

## Yogourt – Méthode à froid (Josée Madore)

La méthode la plus simple qui ne nécessite aucune surveillance, aucun chauffage de lait mais qui doit être faite dans un Instant Pot ayant la fonction Yogourt (Duo ou Ultra)

- 2 litres de lait finement filtré Natrel sans lactose
- 2-3 c. table de yogourt nature avec cultures bactériennes actives (moi, j'utilise le Liberté Nature 6% ou le Astro Balkan nature 6%)

Donnera plus ou moins 1.5l de yogourt.

**Note:** Si on double la recette (4l de lait), on met plutôt 1/3 tasse de yogourt

Verser le tout dans le IP, mélanger, mettre le couvercle et presser le bouton Yogourt (Normal) pour 8h.

Cliquer sur Cancel

Mettre au frigo à refroidir avant de mettre en pots

Si vous voulez qu'il soit bien épais (style yogourt grec), faire égoutter dans une passoire dans laquelle vous aurez mis un linge à vaisselle (ou coton fromage ou filtre à café) pour quelques heures ou toute la nuit. S'il est trop épais, remettre un peu de petit-lait (whey - le liquide d'égouttage). Celui-ci peut ensuite servir à faire du pain, mettre dans des smoothies afin d'augmenter la quantité de protéines, faire de la ricotta, etc...

**Note:** Après votre 1<sup>er</sup> essai, si vous aimez la consistance de votre yogourt et qu'aucun égouttage n'est nécessaire, plutôt que de verser votre lait et votre yogourt dans le IP, vous pouvez mélanger et verser tout de suite dans des pots (non scellés) avant de presser le bouton Yogourt.

Ajouter des ingrédients au goût au moment de servir (fruits, noix, sirop d'érable, miel, confiture, granola, graines...)

**Note :** Le yogourt très épais pourrait aussi servir à remplacer du fromage Mascarpone

### Information additionnelle

- Pour de meilleurs résultats, ne pas utiliser de lait régulier pasteurisé, ni de lait cru. Pourquoi le Natrel sans lactose? Parce qu'il contient plus de protéine que sa version régulière et que le yogourt sera plus épais. On peut aussi utiliser d'autres lait finement filtré, de lait UHT ou du lait Grand-Pré
- Un pot de 750g de yogourt permettra de faire 10-11 batchs de yogourt. Vous n'avez qu'à mettre en pot et faire congeler. Vous pouvez aussi garder un peu de votre yogourt fraîchement fait et le congeler avant de vous en servir pour votre prochaine batch de yogourt (décongeler auparavant)

**Traduction libre de la recette originale en anglais :** <http://www.friedalovesbread.com/2017/06/easy-cold-start-yogurt-no-boil-method.html>