



## Yogourt nature

**Préparation :** 5 minutes

**Cuisson :** 10 heures (+ 3-4 heures égouttement option)

**Rendement :** Variable selon l'égouttement

### Ingrédients

2 L.	Lait 2%	2-3 cubes de l'ancien congelé (moi)
3/4 Tasse	Yogourt nature <u>avec cultures bactériennes actives</u> <b>ou</b>	Thermomètre électronique
2 (5 g)	Cultures de yogourt (Yogourmet au Québec) <b>ou</b>	Spatule en silicone

### Méthode de préparation:

1- Mettre les cubes dans un bol assez grand pour contenir plus de 1 tasse et mettre de côté pour arriver à température ambiante.

2-Placez le 2 L. de lait dans le IP. Fermez et verrouillez le couvercle et réglez la valve sur "venting".

3-Appuyez sur la fonction "Yogurt" (ici 2x) pour obtenir l'affichage "boil". Ce processus ne fait pas bouillir le lait, mais le chauffe. Il prendra de 35-40 minutes environ avec un IP 6 QT.

4-Lorsque le cycle est terminé, l'écran affiche "Yogt" et s'éteint. Ouvrez le couvercle, brasser sans gratter le fond et vérifiez la température pour vous assurer que le lait a atteint 185 F (entre 180-200 max. pas de panique) pendant 2-3 minutes au centre.

5-Retirez la "peau" de la surface du lait pour que le yogourt ait une consistance crémeuse.

6-Placer de la glace et de l'eau froide dans l'évier. Placez le pot intérieur dans le bain de glace. Gardez le lait dans le bain de glace, en remuant avec un fouet jusqu'à ce que la température atteigne uniformément (105) 100-111 F tout au long. Ne grattez pas le fond du pot en remuant, il y a des dépôts de lait collé et cela donnera au yogourt une texture granuleuse s'il est incorporé. Après environ cinq minutes d'agitation, la température désirée devrait être atteinte.

7-Retirer le pot du bain de glace et bien essuyer.

8-Verser une tasse de ce lait dans la tasse avec du yogourt à température ambiante. Brasser doucement jusqu'à consistance lisse, en éliminant tous les morceaux de yogourt.

## Catégorie : Autocuiseur

---

9-Incorporer le mélange de yogourt dans le lait, en faisant attention de ne pas gratter le fond du pot.

10-Placez le pot intérieur dans la base, en s'assurant que l'extérieur du pot intérieur est complètement sec. Fermez et verrouillez le couvercle du pot instantané et placez la vanne en position "sealing".

11-Appuyez sur la fonction "Yogurt" et ajustez le temps à 8 :30 heures (le programme automatique de 8 heures peut être utilisé, mais 10 heures fourniront un yogourt plus épais et plus acidulé). Lorsque le temps est écoulé, l'écran affiche "Yogt" et l'Instant Pot s'éteint.

12-Au frigo pour 6-8 heures avec couvercle ou toute la nuit ou tamiser chaud pour 4 heures minimum.

13- Si vous préférez utiliser une étamine ou un matériau tissé plus lâche, refroidissez d'abord complètement le yogourt. Le lactosérum clair est une indication que la passoire fonctionne efficacement.

14-Une fois tamisé, vous avez la possibilité d'ajouter dans votre saveur au choix ou tel quel si vous préférez utiliser le yogourt comme crème sure ou autre.

Option pour sucrer: ajouter la quantité désirée d'édulcorant (2 cuillères à soupe à 1/4 tasse d'édulcorant est recommandé pour 2 L.), avec 1 cuillère à café de vanille. Conserver au réfrigérateur dans les contenants désirés jusqu'à 2 semaines.

Trucs et astuces : je conserve le petit lait dans des bacs congelés, que j'utilise dans tout ce que je peux. Pain, soupe, sauce, smoothie etc.

Source utilisation du petit lait : <https://www.u-main.ca/blogs/trucs-et-astuces/16928673-10-utilisations-pour-le-petit-lait-u-main-kits>