

LE YOGOURT

Saviez-vous que?

On retrouve trois principales variétés de yogourt, selon leur mode de fabrication :

- Le yogourt de type **balkan** ou **ferme** a une texture épaisse et se savoure tel quel ou incorporé à une recette.
- Le yogourt de type **suisse** ou **brassé** est moins épais. Il est souvent utilisé dans les smoothies ou encore incorporé aux desserts.
- Le yogourt **grec** est très épais et supporte mieux la chaleur; il est donc idéal pour la cuisson. Également appelé yogourt méditerranéen, on l'utilise souvent dans des trempettes.

Comment le choisir?

Les yogourts à saveur de fruits ou autres contiennent du sucre ajouté. Idéalement, choisissez un yogourt nature auquel vous pourrez ajouter la saveur de votre choix (fruits frais ou surgelés, noix, graines, cacao, zestes d'agrumes, granola, miel ou sirop d'érable).

Bon à savoir!

Comme les tout-petits ne sont pas encore habitués aux saveurs très sucrées, c'est le moment parfait pour les exposer au **yogourt nature**.



Pourquoi on l'aime?

Le yogourt se congèle très bien. Vous pouvez le servir en **sucette glacée** ou encore l'étendre sur une plaque, le garnir (fruits, noix, chocolat, coulis) et le congeler. Délicieux, rafraichissant et plus nutritif que les sucettes glacées du commerce!

Le truc anti-gaspillage

Votre yogourt est sur le point de dépasser la date « Meilleur avant »? Cuisinez-le en **muffin** ou en **pain sucré**! La cuisson détruira les bactéries.



5 suggestions d'utilisation

- En **trempette, sucrée** ou **salée**, le yogourt fera le bonheur des tous petits!
- Allégez vos pommes de terre au four en **remplaçant la crème sûre** par du yogourt et garnir de ciboulette.
- Pour déjeuner, dans un bol ou dans un verre, garnissez le yogourt de **granola, petits fruits, noix de coco, noix et graines**.
- Pour une **garniture à dessert** plus légère, ajoutez un peu de yogourt à la crème fouettée.
- Pour **accompagner vos fruits**, trempez-les dans du yogourt, puis saupoudrez de chocolat râpé, de noix de coco et de sucre à cannelle.

Comment le conserver?

Le yogourt peut être consommé après la date « Meilleur avant », s'il vous semble encore bon. Ne le consommez pas si son odeur, sa texture ou sa couleur a changé.