

LAIT CAILLE ou YAOURT MAISON

Préparation: 5 mn

1 litre de lait entier

1 pot de yaourt nature entier (onctueux de préférence)

2 cs de lait entier en poudre (facultatif)

Parfum : 1/2cc de poudre muscade, où 1 sachet de sucre vanille

200 g Sucre en poudre (facultatif)

1/2 jus de citron

1. Mélangez avec un fouet le yaourt et le lait en poudre . Si vous n'ajoutez pas de lait en poudre, fouettez le yaourt uniquement.
2. Faites chauffer le lait à 100 degré dans une casserole où marmite. Éteindre juste avant la 1ere ébullition et laisser refroidir jusqu'à 40 degré. Si vous n'avez pas de thermomètre de cuisson, vérifiez la température sur votre paume comme le biberon la température doit être légèrement au dessus de celle de l'eau du bain.
3. Retirez le lait et ajoutez un peu de lait tiède au mélange yaourt et lait en poudre. Mélangez le tout au fouet, couvrez
4. Mettre un linge épais par dessus et où mettre la marmite dans un four éteint. Dans tous les cas le lait doit être gardé au chaud pour être fermenté pendant 12h. Vous pouvez le faire le soir pour le lendemain.
5. Après 12h, mélangez le lait au fouet. Ajoutez 1/2 jus de citron Ajoutez ensuite le sucre et la muscade en poudre où le sucre vanillé.

Renversez le lait dans une bouteille où dans des pots de yaourtière

6. Réservez au frais plusieurs heures.

LES CONSEILS DE NINA: Pour une grande famille vous pouvez faire 2 ou 3 litres de lait et ajustez les doses de yaourt et de lait en poudre à chaque fois.

Lait et confiture: Vous pouvez mettre de la confiture au choix dans un verre et servir le lait par dessus.

Lait et couscous : trempez du couscous dans de l'eau à mesure égale.(1dose de couscous 1dose d'eau) Ajoutez selon la quantité 1 à 2 sachets de sucre vanillé laissez gonfler. Faire cuire 2 à 3 mn au micro onde.

Mettre par petites quantités dans le lait. Attention le couscous gonfle dans le lait ne pas trop en mettre. Considérez 166 g environ de couscous pour 1 l de lait. Vous pouvez tout de même mettre à votre convenance

. Vous pouvez y ajouter du raisin sec c'est excellent.