

Yaourts et douceurs de lait

Héloïse Martel



Vive les gourmandises maison !

FIRST
Editions

Yaourts et douceurs de lait

Héloïse Martel

Yaourts et douceurs de lait

FIRST
 Editions

© Éditions First, 2008

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective.

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'Auteur ou de ses ayants cause est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

ISBN 978-2-7540-0956-0

Dépôt légal : 3^e trimestre 2008

Imprimé en Italie

Conception couverture : Bleu T

Mise en page : KN Conception

Nous nous efforçons de publier des ouvrages qui correspondent à vos attentes et votre satisfaction est pour nous une priorité. Alors, n'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires :

Éditions First

60, rue Mazarine

75006 Paris – France

Tél. : 01 45 49 60 00

Fax : 01 45 49 60 01

e-mail : firstinfo@efirst.com

Site internet : www.editionsfirst.fr

ISBN numérique : 9782754028301

Introduction

Le lait est le premier aliment des petits d'hommes. À peine nés, nous cherchons, parfois à grands cris, la mamelle nourricière. Tous les pédiatres le disent aujourd'hui, le lait doit être l'aliment exclusif du bébé jusqu'à 4 mois et, par la suite, constituer l'essentiel de son alimentation.

Déjà au Moyen Âge, la « Faculté » recommandait le lait de poule, mélange d'œufs, de sucre et de lait comme boisson revigorante pour les malades et les jeunes accouchées. Certains y ajoutaient même un doigt (voire une main) d'alcool pour corser le breuvage. C'est d'ailleurs encore la coutume en Amérique où l'« egg nog » est une boisson traditionnelle des fêtes de fin d'année.

La science a mis plus tard en évidence les bénéfices du lait, et en particulier sa

richesse en calcium. Notre squelette est constitué en grande partie de ce calcium, qui doit être chaque jour renouvelé. Le calcium a aussi un rôle important dans d'autres fonctions de l'organisme, comme la coagulation sanguine et la contraction musculaire.

Les besoins de notre corps en calcium évoluent selon notre âge et notre état de santé.

- Enfants 600 à 1 000 mg/jour
- Adultes 900 mg/jour
- Adolescents, femmes enceintes ou allaitant, personnes âgées 1 200 mg/jour

On trouve le calcium dans certaines eaux minérales, dans certains légumes, mais surtout dans le lait et les produits laitiers, comme le fromage, les yaourts, les petits-suisseurs, le fromage blanc, mais aussi dans les desserts lactés.

Les personnes qui digèrent mal le lait préféreront les yaourts ou le fromage, dépourvus de lactose, responsable le plus souvent des troubles digestifs. Celles qui craignent de prendre du poids utiliseront du lait demi-écrémé (1,5 % à 1,8 % de matières grasses), ou du lait écrémé (0,3 %) plutôt que du lait entier (3,5 %).

Tous ces laits ont la même teneur en calcium, en revanche le lait écrémé doit être enrichi en vitamines A et D.

On assimile parfois le lait de soja et le lait de coco à du lait. Glissement du vocabulaire : le terme lait est impropre, il s'agit en fait de jus, qui ne contient pas de calcium.

La consommation de lait sous toutes ses formes est indissociable d'un bon équilibre alimentaire à tous les âges de la vie, et même pour ceux et celles qui ont un régime hypocalorique.

Les grands de l'industrie agro-alimentaire le savent bien, ils rivalisent d'ingéniosité pour nous proposer des desserts lactés pour flatter notre gourmandise.

Vous n'aimez pas beaucoup les laitages classiques ? Vous estimez que les produits du commerce sont chers ? Eh bien, préparez vos desserts lactés maison !

Avec une yaourtière, vous pouvez préparer six à huit pots de yaourt en 8 heures. C'est tout simple : vous mélangez un litre de lait avec un yaourt du commerce, vous versez dans les pots et vous branchez la yaourtière qui travaille toute seule pendant que vous allez travailler ou que vous dormez. Placez les pots de yaourt au réfrigérateur pendant 2 heures, et dégustez. Vous pouvez ainsi décliner ces yaourts avec tous les fruits cuits que vous aimez, du chocolat, du café, de la vanille, des épices, du miel, du sirop d'érable...

Pas le temps ou pas l'envie de faire les yaourts chez vous ? Prenez des yaourts du

commerce ! Et variez vos plaisirs avec la faisselle, le fromage blanc, la crème Chantilly.

Saviez-vous que la faisselle est l'un des produits les plus anciens de notre alimentation, déjà fabriqué par les hommes de la Préhistoire. Elle est composée de lait de vache, de chèvre ou de brebis, caillé et égoutté.

Comme le lait, les produits laitiers sont plus ou moins allégés en matières grasses.

Les yaourts nature vous paraissent bien fades ? le fromage blanc au sucre ne satisfait pas votre gourmandise ? N'hésitez pas à préparer de délicieux desserts, simples et bénéfiques pour votre santé. Miel, fruits secs ou frais, épices se marient très bien aux produits laitiers pour varier les plaisirs.

Essayez le simplissime yaourt à la fleur d'oranger et à la cassonade, le très branché

yaourt chantilly à la grenadine, le réconfortant cappuccino de marrons, la délicate chantilly aux framboises, le traditionnel cheesecake, la délicate soupe de chocolat aux croûtons de brioche, et l'inventive ver-rine de fromage blanc, macarons, fram-boises et pistaches.

Ce petit livre vous propose des recettes naturelles et simples, pleines de vitamines, de calcium et de saveurs pour que vous soyez, vous comme vos enfants, au top de votre forme.

Dans nos recettes, vous pouvez utiliser, selon votre préférence, du lait entier ou demi-écrémé, du fromage blanc à 20 % ou 40 % de matières grasses.

YAOURTS, FAISSELLE ET FROMAGE BLANC

FAISSELLE AU CITRON

4 pers. Préparation : 10 min. Cuisson : 5 min

400 g de faisselle • 50 cl de lait • 4 jaunes d'œufs • 40 cl de crème liquide • 100 g de sucre • 1 cuil. à café d'extrait de citron

Réalisation

Placez la crème liquide au réfrigérateur longtemps à l'avance. Faites égoutter la faisselle dans une passoire fine. Pendant ce temps, préparez une crème anglaise : versez le lait dans une casserole, portez-le à ébullition. Retirez du feu. Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre et l'extrait de citron jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Délayez avec le lait chaud, reversez la crème dans la casserole et faites cuire à feu très doux sans cesser de mélanger. Arrêtez la cuisson dès que la crème nappe la cuillère. Laissez refroidir à température ambiante. Versez la faisselle dans un saladier, battez-la pour bien la lisser. Fouettez la crème liquide en chantilly, incorporez-la délicatement à la faisselle. Répartissez la préparation sur quatre assiettes, entourez-la de crème anglaise au citron.

FAISSELLE À L'ITALIENNE

4 pers. Préparation : 5 min

400 g de faisselle • 4 cuil. à soupe de miel • 4 cuil. à soupe de Marsala • 4 cuil. à soupe d'amandes effilées

Réalisation

Déposez la faisselle dans une passoire pour la faire égoutter pendant quelques minutes. Versez-la, égouttée, dans un saladier, ajoutez le miel et le Marsala, mélangez bien. Répartissez la faisselle dans quatre coupes. Faites griller les amandes à sec dans une poêle à revêtement antiadhésif et décorez-en les faisselles. Servez immédiatement.

FAISSELLE AU COULIS DE PÊCHE

4 pers. Préparation : 10 min

400 g de faisselle • 3 pêches • 6 cuil. à café de sucre

Réalisation

Faites égoutter la faisselle, puis fouettez-la avec