissement dans la yaourtière (dans ce cas, attendre qu'au moins 6 heures du cycle se soient écoulées).

1 t**asse (250 mL) de café fort**

½ t**asse (125 mL) de sucre granulé**

1. Combiner le café et le sucre dans une petite casserole. Faire chauffer à feu mi-élevé jusqu'à ébullition. Laisser chauffer pendant environ 35 minutes, jusqu'à ce que le mélange soit réduit d'environ les deux tiers et qu'il soit épais et sirupeux. Laisser refroidir parfaitement.

2. Verser la quantité désirée de sirop dans le yogourt, mélanger et servir immédiatement. Il est préférable d'incorporer environ 1 c. à soupe (15 mL) par portion individuelle. Il est préférable d'ajouter tout le sirop à une pleine recette de yogourt.

### Sirop au café

1. Réserver une tasse de votre café infusé du matin pour faire cette recette!

Calories 140 (26 % des lipides) • glucides 19 g • protéines 7 g • lipides 4 g • gras saturés 3 g • cholestérol 19 mg • sodium 115 mg • calcium 249 mg • fibres 1 g

Calories 127 (29 % des lipides) • glucides 15 g • protéines 7 g • lipides 4 g • gras saturés 3 g • cholestérol 19 mg • sodium 103 mg • calcium 249 mg • fibres 4 g • fibres 0 g

## Lassi à la mangue

La quantité de sucre à utiliser varie en fonction du degré de maturité de la mangue et de vos préférences personnelles. Goûtez au fruit avant de l'ajouter au mélangeur et utilisez la quantité de sucre indiquée dans la recette comme point de départ.

Donne six portions de ½ tasse (125 mL).

**1½ tasse (375 mL) de yogourt nature**

**1 mangue mûre, pelée et coupée en dés de ½ po (1,25 cm)**

**½ c. à thé (2 mL) de cardamome moulue**

**½ c. à thé (2 mL) de cannelle moulue**

1 p**incée de sel casher**

**4 glaçons**

**1 c. à soupe (15 mL) de sucre granulé**

**1 (comme garniture)**

**3 c. à soupe (45 mL) de pistaches hachées, non salées**

1. Placer le yogourt, la mangue, les épices et les glaçons dans un mélangeur. Transformer à régime élevé pendant 1 minute jusqu'à consistance lisse. Goûter et ajouter du sucre, au goût, ½ c. à soupe (7 mL) à la fois, en mélangeant après chaque addition jusqu'à l'obtention du goût sucré recherché.

2. Verser dans des verres et garnir de pistaches.

**Remarque** : Pour une boisson plus claire, ajouter de l'eau froide, 1 ou 2 c. à soupe (15 ou 30 mL) à la fois, en mélangeant bien après chaque addition, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.

Adapté de l'une de nos recettes préférées du *New York Times*.

ce mélange de granola accompagné de yogourt maison est une excellente façon de démarrer la journée.

## Granola croquant

Adapté de l'une de nos recettes préférées du *New York Times*.

3 t**asses (750 mL) d'avoine roulée à l'ancienne (pas à cuisson rapide)**

**1½ tasse (375 mL) de noix de cajou crues**

**1 tasse (250 mL) de noix de coco déchiquetée non sucrée**

**½ tasse (125 mL) de graines de tournesol**

**½ tasse (125 mL) de graines de citrouille écalées**

**½ tasse (125 mL) de sirop d'érable pur**

**½ tasse (75 mL) d'huile d'olive**

## 13

<span><b>2</b></span>	<span><b>c. à soupe (30 mL) de cassonade brune, tassée</b></span>	<span><b>1¼</b></span>	<span><b>c. à th� (6 mL) de cannelle moulue</b></span>
-----------------------	---	------------------------	--

**1**

**c. à thé (5 mL) de sel casher**

**½**

**c. à thé (2 mL) de cannelle moulue**

**½**

**c. à thé (2 mL) de cardamome moulue (facultatif)**

**½**

**c. à thé (0,5 mL) de muscade moulue**

**1**

**tasse (250 mL) de canneberges déshydratées**

**1**

**Préchauffez le four à 300 F (150 C).**

**2.** Dans un grand saladier, combinez tous les ingrédients, sauf les canneberges.  taler le mélange sur une plaque à pâtisser tapissée de papier sulfurisé et cuire au four pendant 40 à 45 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le mélange soit doré.

**3.** Ajouter les canneberges et remuer pour combiner. Laisser refroidir partiellement sur la plaque. Transférer dans un récipient hermétique. Le mélange se conservera pendant trois semaines.

 Calores 290 (54 % des lipides) • glucides 29 g • protéines 5 g • lipides 18 g • fibres 4 g

Valeur nutritive de ½ tasse (125 mL):

*gras saturés 5 g • cholestérol 0 mg • sodium 138 mg • calcium 19 mg • fibres 4 g*

**1.** Préchauffez le four à 300 F (150 C).

**2.** Préparer le streusel : Mètre les ingrédients de la garniture dans un saladier et mélangez jusqu'à la formation de grumeaux. Réfrigérer jusqu'à un moment de repos.

**3.** Préparer le gâteau : Placer la farine, le bicarbonate de soude, la crème de tartre et le sel dans un saladier moyen; combiner à l'aide d'un fouet. Placer le beurre et le sucre granulé dans un grand saladier et mètre en crème jusqu'à consistance légère et mousseuse. Ajouter les œufs, un à la fois, en battant après chaque ajout. Racier les parois du bol et ajouter la vanille. Mélanger.

**4.** Placer le gâteau sur une feuille de papier sulfurisé. Faire dorer le dessus pendant 20 à 25 minutes.

**5.** Placer la garniture sur le gâteau et cuire pendant 25 à 30 minutes.

**6.** Laisser refroidir le gâteau pendant 15 minutes. Découper en carrés de 1,5 à 1,5 cm.

**7.** Laisser refroidir complètement le gâteau. Servir le dessert avec un café et de la crème glacée à la vanille.

**8.** Préparer le streusel : Mètre les ingrédients de la garniture dans un saladier et mélangez jusqu'à la formation de grumeaux. Réfrigérer jusqu'à un moment de repos.

**9.** Placer le gâteau sur une feuille de papier sulfurisé. Faire dorer le dessus pendant 20 à 25 minutes.

**10.** Placer la garniture sur le gâteau et cuire pendant 25 à 30 minutes.

**11.** Laisser refroidir le gâteau pendant 15 minutes. Découper en carrés de 1,5 à 1,5 cm.

**12.** Laisser refroidir complètement le gâteau. Servir le dessert avec un café et de la crème glacée à la vanille.

## Gâteau streusel au yogourt et aux bleuets

Tendre et sucré, ce gâteau reste moelleux grâce au yogourt.

Servez-le comme dessert avec un café et de la crème glacée à la vanille.

Donne un gâteau de 9 pouces (22,8 cm), soit 12 portions.

**enduit de cuisson en vapoarsateur**

**Garniture streusel :**

**1** **tasse (250 mL) plus 2 c.   soupe (30 mL) de farine tout usage non blanchie**

**½** **tasse (125 mL) de cassonade dorée, tassée**

**1** **tasse (125 mL) de beurre non salé,   température ambiante, coupé en d s**

**¼** **tasse (250 mL) de beurre non salé,   température ambiante, coupé en d s**

**1** **grosse cuiller à soupe (30 mL) de sirop d'agave**

**½** **gros œufs, à température ambiante**

**1¼** **tasse (300 mL) de bleuets**

<span><b>1¼</b></span>	<span><b>tasse (300 mL) de bleuets</b></span>	<span><b>1¼</b></span>	<span><b>tasse (250 mL) de sucre granul�</b></span>
<span><b>2</b></span>	<span><b>c. � th� (2 mL) d'extrait de vanille pur</b></span>	<span><b>½</b></span>	<span><b>c. � th� (2 mL) de cr�me de tartre</b></span>
<span><b>1</b></span>	<span><b>c. � th� (2 mL) de cr�me de tartre</b></span>	<span><b>¼</b></span>	<span><b>c. � th� (1 mL) de sel casher</b></span>
<span><b>1</b></span>	<span><b>tasse (1 b�tonnet ou 125 mL) de beurre non sal�, � temp�rature ambiante, coup� en d�s</b></span>	<span><b>1</b></span>	<span><b>c. � th� (2 mL) de carbonate de soude</b></span>
<span><b>¼</b></span>	<span><b>c. � th� (2 mL) de carbonate de soude</b></span>	<span><b>1¼</b></span>	<span><b>tasse (425 mL) de farine tout usage non blanchie</b></span>
<span><b>1</b></span>	<span><b>g�teau au yogourt<span> </span>:</b></span>	<span><b>1¼</b></span>	<span><b>tasse (425 mL) de farine tout usage non blanchie</b></span>
<span><b>1</b></span>	<span><b>c. � th� (6 mL) de cannelle moulue</b></span>	<span><b>1</b></span>	<span><b>c. � th� (2,5 mL) d'extrait de vanille pur</b></span>
<span><b>½</b></span>	<span><b>c. � th� (2,5 mL) d'extrait de vanille pur</b></span>	<span><b>¼</b></span>	<span><b>c. � th� (1 mL) de sel casher</b></span>
<span><b>½</b></span>	<span><b>c. � th� (2 mL) d'extrait de vanille pur</b></span>	<span><b>1</b></span>	<span><b>c. � th� (2 mL) de cr�me de tartre</b></span>
<span><b>1</b></span>	<span><b>c. � th� (2 mL) de cr�me de tartre</b></span>	<span><b>1</b></span>	<span><b>c. � th� (2 mL) de cr�me de tartre</b></span>
<span><b>2</b></span>	<span><b>c. � th� (2 mL) d'extrait de vanille pur</b></span>	<span><b>½</b></span>	<span><b>c. � th� (2 mL) de cr�me de tartre</b></span>
<span><b>½</b></span>	<span><b>c. � th� (2 mL) de cr�me de tartre</b></span>	<span><b>¼</b></span>	<span><b>c. � th� (2 mL) de cr�me de tartre</b></span>
<span><b>1</b></span>	<span><b>tasse (250 mL) de sucre granul�</b></span>	<span><b>1</b></span>	<span><b>c. � th� (2 mL) de cr�me de tartre</b></span>
<span><b>2</b></span>	<span><b>c. � th� (2 mL) d'extrait de vanille pur</b></span>	<span><b>2</b></span>	<span><b>c. � th� (2 mL) de cr�me de tartre</b></span>
<span><b>1</b></span>	<span><b>c. � th� (2 mL) de cr�me de tartre</b></span>	<span><b>1</b></span>	<span><b>c. � th� (2 mL) de cr�me de tartre</b></span>
<span><b>½</b></span>	<span><b>c. � th� (2 mL) de cr�me de tartre</b></span>	<span><b>1</b></span>	<span><b>c. � th� (2 mL) de cr�me de tartre</b></span>
<span><b>1</b></span>	<span><b>c. � th� (2 mL) de cr�me de tartre</b></span>	<span><b>1</b></span>	<span><b>c. � th� (2 mL) de cr�me de tartre</b></span>
<span><b>¼</b></span>	<span><b>c. � th� (2 mL) de cr�me de tartre</b></span>	<span><b>1</b></span>	<span><b>c. � th� (2 mL) de cr�me de tartre</b></span>
<span><b>¼</b></span>	<span><b>c. � th� (2 mL) de cr�me de tartre</b></span>	<span><b>1</b></span>	<span><b>c. � th� (2 mL) de cr�me de tartre</b></span>
<span><b>1</b></span>	<span><b>c. � th� (2 mL) de cr�me de tartre</b></span>	<span><b>1</b></span>	<span><b>c. � th� (2 mL) de cr�me de tartre</b></span>
<span><b>1</b></span>	<span><b>c. � th� (2 mL) de cr�me de tartre</b></span>	<span><b>1</b></span>	<span><b>c. � th� (2 mL) de cr�me de tartre</b></span>
<span><b>1</b></span>	<span><b>c. � th� (2 mL) de cr�me de tartre</b></span>	<span><b>1</b></span>	<span><b>c. � th� (2 mL) de cr�me de tartre</b></span>

**1.** Préchauffez le four à 350 F (180 C). Vapoisez un moule à gâteau carré de 9 po (22,8 cm) d'enduit de cuisson; réservez.

**2.** Préparer le streusel : Mètre les ingrédients de la garniture dans un saladier et mélangez jusqu'à la formation de grumeaux. Réfrigérer jusqu'à un moment de repos.

**3.** Préparer le gâteau : Placer la farine, le bicarbonate de soude, la crème de tartre et le sel dans un saladier moyen; combiner à l'aide d'un fouet. Placer le beurre et le sucre granulé dans un grand saladier et mètre en crème jusqu'à consistance légère et mousseuse. Ajouter les œufs, un à la fois, en battant après chaque ajout. Racier les parois du bol et ajouter la vanille. Mélanger.

**4.** Placer le gâteau sur une feuille de papier sulfurisé. Faire dorer le dessus pendant 20 à 25 minutes.

**5.** Placer la garniture sur le gâteau et cuire pendant 25 à 30 minutes.

**6.** Laisser refroidir le gâteau pendant 15 minutes. Découper en carrés de 1,5 à 1,5 cm.

**7.** Laisser refroidir complètement le gâteau. Servir le dessert avec un café et de la crème glacée à la vanille.

**4.** Ajouter la moitié des ingrédients secs et la moitié du yogourt au mélange cr meux. Battre pendant environ 30 secondes jusqu'à ce que les ingrédients soient mélangés. Racier les parois du bol. Ajouter le reste des ingrédients secs et du yogourt. Battre pendant 30 secondes jusqu'à consistance homogène.

**5.** Verser la pâte dans le moule préparé et lisser le dessus.  taler les bleuets sur la pâte en une seule couche uniforme en les enfonçant légèrement.

**6.** Faire cuire pendant 55 à 60 minutes ou jusqu'à ce que le streusel soit doré et qu'un cure-dents piqué au centre du gâteau en ressorte propre. Sortir du four et laisser refroidir sur une grille. Laisser refroidir partiellement avant de couper.

**7.** Laisser refroidir complètement le gâteau. Servir le dessert avec un café et de la crème glacée à la vanille.

**8.** Préparer le streusel : Mètre les ingrédients de la garniture dans un saladier et mélangez jusqu'à la formation de grumeaux. Réfrigérer jusqu'à un moment de repos.

**9.** Placer le gâteau sur une feuille de papier sulfurisé. Faire dorer le dessus pendant 20 à 25 minutes.

**10.** Placer la garniture sur le gâteau et cuire pendant 25 à 30 minutes.

**11.** Laisser refroidir le gâteau pendant 15 minutes. Découper en carrés de 1,5 à 1,5 cm.

**12.** Laisser refroidir complètement le gâteau. Servir le dessert avec un café et de la crème glacée à la vanille.

## Cuiss s de poulet marin es au yogourt

Ce plat aromatique est l'exemple parfait de la grande souplesse d'emploi du yogourt!

Donne 8 portions.

**10** **gousse de cardamome vertes**

**8** **clous de girofle entiers**

**2** **piments du chili déshydratés, sans les tiges**

**1** **b ton de cannelle, coupé en deux**

**1** **c.   thé (5 mL) de grains de poivre noir entiers**

**1½** **c.   thé (7 mL) de sel casher**

**4** **gousses d'ail, pelées et écrasées, divisées**

**1** **morceau de 1 pouce (2,5 cm) de gingembre,**

**peit  et coupé en allumettes**

**1** **tasse (250 mL) de yogourt nature**

**½** **tasse (125 mL) de lait de coco**

**8** **cuissses de poulet, avec les os et la peau**

**(environ 2-2½ lb [1 à 1,1 kg])**

**2   3** **gros oignons, pelés et tranchés (environ 4 tasses [1 L])**

**½** **petite courge, Butternut, pelée et coupée en quartiers de ¼ x 2 po (0,6 x 5 cm) (environ 2 tasses [500 mL])**

**1.**   l'aide du dos d'un couteau, écraser délicatement les gousses de cardamome et retirer les graines.  ter les gousses. Placer les graines dans un petit po lon avec le clou de girofle, le piment et la cannelle. Faire dorer à feu doux pendant environ 5 minutes. Jusqu'à ce que le mélange embu me. Dans un grand saladier, combiner les épices grillées, les grains de poivre, le sel, 2 gousses d'ail, le gingembre, le yogourt et la noix de coco à l'aide d'un fouet. Ajouter les cuiss s de poulet et les tourner pour les enrober de la marinade. Couvrir le saladier d'une pellicule plastique et laisser mariner pendant 2 heures au réfrigérateur ou 1 heure à température ambiante.

**2.** Dans un grand saladier, combiner les épices grillées, les grains de poivre, le sel, 2 gousses d'ail, le gingembre, le yogourt et la noix de coco à l'aide d'un fouet. Ajouter les cuiss s de poulet et les tourner pour les enrober de la marinade. Couvrir le saladier d'une pellicule plastique et laisser mariner pendant 2 heures au réfrigérateur ou 1 heure à température ambiante.

**3.** Préchauffez le four à 350 F (180 C).

**4.** Dans un grand plat allant au four, étaler uniformément les oignons. Ajouter le reste de l'ail.  taler les quartiers de courge en une seule couche.

**5.** Retirer les morceaux de poulet de la marinade, en les laissant égoutter légèrement, et les disposer en une seule couche sur les légumes. Cuire au four pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que le poulet at eigne une température interne de 165 F (74 C).

**6.** Régler le four à « gril » et faire dorer le poulet pendant 3 à 5 minutes en surveillant de près pour éviter de laisser brûler la peau.

**7.** Laisser reposer pendant 5 minutes avant de servir.

**Remarque** : Une petite quantité de liquide se sera produite pendant la cuisson. Au moment de servir, utiliser une cuillère fendue pour soulever un morceau de poulet avec des morceaux d'ignon et un quartier de courge.  ter le liquide en top.

*Valeur nutritive par portion* :  
Calores 308 (54 % des lipides) • glucides 16 g • protéines 20 g • lipides 18 g • gras saturés 7 g • cholestérol 84 mg • sodium 534 mg • calcium 112 mg • fibres 2 g

## 15

## 14



## Côtélettes d'agneau marinées au yogourt

Servez ce plat d'inspiration grecque avec notre tzatziki,

dont vous trouverez la recette à la page suivante.

Donne 6 portions.

4 gosses d'ail, pelées et finement hachées

1 c. à soupe (15 mL) de menthe fraîche hachée

1 c. à thé (5 mL) d'origan haché

1 tasse (60 mL) de yogourt nature

1 citron, pour le zeste et le jus

6 côtélettes d'agneau, de 1 po (2,5 cm) d'épaisseur

1/2 c. à thé (2 mL) de sel casher

1/2 environ 1 1/4 lb [795 g])

1 c. à thé (5 mL) d'huile végétale

## Trempeite au yogourt avec grains de poivre noir et fines herbes

Cette trempeite est savoureuse avec un plat de crudités.

N'hésitez pas à essayer avec les fines herbes que vous avez sous la main!

Donne environ 1 tasse (250 mL).

2 tasses (500 mL) de yogourt nature

1 c. à thé (5 mL) de poivre noir en grains

1 c. à soupe (15 mL) de ciboulette finement hachée

1 c. à thé (5 mL) d'estragon finement haché

1/2 c. à thé (2 mL) de zeste de citron

1/2 c. à thé (2 mL) de sel casher

1 Tapisser un tamis fin d'un ou deux filtres à café en papier et le placer au-dessus d'un bol. Remplir du yogourt et laisser égoutter au réfrigérateur jusqu'au lendemain.

2. Broyer les grains de poivre en les plaçant entre deux couches de papier ciré et en pesant dessus avec le fond d'un poëlon en métal lourd. Mettre le poivre broyé et tous les autres ingrédients, yogourt compris, dans un petit bol et remuer le tout. Conserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Goûter et corriger l'assaisonnement au besoin.

3. Préchauffer le gril Griddler de Cuisineart<sup>™</sup> muni des plaques rainurées, en position fermée, à température élevée. Lorsque les plaques sont chaudes, les badigeonner d'huile végétale. Faire griller les côtélettes pendant environ 6 minutes de chaque côté, pour une cuisson à point, ou jusqu'au degré de cuisson désiré.

4. Laisser reposer pendant 5 minutes et servir.

Calories 201 (36 % des lipides) • glucides 3 g • protéines 28 g • lipides 8 g • gras saturés 3 g • cholestérol 86 mg • sodium 289 mg • calcium 56 mg • fibres 0 g

Calories 52 (35 % des lipides) • glucides 5 g • protéines 3 g • lipides 2 g • gras saturés 1 g • cholestérol 10 mg • sodium 194 mg • calcium 124 mg • fibres 0 g

Calories 37 (32 % des lipides) • glucides 4 g • protéines 3 g • lipides 1 g • gras saturés 1 g • cholestérol 5 mg • sodium 82 mg • calcium 83 mg • fibres 0 g

Calories 321 (32 % des lipides) • glucides 3 g • protéines 2 g • lipides 1 g • gras saturés 1 g • cholestérol 5 mg • sodium 70 mg • calcium 71 mg • fibres 0 g

## Sauce raita

Ce condiment traditionnel de la cuisine indienne est vraiment polyvalent!

Il s'emploie comme trempeite avec du pain plat, comme accompagnement pour adoucir le goût des mets épicés ou comme sauce avec les brochettes.

Donne environ 1 1/2 tasse (375 mL).

2 tasses (500 mL) de yogourt nature

8 oz (230 g) de concombre anglais, déchiqueté et égoutté

2 gosses d'ail, pelées et finement hachées

1/2 c. à thé (0,5 mL) de cumin moulu

1 grosse pincée de sel casher

1 c. à soupe (15 mL) de menthe fraîche, finement hachée

1/4 environ 25 feuilles)

1 c. à soupe (15 mL) de zeste de citron

1 grosse pincée de sel casher

1 c. à thé (1 mL) de jus de citron

1 c. à soupe (15 mL) de jus de citron frais

2 gosses d'ail, pelées et finement hachées

8 oz (230 g) de concombre anglais, déchiqueté et égoutté

2 tasses (500 mL) de yogourt nature

Donne environ 1 1/4 tasse (425 mL).

2 tasses (500 mL) de yogourt nature

2 gosses d'ail, pelées et finement hachées

1 c. à soupe (15 mL) de jus de citron frais

1/4 grosse pincée de sel casher

1 c. à soupe (15 mL) d'aneth frais, finement haché

## Tzatziki

Cuisine grecque du raita, la tzatziki a besoin de reposer au réfrigérateur pendant un certain temps afin de développer sa pleine saveur.

Pour obtenir une consistance plus épaisse, égoutter le yogourt au-dessus d'un bol. Remplir du yogourt et laisser égoutter pendant 1 heure.

2. Vider le yogourt dans un bol avec le reste des ingrédients. Remuer le tout et conserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Goûter et corriger l'assaisonnement si désiré.

1. Tapisser un tamis fin d'un ou deux filtres à café en papier et le placer au-dessus d'un bol. Remplir du yogourt et laisser égoutter pendant 1 heure.

## Yogourt glacé au chocolat et au bretzel

La combinaison sucré-salé met ce dessert surt dans une classe à part!

Donne 5 tasses (1,25 L), soit 10 portions de ½ tasse (125 mL).

4 tasses (1 L) de yogourt nature

1 tasse (250 mL) de sucre granulé

½ tasse (75 mL) de cacao en poudre, tamisé

1 pincée de sel casher

1 tasse (250 mL) de lait écrémé

½ c. à thé (2 mL) d'extrait de vanille pur

1 tasse (250 mL) de bretzels enrobés de chocolat, hachés

1. Tapisser un tamis fin d'un ou deux filtres à café en papier et le placer au-dessus d'un bol. Remplir du yogourt et laisser égoutter pendant toute une nuit.

2. Vider le yogourt égoutté dans un grand bol et ajouter le sucre, le cacao, le sel, le lait et la vanille. Remuer jusqu'à ce que le sucre soit dissout.

Recouvrir le bol d'une pellicule plastique et réfrigérer pendant au moins 2 heures ou pendant toute une nuit.

3. Transformer en yogourt glacé dans une yaourtière-sorbetière Cuisinart<sup>®</sup> en suivant les instructions propres au modèle. Quelques minutes avant la fin du cycle de mélange, ajouter les bretzels hachés afin qu'ils soient

partiellement incorporés.

4. Le yogourt aura une texture molle et crémeuse. Si l'on désire une consistance plus ferme, on peut le transvaser dans un récipient hermétique et le mettre au congélateur pendant au moins 2 heures. Sortir du congélateur 15 minutes avant de servir.

Valeur nutritive par portion :

Calories 208 (21 % des lipides) • glucides 36 g • protéines 7 g • lipides 5 g • gras saturés 3 g • cholestérol 16 mg • sodium 162 mg • calcium 232 mg • fibres 1 g

18

## NOTES

19

## GARANTIE

### GARANTIE LIMITÉE DE 3 ANS

Nous garantissons que le présent produit Cuisinart sera exempt de vice de matière ou de fabrication, dans le cadre d'un usage domestique normal, pendant une période de 3 ans à partir de la date d'achat originale. La garantie couvre seulement les vices de fabrication, tels que les défauts mécaniques et électriques. Elle ne couvre pas les dommages causés par un usage abusif, des réparations ou des modifications non autorisées, le vol, le mauvais usage, ni les dommages causés par le transport ou des conditions environnementales. Les appareils dont le numéro d'identification a été retiré ou modifié ne seront pas couverts.

La garantie n'est pas offerte aux détaillants ni aux acheteurs ou propriétaires commerciaux. Si l'appareil Cuisinart devait s'avérer défectueux pendant la période de garantie, nous le réparons ou le remplaçons, au besoin. Aux fins de la garantie, afin de faciliter la vérification de la date d'achat originale, veuillez enregistrer votre produit en ligne à [www.cuisinart.ca](http://www.cuisinart.ca) et conserver votre reçu de caisse original pendant toute la durée de la période de la garantie limitée. La garantie ne couvre pas les dommages causés par des accidents, un usage inapproprié ou une surchauffe. Elle ne s'applique pas aux rayures, aux taches, aux altérations de couleur ou aux autres dommages aux surfaces internes ou externes qui ne compromettent pas le fonctionnement du produit. Elle exclut aussi expressément tous les dommages accessoires ou conséquents.

Ce produit Cuisinart a été fabriqué selon les caractéristiques les plus rigoureuses et il a été conçu pour être branché uniquement à une prise de 120 V et être utilisé avec des accessoires ou des pièces de rechange autorisés. La garantie exclut expressément toute défectuosité ou tout dommage résultant de l'utilisation avec des convertisseurs, des accessoires ou des pièces de rechange ou encore de travaux de réparation non autorisés par Cuisinart.

20

En cas de défectuosité de l'appareil au cours de la période de garantie, ne le retournez pas au magasin où vous l'avez acheté, mais communiquez avec notre Centre de service à la clientèle aux coordonnées suivantes :

**Numéro sans frais :**  
1-800-472-7606

**Adresse :**  
Cuisinart Canada  
100 Conair Parkway Woodbridge, Ont. L4H 0L2

**Adresse électronique :**  
[consumer.Canada@conair.com](mailto:consumer.Canada@conair.com)

**Modèle:** CYM-100C

Afin d'assurer la rapidité et l'exactitude de votre retour de produit, veuillez inclure ce qui suit :

- 10,00 \$ pour les frais d'expédition et de maintenance du produit (chèque ou mandat postal)
- Adresse de retour et numéro de téléphone
- Description du défaut du produit
- Code de date du produit\*copie de la preuve d'achat original
- \* Toute autre information pertinente au retour du produit
- Le code de date du produit se trouve sur le dessus de la base.

Remarque : Pour une meilleure protection, nous vous recommandons de faire appel à un service de livraison traçable et assuré. Cuisinart n'est pas responsable des dommages causés pendant le transport ni pour les envois qui ne lui parviennent pas.

Pour commander des pièces de remplacement ou des accessoires, contactez notre Centre de service à la clientèle, au 1-800-472-7606. Pour plus d'information, veuillez visiter notre site Internet au [www.cuisinart.ca](http://www.cuisinart.ca)

Toutes les marques de commerce ou les marques de service de tierces parties qui figurent dans le présent livret appartiennent à leur propriétaire.

# Cuisinart<sup>MD</sup>

Bouilloires



Robots  
culinaires



Fours grille-pain



Mélangeurs



Ustensiles de  
cuisson



Gaufriers



[www.cuisinart.ca](http://www.cuisinart.ca)

Cuisinart offre une vaste gamme de produits de grande qualité qui facilitent la vie dans la cuisine comme jamais auparavant. Essayez nos autres appareils de contrôle et nos ustensiles de cuisson et savourez la bonne vie.

IB-11793-CAN

12CC138498

Imprimé en Chine

Courriel centre au consommateur : [Consumer.Canada@Conair.com](mailto:Consumer.Canada@Conair.com)

100 Conair Parkway, Woodbridge, Ont L4H 0L2

©2013 Cuisinart Canada