



## Les yaourts : indispensables à la santé

L'origine du yaourt, on la trouve aux environs de 1430 en Bulgarie, avec le mot "jourt" et son dérivé "jogurt". 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<sup>ème</sup> 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 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 ensemencher les suivantes. Au bout de 8 à 15 fournées, selon le lait choisi et les conditions d'utilisations, il convient de renouveler le ferment, qui s'affaiblit légèrement à la longue et donne alors un résultat de consistance moins solide.

### Quels laits utiliser ?

Du "lait cru" au lait dit "longue conservation", ils conviennent tous à votre yaourtière. 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 (UHT) 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. **N'utilisez pas de lait UHT écrémé, les meilleurs résultats seront obtenus avec du lait UHT entier.**

- 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) : 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.

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

**Si vous les voulez plus épais, ajoutez un peu de lait en poudre à la préparation (3 à 5 cuillères à soupe, selon votre goût).**

### 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.

Entièrement automatique, la yaourtière supprime toute contrainte de surveillance et d'interruption de courant.

## Les yaourts se font tout seuls

**Dans votre yaourtière automatique, 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. 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, **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 leur couvercle et placez-les au réfrigérateur au moins une heure avant de les déguster.

### Consignes de sécurité

Avant de brancher l'appareil, vérifiez que la tension de votre installation correspond bien à la mention gravée sous l'appareil.

Ne pas laisser l'appareil à la portée des enfants.

Débranchez l'appareil avant chaque nettoyage. Ne pas laisser pendre le cordon.

N'utilisez pas l'appareil si la prise, le cordon de l'appareil ou lui-même présentent des signes de détérioration. Si le câble d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, son service après-vente ou une personne de qualification similaire afin d'éviter un danger.

N'utilisez un prolongateur que si celui-ci est en parfait état.

Ne pas immerger l'appareil.

Nous n'engageons pas notre responsabilité en cas d'utilisation non prévue par la présente notice.

Cet appareil est conforme aux règles techniques et aux normes en vigueur.

L'appareil ne peut être ouvert sans un outil spécial. Pour toute réparation, s'adresser à un réparateur agréé.

L'utilisation professionnelle de l'appareil n'est pas prévue, elle n'engage ni notre garantie ni notre responsabilité.

### Conseils

**Une fois la yaourtière branchée, ne la déplacez plus et veillez à ce qu'elle reste à l'abri des chocs de de toute source de vibrations.**

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.

Dans certaines conditions d'utilisation, la condensation de vapeur d'eau peut être importante. Nous vous conseillons pour récupérer l'eau de toujours ouvrir 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 journée d'avance, Seb a prévu des coffrets complémentaires de 8 pots en verre avec leurs couvercles.

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 - Yaourt au Bifidus

Vous pouvez faire des yaourts soit à partir de ferments, soit à partir d'un autre yaourt. Nous vous conseillons d'utiliser du lait UHT entier.

### 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 pots.
6. Disposez les pots **ouverts** dans votre yaourtière.
7. Fermez la yaourtière.
8. Branchez et appuyez sur le bouton jusqu'à ce qu'il s'allume.

Quand la yaourtière se refroidit (entre 8 et 10 heures 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 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 commencer 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 10 "générations" de suite en prenant chaque fois un pot pour faire les suivants.

## Yaourts aromatisés

### 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, myrtille, cerise...)** 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 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.

#### YAOURTS 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, des framboises, des mandarines (4 mandarines), des clémentines (6 clémentines), de l'orange (1 grosse orange)...

#### YAOURTS 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 cuits

#### YAOURT À 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 À 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, fraise, 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.

<p>PREVENTION DES ACCIDENTS DOMESTIQUES</p>  <p>PRENEZ LES DEVANTS</p> <p>Service Consommateurs SEB 03 80 75 43 21 3615 SEB (1,01f la minute)</p>	<p>SEB participe à la Campagne Nationale de Prévention des Accidents Domestiques organisée par le Secrétariat d'Etat chargé de la Consommation</p> <p><i>Et vous recommande pour votre sécurité :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de lire attentivement le mode d'emploi avant toute utilisation de l'appareil et tout particulièrement les consignes de sécurité y figurant</li> <li>- d'apprendre aux enfants les dangers et les règles de sécurité électriques</li> <li>- de débrancher et ranger les appareils ménagers après utilisation</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>N° Indigo 0 30206 06 06</b></p>
--	--