

YAOURTS



**YAOURTIERE AUTOMATIQUE
SEB**

SOMMAIRE

Les yaourts, indispensables à la santé	Page 4
Chaleur douce et fermentation longue, c'est le secret	Page 4
Tous les laits sont bons	Page 5
Votre yaourtière SEB	Page 6
Le yaourt nature	Page 8
Les yaourts aromatisés	Page 11
Les yaourts aux fruits frais	Page 14
Les yaourts aux fruits cuits	Page 16
6 recettes au yaourt	Page 18

SEB, c'est une tradition de qualité, de robustesse et de sécurité. Trois raisons "sûres" pour que votre yaourtière entièrement automatique SEB vous rende longtemps de loyaux et agréables services.

SEB, c'est aussi le matériel culinaire le plus élaboré et le plus perfectionné, qui facilite la vie des femmes modernes soucieuses de respecter les bonnes traditions culinaires. Super-cocottes alu, inox, couleur ou décor, friteuses, sorbetières, grils, cafetières, moulins à café, et grille-pain électriques: chaque appareil SEB est, dans son domaine, le plus performant. Accompagné d'un livre de recettes il constitue, par excellence, le cadeau le plus utile et le plus apprécié.

LES YAOURTS: INDISPENSABLES A LA SANTE

L'origine du yaourt, on la trouve aux environs de 1430 en Bulgarie, avec le mot "Jaurt" et son dérivé "Jugurt". Synonyme de "longue vie", le yaourt a depuis des siècles joué un rôle important dans la diététique et la gastronomie.

Sur le plan diététique, le yaourt offre nettement plus d'avantages que le lait. D'abord, le lait, en fermentant sous l'action des ferments lactiques devient plus digeste. Ensuite, le sucre du lait, le lactose, est transformé par la fermentation en acide lactique, puissant antiseptique capable d'éliminer toutes les

bactéries nuisibles. Enfin les précieux ferments ajoutés au lait fabriquent des vitamines du groupe B, indispensables à l'équilibre de l'organisme. Le yaourt apporte également des protéines et du calcium très facilement assimilables et, pris au cours des traitements par antibiotiques, il est à lui seul capable de rétablir l'équilibre de l'organisme.

Pour toutes ces raisons, il est recommandé de consommer des yaourts régulièrement, dès le 10^e mois de la vie.

CHALEUR DOUCE ET FERMENTATION LONGUE, C'EST LE SECRET

C'est en étuvant longuement à une température idéale (au degré près) et pendant une durée déterminée que le lait se transforme en yaourt. Deux conditions essentielles que la yaourtière automatique SEB assure à la perfection. Il faut adjoindre au lait, au départ, un ferment, qui est une sorte de "catalyseur" naturel nécessaire à cette transformation. Il existe deux sortes de ferments naturels: ou l'on mélange au lait un yaourt nature acheté chez le crémier, ou l'on se

procure des ferments en poudre chez le pharmacien ou dans les magasins de produits naturels.

Quand on a fait une première fournée, il suffit de garder l'un des yaourts de celle-ci pour ensemencer les suivantes. Au bout de 8 à 15 fournées, selon le lait choisi et les conditions d'utilisation, il convient de renouveler le ferment, qui s'affaiblit légèrement à la longue et donne alors un résultat de consistance moins solide.

TOUS LES LAITS SONT BONS

QUELS LAITS UTILISER ?

Du "lait cru" au lait dit "longue conservation", ils conviennent tous à votre yaourtière SEB. Selon votre régime ou vos préférences, vous choisirez :

- du lait stérilisé homogénéisé longue conservation: ce lait, entier ou demi-écrémé, stérilisé à ultra-haute-température, peut être utilisé sans le faire bouillir. C'est avec ce lait que vous réussirez le mieux vos yaourts qui seront fermes et sans peau.

- du lait pasteurisé: ce lait n'est pas stérile. Il contient encore des germes, résistant à la chaleur, que la pasteurisation n'a pas détruits. Utiliser ce lait sans ébullition préalable signifie qu'une autre flore que celle du yaourt va se développer. Celle-ci, bien entendu, n'est pas dangereuse mais elle provoque une modification dans la texture et le goût du yaourt obtenu.

Il faut donc faire bouillir ce lait, puis après l'avoir laissé refroidir, vous pouvez l'utiliser dans votre yaourtière.

Ce lait donne un yaourt plus crémeux avec une petite peau sur le dessus, formée par la crème qui remonte à la surface.

- du lait cru (lait de ferme) : la vente du lait cru est très surveillée (étable indemne de tuberculose, surveillance sanitaire serrée). Si vous utilisez ce lait, que vous soyez agriculteur ou que vous l'achetiez dans une ferme, il est impératif de le faire bouillir. Il est même conseillé

de procéder à une ébullition prolongée. (En effet, il serait dangereux de l'utiliser sans l'avoir fait bouillir). Puis, comme pour le lait pasteurisé, vous le laissez refroidir avant de l'utiliser dans votre yaourtière.

- du lait en poudre: avec le lait en poudre on obtient des yaourts très onctueux. Ils prennent rapidement et facilement. On utilise le lait sec écrémé "Régilait" si l'on veut faire des yaourts à 0% de matière grasse, ou bien du lait sec Quick-lait à 26% de matières grasses pour faire des yaourts crémeux.

Avant de trouver le yaourt dont le goût et la consistance vous conviennent, nous vous suggérons de procéder à des combinaisons diverses.

QUAND SUCRER ?

Vous pouvez sucrer vos yaourts soit au moment de les déguster, soit avant de les préparer, en ajoutant le sucre au lait en même temps que les ferments, et en battant bien au fouet, jusqu'à ce qu'il fonde. Vous pouvez également utiliser un substitut si le sucre vous est interdit. La quantité de sucre dépend du goût de chacun, mais une ou deux cuillerées à café par pot suffisent généralement.

VOTRE YAOURTIERE SEB

Entièrement automatique, la yaourtière SEB supprime toute contrainte de surveillance, d'interruption de courant ou de risque d'échec. Sa très faible consommation d'énergie - 120 watts seulement -

et la simplicité des ingrédients qu'elle nécessite pour faire d'excellents yaourts, en font un appareil véritablement économique, dont le prix d'achat est très vite amorti.

LES YAOURTS SE FONT TOUT SEULS

Dans votre yaourtière automatique SEB, les yaourts se font tout seuls. Après avoir préparé les yaourts, remplissez les 8 pots sans les recouvrir de leurs couvercles, et placez-les dans la yaourtière.

Recouvrez la yaourtière de son couvercle. Branchez la prise, et appuyez sur le bouton situé sous le label. Une lampe témoin s'allume : l'appareil commence à chauffer. Dès ce moment, ne déplacez plus la yaourtière et veillez à ce qu'elle reste à l'abri des chocs et de toute source de vibrations. Lorsque la température favorable à la fermentation du lait est atteinte, (ce

qui demande à peu près une heure) le chauffage se coupe automatiquement, le voyant lumineux s'éteint.

Si vous avez besoin de votre prise de courant, vous pouvez alors débrancher la yaourtière, bien que ce ne soit pas nécessaire, mais en aucun cas vous ne devez sortir les yaourts de l'appareil, ni mettre la yaourtière au réfrigérateur. Cinq à six heures plus tard, les yaourts sont prêts. Retirez alors les pots de la yaourtière, coiffez-les de leurs couvercles et placez-les au réfrigérateur au moins une heure avant de les déguster.

LES CONSEILS SEB

Suite aux variations de tension de courant, vos yaourts peuvent subir des altérations ; nous vous recommandons d'utiliser votre yaourtière la nuit, en la branchant avant de vous coucher.

A la première utilisation, le voyant s'allume automatiquement dès le branchement de l'appareil. En effet, lors du dernier contrôle en usine, nous avons déjà appuyé sur le bouton commandant la mise

en marche.

Dans certaines conditions d'utilisation, la condensation de vapeur d'eau peut être importante. Nous vous conseillons pour récu-

pérer l'eau d'ouvrir toujours votre yaourtière en faisant pivoter le couvercle sur l'arrière de la yaourtière.

ENTRETIEN FACILE


Les pots, leurs couvercles et le couvercle de la yaourtière se nettoient simplement à l'eau chaude. Mais ne plongez jamais dans l'eau

le corps de la yaourtière. Un simple coup d'éponge suffit à faire disparaître les éventuelles taches.

8 POTS DE RECHANGE

Pour vous permettre de préparer une fournée d'avance, SEB a prévu des coffrets complémentaires de 8 pots en verre avec leurs couvercles, de couleur différente.

Au réfrigérateur, les yaourts une fois couverts se conservent parfaitement pendant 10 jours et gagnent même en fermeté après 48 heures passés "au frais".



YAOURT NATURE

Vous pouvez faire des yaourts soit à partir de ferments, soit à partir d'un autre yaourt.

I. A PARTIR D'UN FERMENT

1. Dans un des pots de votre yaourtière, versez du lait (froid ou à température ambiante) jusqu'à la moitié.
2. Ajoutez le ferment. Mélangez très soigneusement.
3. Versez le reste du litre de lait dans un récipient équipé d'un bec verseur.
4. Mélangez avec le contenu du pot de yaourt. Ce mélange doit être fait très soigneusement, pour que le ferment se répartisse bien.
5. Versez dans les 8 pots.
6. Disposez les 8 pots ouverts dans votre yaourtière.
7. Fermez la yaourtière.
8. Branchez, enclenchez en appuyant sur le bouton jusqu'à ce qu'il s'allume.

8



Quand la yaourtière se refroidit (entre 6 et 8 h. après), vérifiez que les yaourts sont pris : si ce n'est pas le cas, c'est que le ferment n'a pas eu le temps de se "réveiller" : il faut recommencer ci-dessus au point 8.

Si le ferment est de bonne qualité, la réussite est assurée après le deuxième enclenchement. Conservez un yaourt pour la génération suivante (voir ci-dessous).

Quand les yaourts sont faits, mettez les couvercles sur les pots, et les pots au réfrigérateur. Deux heures après, vous pouvez consommer de délicieux yaourts frais.

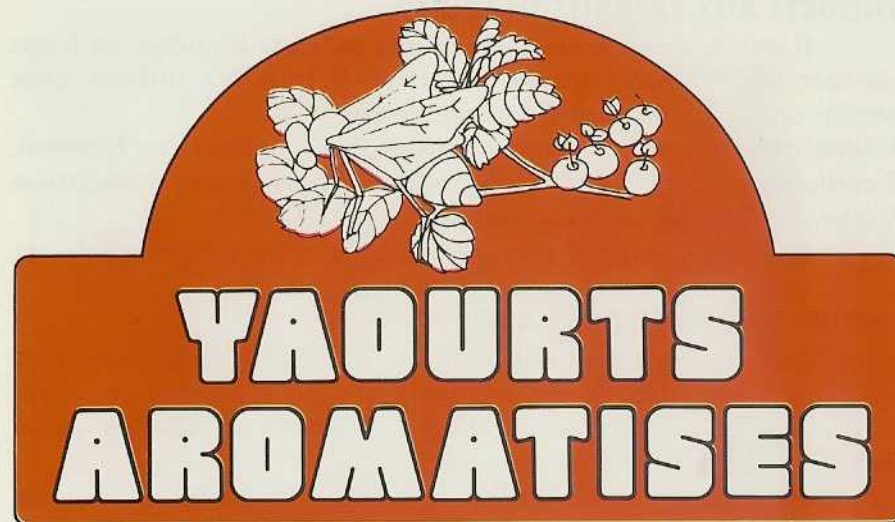
II. A PARTIR D'UN YAOURT

Que ce yaourt ait été fabriqué dans votre yaourtière, ou que vous l'ayez acheté dans le commerce, dans tous les cas, repartir du point 4 ci-dessus : mélangez le litre de lait avec le yaourt.

En général, à partir d'un ferment, vous pourrez faire environ 15 "générations" de suite en prenant chaque fois un pot pour faire les 8 suivants.

Vous aurez ainsi :

	1 ferment + 1 litre de lait	—	7 yaourts consommés
15 fois	1 yaourt + 1 litre de lait	—	7 yaourts consommés
	1 yaourt + 1 litre de lait	—	7 yaourts consommés
		
	TOTAL :		105 yaourts consommés
			pour le prix de 15 litres de lait et d'un sachet de ferment.



YAOURTS AUX SIROPS

1 litre de lait froid, 1 yaourt nature ou 1 sachet de ferment

● sirops de fruits (grenadine, orange, cassis, citron, mandarine, fraise, groseille, orgeat, framboise, fraise des bois, banane, myrtilles, cerises...) 5 cuillerées à soupe.

● sirops de fleurs (rose, violette, jasmin, santal) 4 cuillerées à soupe.

● sirop de menthe : 4 cuillerées à soupe.

Versez le yaourt ou le contenu du sachet de ferments dans un récipient. Ajoutez-y le sirop et versez-y peu à peu le lait froid en ne cessant de battre avec un fouet. Versez le mélange dans les pots et placez-les dans la yaourtière.

YAOURTS AUX SUCRES

1 litre de lait froid, 1 yaourt nature ou un sachet de ferment, 4 cuillerées à soupe de caramel liquide ou de sucre d'érable (sirop d'érable) ou de «golden sirup» (spécialité anglaise au goût de miel acidulé), ou de miel liquide.

Procédez comme pour les yaourts aux sirops de fruits.

YAOURTS AUX EXTRAITS DE FRUITS

Il existe dans le commerce des extraits liquides de fruits portant la mention «arôme naturel». Il faut les utiliser avec parcimonie, car ils sont très concentrés.

1 litre de lait froid, 1 yaourt nature ou 1 sachet de ferment, 2 cuillerées à café d'extrait de fruit: orange, citron, mandarine, fraise, framboise, ananas, cerise...

Procédez comme pour les yaourts aux sirops de fruits.

YAOURTS AUX ESSENCES AROMATIQUES

Vous trouverez dans le commerce toutes sortes d'essences liquides (dont l'arôme est naturel) qui parfumeront merveilleusement les yaourts, à condition de bien les doser. Les doses pour 1 litre de lait sont:

● amande amère : 1/2 cuillerée à café ● cannelle liquide (délicieux!) : 1 cuillerée à café ● café : 1 cuillerée à soupe ● eau de fleurs d'oranger : 1 cuillerée 1/2 à café ● menthe : 1 cuillerée à café ● pistache : 2 cuillerées 1/2 à café ● vanille : 2 cuillerées à café.

Procédez comme pour les yaourts aux sirops de fruits.

YAOURTS AUX AROMATES EN POUDRE

1 litre de lait froid, 1 yaourt nature ou 1 sachet de ferment, 3 cuillerées à soupe de vanille en poudre, ou de cannelle, ou de gingembre (particulièrement délicieux).

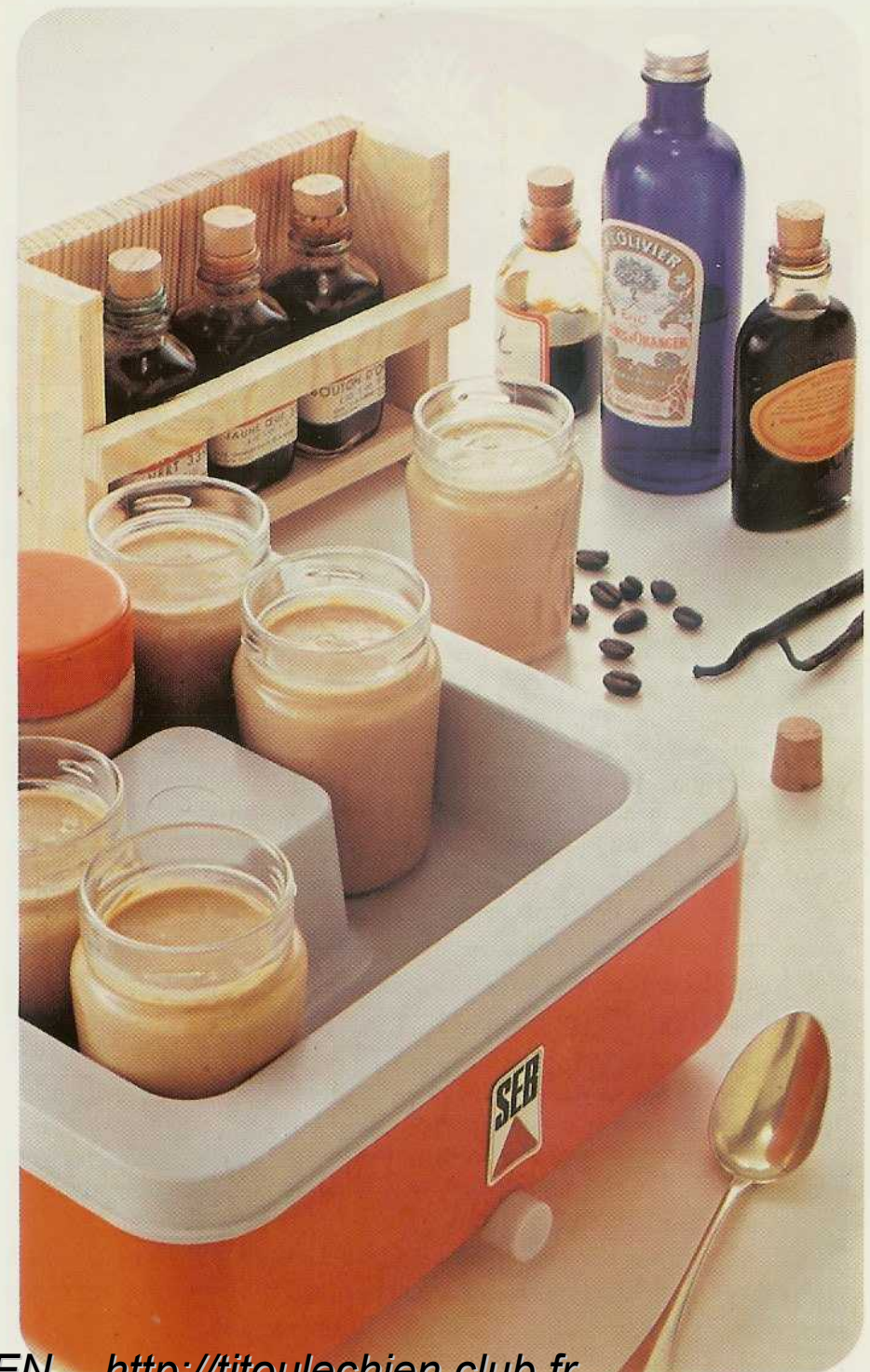
Mettez la poudre dans une jatte, versez-y le yaourt, battez bien au fouet, ajoutez le lait peu à peu, en continuant à battre. Si vous utilisez un ferment sec, mélangez-le à la poudre aromatique et versez le lait petit à petit en battant au fouet.

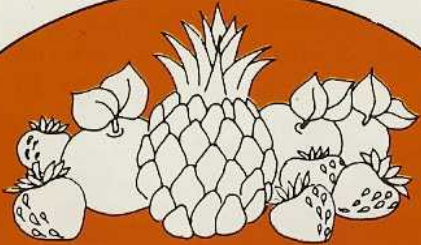
YAOURTS AU CHOCOLAT, CAFÉ, CAMEL

1 litre de lait froid, 1 yaourt nature ou 1 sachet de ferment, 3 cuillerées à soupe de chocolat en poudre, ou de café, de chicorée ou de caramel en paillettes.

Mettez le chocolat dans une jatte, ajoutez peu à peu 1/2 tasse de lait à peine tiède, en fouettant sans cesse, puis ajoutez le yaourt ou le ferment. Mélangez bien. Versez le reste du lait froid, sans cesser de fouetter. Versez dans les pots.

NB. Avec les composants en poudre il est recommandé de battre le yaourt avec une cuillère au moment de la consommation.





YAOURTS AUX FRUITS FRAIS

REMARQUE : selon les années et les fruits, les fruits frais peuvent contenir beaucoup d'acide, ce qui tue les ferments et empêche la réussite du yaourt. Dans ce cas, introduire les fruits frais dans le yaourt déjà pris, ou bien cuire les fruits.

YAOURT A L'ANANAS

1 litre de lait froid, 1 yaourt nature ou 1 sachet de ferment, 2 tranches d'ananas, 4 cuillerées à soupe de sirop d'ananas.

Découpez les tranches en dés. Battez le yaourt au fouet dans une jatte, ajoutez petit à petit le lait et le sirop et versez dans les pots. Répartissez les dés d'ananas dans les pots. Vous pouvez ajouter au mélange lait-yaourt un demi zeste râpé de citron ou d'orange.

Variante : vous pouvez également préparer de la même manière des yaourts avec des fraises, des fraises des bois, avec des framboises, à la mandarine (4 mandarines), aux clémentines (6 clémentines), à l'orange (1 grosse orange)...

YAOURT AUX ZESTES

1 litre de lait froid, 1 yaourt nature ou 1 sachet de ferment, 2 zestes de citron ou d'orange non traités au dyphénil.

Une heure au moins avant de préparer les yaourts, (ou mieux la veille), râpez finement les zestes avec une râpe à épices et mélangez-les au lait.

Au moment de préparer les yaourts, versez le yaourt nature dans une jatte, fouettez-le, puis versez peu à peu le lait parfumé aux zestes. Sucrez à volonté. Versez dans les pots.





YAOURTS AUX FRUITS CUIITS

YAOURTS A LA GELÉE DE FRAISES

1 litre de lait froid, 1 yaourt nature ou 1 sachet de ferment, 4 cuillerées à soupe de gelée de fraises.

Faites fondre la gelée à feu très doux. Versez-la dans une jatte. Ajoutez-y peu à peu le lait, puis le yaourt battu ou le ferment. Mélangez bien. Versez dans les pots.

Variante: gelée de framboises, coings, oranges, abricots, citrons verts.

YAOURTS A LA CONFITURE

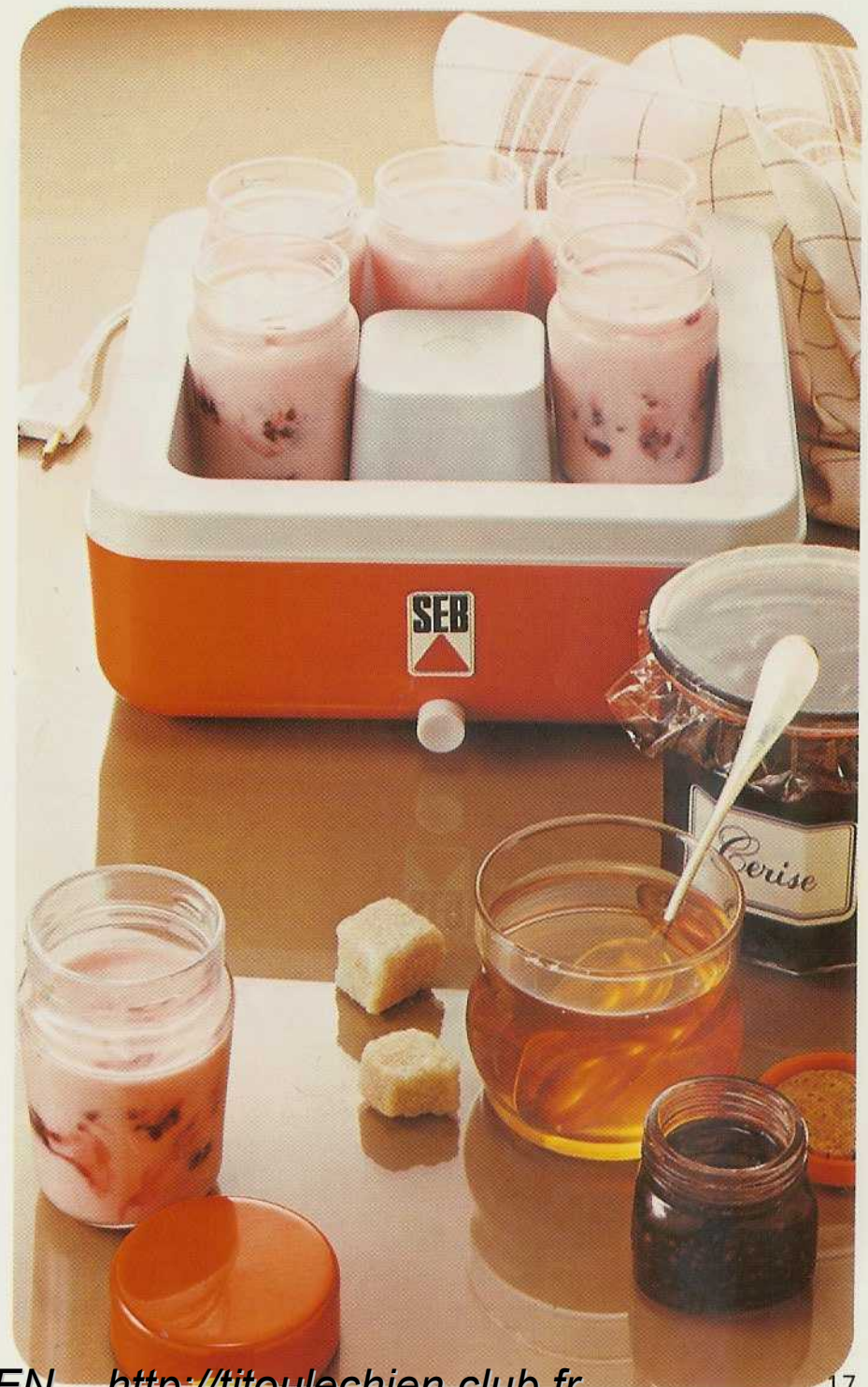
1 litre de lait froid, 1 yaourt nature ou 1 sachet de ferment, 4 cuillerées à soupe d'une confiture pas trop épaisse et contenant des petites baies ou des petits morceaux de fruits: airelles, myrtilles, rhubarbe, gingembre, fraïse, marmelade d'oranges. Fouettez la confiture avec un peu de lait. Ajoutez le yaourt ou le ferment. Mélangez bien, puis versez le reste du lait et mettez dans les pots.

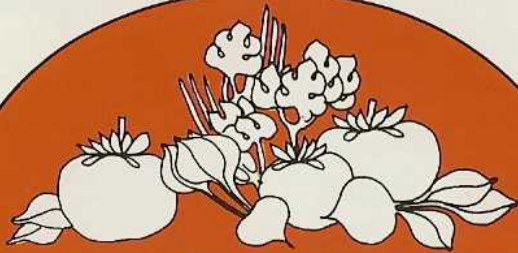
YAOURTS AUX ABRICOTS

1 litre de lait froid, 2 cuillerées à soupe de sucre, 1 yaourt nature ou 1 sachet de ferment, 12 abricots.

Coupez les fruits en petits morceaux et faites-les cuire avec 2 cuillerées à soupe de sucre, jusqu'à ce que le mélange soit épais. Laissez refroidir, puis fouettez-le avec le yaourt et versez doucement le lait sans cesser de fouetter.

Variante: vous pouvez utiliser de la même manière deux bananes ou 16 pruneaux.





6 RECETTES AU YAOURT

RAITA

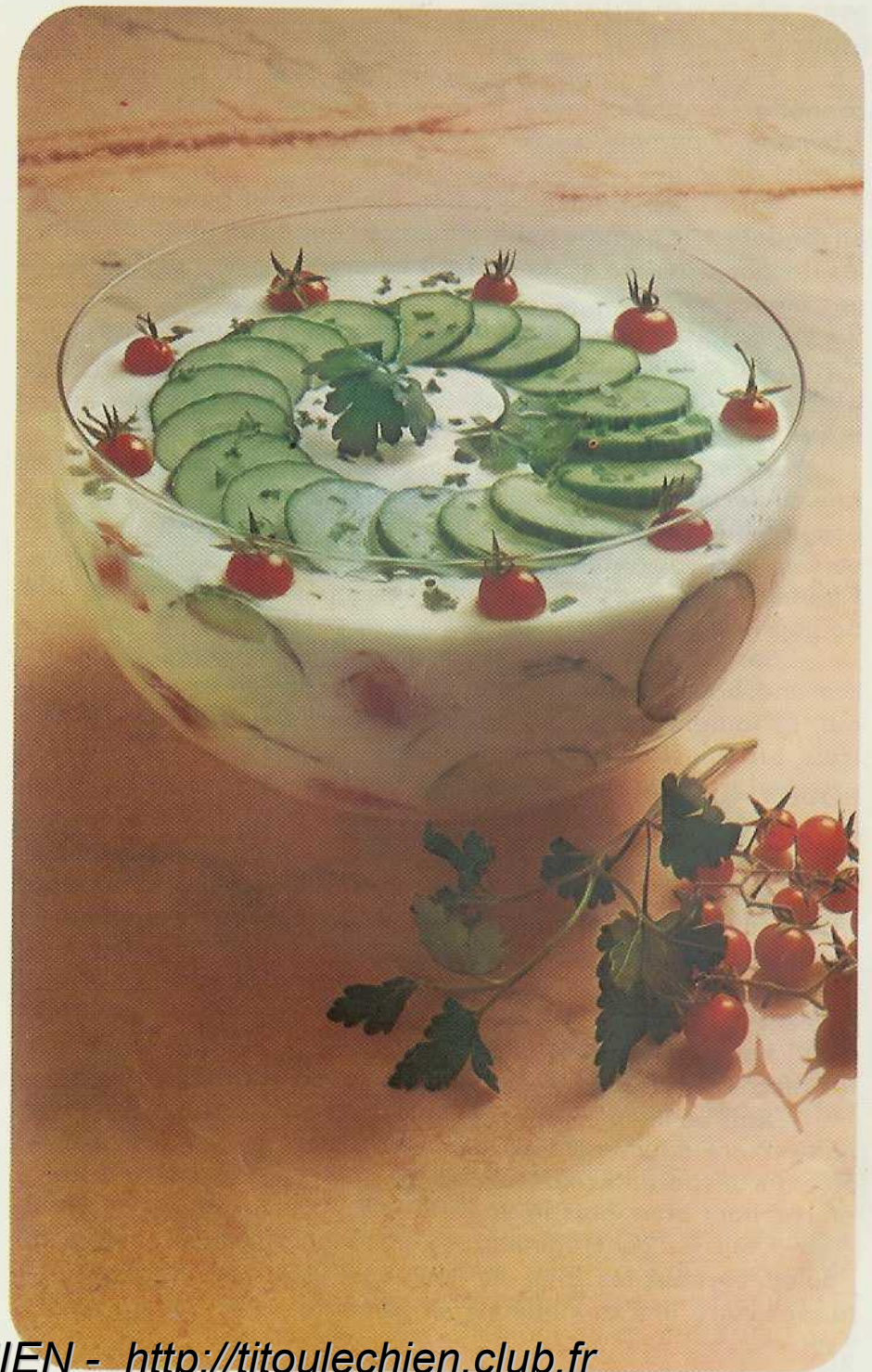
(ou salade de yaourt à l'indienne)

Pour 6 à 7 personnes.

7 pots de yaourt nature SEB, 1 concombre, 4 tomates bien fermes, ou 1 livre de mini-tomates (tomates cerise), 3 cuillerées à soupe d'oignons hachés menu, sel, poivre, 2 pincées de cumin en poudre, 1 petit bouquet de coriandre fraîche (ou de cerfeuil, ou ciboulette, ou menthe, ou fenouil).

Coupez le concombre en fines rondelles. Gardez-en quelques-unes pour la décoration, et coupez les autres en quatre. Coupez les tomates en deux, horizontalement. Pressez chaque demi tomate pour en extraire les graines, puis coupez-les en dés. Dans un saladier, battez le yaourt au fouet. Ajoutez-y les légumes, les épices et les herbes. Mélangez le tout délicatement. Vérifiez l'assaisonnement et décorez le dessus de la salade de rondelles de concombre, de petites tomates et de fines herbes.

Couvrez, et faites réfrigérer la salade pendant deux heures au moins avant de la servir comme entrée, ou comme accompagnement d'un plat très épicé (curry, ou brochettes d'agneau, par exemple).



PETIT DÉJEUNER OU GOÛTER (pour 2 personnes)

3 yaourts nature ou aromatisés SEB (à la vanille, la cannelle, l'amande amère, la fleur d'oranger, la pistache, etc.).
1 banane, 1 pomme, sucre en poudre ou miel liquide, 1 bol de flocons d'avoine.

Battez les yaourts au fouet, ajoutez-y la banane coupée en rondelles, la pomme pelée râpée ou coupée en fines lamelles, les flocons d'avoine et du sucre à volonté (ou du miel). Mélangez bien.

Variante: la pomme (ou la banane, au choix), peut être remplacée par d'autres fruits frais: pêche, poire, abricot, groseilles, framboises, mûres, etc.).

MAYONNAISE AU YAOURT

Versez un yaourt nature SEB dans un bol, battez-le avec une cuillerée à café de moutarde, sel, poivre, et versez-y peu à peu, en filet, et sans cesser de fouetter, de l'huile d'olive, jusqu'à ce que vous obteniez la consistance d'une crème épaisse. Ajoutez-y des fines herbes hachées, ou une cuillerée à café de paprika, ou de curry, ou encore un zeste de citron râpé.

Servez bien froid avec un plateau de crudités: céleri en branche, bouquets de chou-fleur cru, poivrons en lamelles, radis, petites tomates entières, longs bâtonnets de carottes, oignons frais, etc. C'est délicieux.

POULET AU CURRY (pour 5 à 6 personnes)

1 gros poulet de 1,600 kg, coupé en douze ou quinze morceaux, 3 cuillerées à soupe d'huile, 4 gros oignons hachés menu, 1 gousse d'ail hachée, 2 cuillerées à soupe de curry, 1 cuillerée à soupe rase de farine, 2 pots de yaourt nature SEB, sel, poivre, le jus d'un demi citron, 1 cuillerée à soupe de coriandre fraîche ciselée.

Faites chauffer l'huile dans une cocotte et faites-y revenir les morceaux de poulet sans trop les faire dorer.

Retirez-les et mettez dans la cocotte les oignons et l'ail. Faites cuire doucement en remuant jusqu'à ce que les oignons soient transparents mais non dorés; ajoutez la farine et le curry en remuant bien, puis le yaourt.

Tournez constamment. Ajoutez enfin les morceaux de poulet. Enrobez-les bien du mélange. Couvrez la cocotte et laissez cuire une demi-heure en remuant de temps en temps,

puis ajoutez la coriandre ciselée. Laissez cuire encore 1/4 d'heure environ, jusqu'à ce que le poulet soit tendre (mais pas trop cuit). Arrosez-le de jus de citron, mélangez et servez aussitôt, avec du riz créole en garniture.

Variante: en même temps que le yaourt, vous pouvez ajouter dans la cocotte 500 g de tomates pelées, épépinées et finement hachées.

YAOURTISES AU CHOCOLAT

2 pots de yaourt nature SEB, 1 pot de yaourt de beurre mou, 3 pots de yaourt de sucre, 4 pots de yaourt de farine, 1 pot de yaourt de chocolat en poudre non sucré, 3 œufs, 1 paquet de levure alsacienne, vanille.

Battez au fouet le beurre, le sucre et la vanille. Ajoutez les œufs un à un, puis le chocolat, et alternativement le yaourt et la farine. Terminez par la levure.

Mélangez bien. Versez la pâte obtenue dans de petits moules à gâteaux bien beurrés et faites cuire à four moyen (5 1/2 au thermostat) jusqu'à ce que la pointe d'un couteau enfoncée dans la pâte ressorte sèche.

Démoulez et poudrez de sucre glace.

SORBET AU YAOURT (pour 8 personnes)

8 pots de yaourt nature SEB, 4 citrons non traités, 1 paquet de sucre vanillé, 300 g de sucre en poudre, 200 g de crème fraîche, 1 blanc d'œuf.

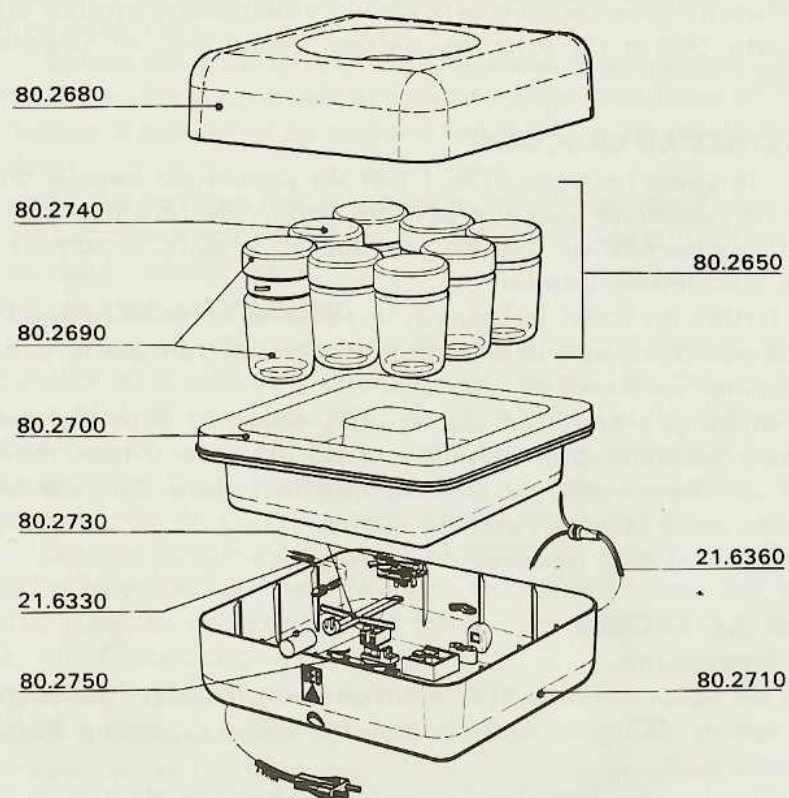
Si vous possédez également la sorbetière électrique SEB, vous pouvez réaliser très facilement le dessert délicieux et raffiné que constitue le sorbet au yaourt.

Battez les yaourts au fouet avec le sucre et le sucre vanillé. Ajoutez-y le zeste râpé de deux citrons, puis le jus des quatre citrons, et enfin la crème. Mélangez bien. Versez dans votre sorbetière SEB (ou à défaut dans les bacs à glaçons du freezer, mais dans ce cas, remuez à la fourchette pendant que le sorbet prend, pour ne pas avoir de paillettes).

Incorporez-y un blanc d'œuf battu en neige très ferme et faites glacer de nouveau avant de servir.

Variante: vous pouvez remplacer les citrons par des oranges, des mandarines, des pamplemousses, ou encore des purées de fruits (1/4 de litre pour un litre de yaourt): fraises, framboises ou ananas. Dans tous ces cas, diminuez la quantité de sucre

ÉCLATÉ PIÈCES DE RECHANGE



21.6330 Voyant	80.2700 Cuve intérieure complète
21.6360 Cordon lové	80.2710 Cuve extérieure complète
80.2650 8 Pots avec couvercles	80.2730 Limiteur complet
80.2680 Couvercle	80.2740 8 Couvercles de pot
80.2690 1 Pot avec son couvercle	80.2750 Fusible thermique

En cas de commande de pièces de rechange, employez les numéros de références et désignations en regard des pièces présentées sur l'éclaté ci-dessus.

Euro-Advertising
 SEB 21260 Selongey France
 302 412 226 - Printed in France
 Réf. 740.190 - Juillet 1978
 "Tous droits réservés"