

YAOURT A LA COMPOTE DE POMME

Préparation: 10 mn

8 personnes:

1 L de lait entier ou demi-écrémé

1 yaourt nature

De la compote de pommes

1. Mélangez le lait entier et le yaourt au fouet.
2. Disposez dans chaque pot deux/trois bonnes cs de compote de pommes, puis ajoutez le lait.
3. Mettez en marche la yaourtière pour une dizaine d'heure, et laissez au moins deux heures au réfrigérateur.

YAOURT

AVANTAGES: excellente source de calcium et de potassium, vitamine B , magnésium. Se digère mieux que le lait pour les personnes souffrant de lactose.

INCONVENIENT: les yaourts aromatisés et sucrés sont très calorique surtout s'ils sont entier.

PARFAIT DE FRAMBOISES AU YAOURT 202 calories

Préparation: 15 minutes

Congélation: 3 heures

300 g de framboises

30 g de sucre glace

3 dl de yaourt au lait entier

2 jaunes d'œufs

50 g de sucre en poudre

1. Passez les framboises lavées au tamis; mélangez-les avec le sucre glace et le yaourt.
2. Fouettez les jaunes d'œufs au bain-marie pour obtenir un mélange crémeux.
3. Faites bouillir le sucre en poudre avec 3 cs d'eau, jusqu'à formation d'un sirop au filet.
4. Incorporez au mixeur le sirop chaud aux jaunes d'œufs et fouettez bien jusqu'à ce que la masse refroidisse et prenne consistance.
5. Mélangez les deux Préparations, garnissez-en un moule et faites congeler 3 heures.

JE VEUX SAVOIR: La framboise est une très bonne source de vitamine C, d'acide folique, de fer et de potassium. Il est riche en bioflavonoïdes qui pourrait aider à prévenir le cancer.

BATAVIA AUX YAOURT 72 calories

Cuisson: 10 minutes

4 personnes:

1-Batavia

1-cs d'huile d'olive

1- yaourt nature

1/2 citron (le jus)

Quelque branche d'aneth

Sel, poivre

1. Détachez les feuilles, lavez et essorez les
2. Hachez grossièrement les feuilles de salade à l'aide d'un couteau.
3. Mélangez dans un saladier le jus de citron avec le sel, le poivre,
le yaourt et l'huile d'olive.(ajouter 1 ou 2 cs de crème fraîche pour une sauce plus moelleuse)
- 4.Hachez l'aneth et ajoutez le à la sauce.
- 6.Tournez la salade doucement.
- 7.Laissez en attente quelque minutes au frais avant de servir.

LES CONSEILS DE NINA:

Lavez la salade avec de l'eau et du vinaigre; ne jamais verser l'eau sur la salade.

Si la salade est un peu flétrie plongez là dans de l'eau glacée quelques minutes.