

EURO
Cuisisine[®]
ITALIAN INSPIRED DESIGN

Greek Yogurt Maker

Yaourtière pour
yaourts à la grecque



create
yogurt
cheese

and
creamy
low-fat
desserts

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS POUR RÉFÉRENCE ULTÉRIEURE.

Greek Yogurt Maker

Yaourtière pour yaourts à la grecque

works inside your refrigerator to transform **regular yogurt** into delicious **greek yogurt**

fonctionne à l'intérieur de votre frigidaire pour transformer le yaourt normal en yaourt grec délicieux

Vous pourrez désormais préparer des plats avec yaourts à la grecque rapidement et sans difficulté, grâce à Euro Cuisinel! Ce kit de tamis unique transforme les yaourts ordinaires en yaourts grecs riches et crémeux, en l'espace de quelques heures ☑ et tout cela dans votre frigidaire. Profitez de trempettes et tartinades saines, de Tzatziki délicieux, de nappages de salade ou de desserts savoureux avec baies, basse-calories!

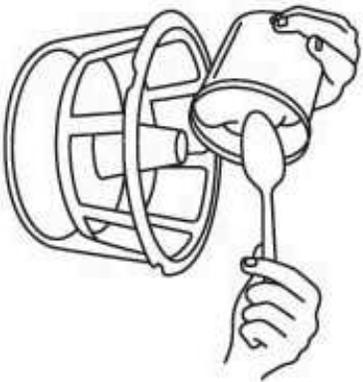
- A. Récipient de collecte en acrylique
- B. Tamis avec la maille d'acier inoxydable
- C. Couvercle de scellage/Plateau de service



Les tasses en verre/
les aliments ne sont pas inclus.

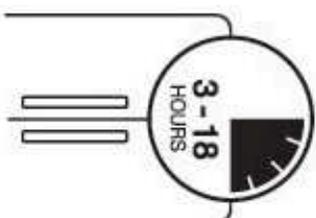


Nettoyez Les Éléments Avant Utilisation!



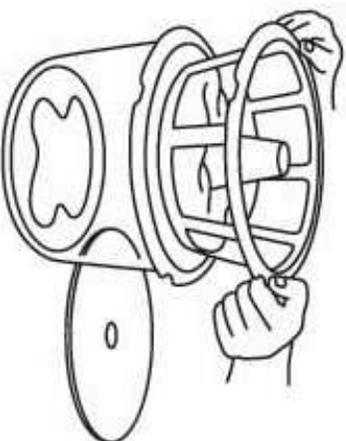
ÉTAPE 1

Versez jusqu'à 1,9 litre de yaourt maison ou acheté dans le tamis et recouvrez avec le couvercle.



ÉTAPE 2

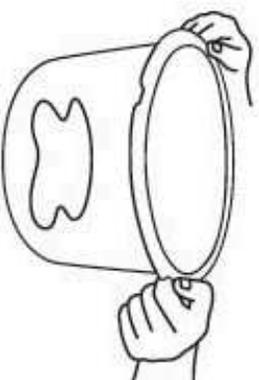
Placez l'ensemble dans le frigidaire jusqu'à 18 heures maximum. Plus vous le laisserez longtemps, plus le yaourt sera épais.



ÉTAPE 3

Retirez doucement le yaourt du tamis en retournant ce dernier à l'envers sur une assiette ou en utilisant une spatule en caoutchouc mou (veillez à ne pas endommager le tamis lorsque vous utilisez une spatule.)

ÉTAPE 4
Jetez l'excès de liquide (petit-lait) du bol en acrylique.



N'UTILISEZ AUCUN OBJET POINTU POUR VIDER OU NETTOYER LE TAMISI!

Conservez ces instructions pour référence ultérieure.

Fonctionne à l'intérieur de votre frigidaire pour transformer le yaourt normal en yaourt grec délicieux

Profitez des préparations classiques, comme les trempettes de Tzatziki grecques



Note de nettoyage importante

Veillez noter que ce produit NE peut PAS être mis au lave-vaisselle. Le matériau utilisé à l'intérieur du tamis est délicat et doit être manipulé avec précaution. Lorsque vous le nettoyez, frottez doucement avec du savon pour vaisselle et de l'eau jusqu'à ce qu'il soit propre, et laissez-le sécher à l'air avant de le ranger.

Recettes

Ce n'est pas un secret : nous aimons le yaourt à la grecque dans notre coin, et il y a de bonnes raisons pour cela. C'est un moyen parfait pour obtenir des protéines et du calcium dans votre régime alimentaire, et les probiotiques ne peuvent être que de bonnes nouvelles pour vos organes internes. Mais les façons de le manger sont nombreuses. Du petit-déjeuner au dessert, et tout ce qu'il y entre les deux, voici 12 recettes délicieuses avec yaourt à la grecque!

Yaourt À La Grecque Avec Baies Fraîches De Saison

Le yaourt à la grecque classique savoureux avec baies fraîches peut être un dessert superbe et sain, ou il peut servir de collation à toute heure.

Ingrédients :

- 1 tasse de yaourt à la grecque (voir la notice d'utilisation de base)
- 1/2 tasse de baies fraîches de saison
- 1-3 c. à soupe de miel (selon les préférences)

Instructions :

- Rincez bien les baies. Laissez-les sécher.
- Mettez 1/2 tasse de yaourt à la grecque dans un petit bol à servir.
- Ajoutez les baies.
- Parsemez de miel (selon les préférences).



Sauce Tzatziki Classique

Fraîche et crémeuse, cette tartinaade grecque classique est un complément parfait pour les viandes grillées et les légumes. Servez-la accompagnée de triangles de pain pita chaud à tremper ou utilisez-la comme condiment.

Ingrédients :

- 1 tasse de yaourt à la grecque préparé (consultez la notice d'utilisation de base)
- Concombre
- 1 gousse d'ail (hachée fin)

Garnissez avec :

- De l'aneth
- Des olives

Instructions :

- Combinez tous les ingrédients dans un grand bol à mélanger.
- Laissez le mélange reposer dans un frigidaire pendant 3 heures avant de servir.
- Garnissez avec un brin d'aneth frais et des olives juste avant de servir.

Tzatziki Méditerranéen

Trempeite grecque traditionnelle style méditerranéen. Superbe pour les viandes grillées et les légumes. Servie avec des triangles de pain pita, à tremper.

Ingrédients :

- 1 tasse de concombres, extrémités retirées et coupées en tranches en longueur (6 concombres « bébés »)
- 2 tasses de yaourt à la grecque tamisé
- 4 gousses d'ail, haché fin
- 1 grande poignée d'aneth, haché
- Jus d'un citron

Instructions :

- Faites sortir les pépins des concombres avec une cuillère à café. Vous devriez obtenir une belle forme de demi-lune. Coupez-les en tranches fines, mais plus épaisses que du papier—elles devraient conserver un peu de leur croquant.
- Mettez les concombres dans un bol mélangeur avec le reste des ingrédients. Goûtez pour déterminer l'acidité et l'assaisonnement, puis servez, ou (de préférence) recouvrez et laissez reposer le tout pendant quelques heures au frigidaire.

Sauce à Salade

Dégustez une sauce à salade crémeuse, piquante et à faible teneur en gras pour des salades de tous genres.

Ingrédients :

- 1 tasse d'avocat coupé en morceaux (1 avocat environ)
- 3 ou 4 filets d'anchois, en purée, ou 1 ½ ou 2 c. à café de pâte d'anchois
- 2 gousses d'ail, haché fin
- 2 oignons verts, hachés
- ¼ de tasse de basilic frais, haché
- 1 c. à soupe de persil frais haché
- 1 cuillère à soupe de feuilles d'estragon hachées fin
- ¼ de tasse de yaourt à la grecque
- ¼ de tasse de vinaigre de vin blanc
- 1 ½ c. à soupe de jus de citron
- Huile d'olive extra-vierge (pour faire la sauce)

Instructions :

- Combinez l'avocat, les anchois, l'ail, les oignons verts, le basilic, le persil et l'estragon dans un robot culinaire.
- Ajoutez le yaourt à la grecque, le vinaigre blanc, et le jus de citron. Faites tourner le robot jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Servez comme trempette pour des crudités ou sur des légumes verts cuits à la vapeur.
- Pour la sauce à salade, ajoutez de l'huile d'olive, 1/4 de tasse à la fois, en faisant tourner le robot constamment, jusqu'à ce que vous ayez obtenu la consistance souhaitée. Mélangez avec des feuilles de salade. Pour une tasse et-demie.

Purée de Pommes de Terre

Un twist unique et savoureux de la purée de pommes de terre classique, ce plat d'accompagnement est parfait avec le poulet, le bœuf, la dinde, et d'autres plats principaux.

Ingrédients :

- 575 grammes de pommes de terre rouges (8 pommes de terre moyennes), lavées et coupées en morceaux de 2,5 cm.
- 1/4 tasse de bouillon de légumes à faible teneur en sodium, réchauffé
- 1/2 tasse de yaourt à la grecque nature
- 2 c. à soupe de beurre
- 1 ½ c. à soupe de ciboulette fraîche, hachée
- 1 ½ c. à soupe d'aneth frais, haché
- Sel et poivre selon les préférences

Instructions :

- Mettez les pommes de terre dans une grande casserole d'eau bouillante. Faites-les cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres, 15 minutes environ.
- Transférez les pommes de terre dans un grand saladier. Ajoutez le bouillon, et écrasez grossièrement les pommes de terre. Rajoutez le yaourt à la grecque, le beurre, l'aneth et la ciboulette et mélangez.
- Assaisonnez avec du sel et du poivre, puis servez.

Purée de chou-fleur

Réduisez les calories avec cette recette délicieuse de chou-fleur écrasé dans un mélange de yaourt à la grecque, d'ail et déchalote.

Ingrédients :

- 1 tête de chou-fleur (les fleurons seulement)
- 170 g de yaourt à la grecque
- 2 c. à soupe de beurre
- 3 c. à soupe de Parmigiano reggiano
- 2 gousses d'ail haché
- 1/2 échalote (petite), hachée
- 1 échalote hachée pour garnir
- Sel, poivre et assaisonnement selon les préférences

Instructions :

- Faites bouillir de l'eau dans une casserole de taille moyenne. Ajoutez les fleurons de chou-fleur à l'eau bouillante et laissez cuire pendant 8 minutes. Retirez et égouttez les fleurons.
- Dans un robot culinaire, combinez le chou-fleur avec le yaourt à la grecque, le beurre, l'ail et les échalotes, et mélangez jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse. Ajoutez du sel et du poivre, de l'Adobo ou un assaisonnement de votre choix et mélangez à nouveau.
- Transférez le mélange dans un saladier et, pendant qu'il est chaud, ajoutez et mélangez le Parmigiano reggiano, puis garnissez avec les oignons verts sur le dessus.

Salade de Pommes de Terre

Une salade de pommes de terre avec yaourt à la grecque touche toutes les bonnes notes, sans la graisse superflue.

Ingrédients :

- 450 g de pommes de terre cireuses, pelées, cuites et coupées en cubes
- 1 oignon rouge haché
- 1/2 concombre, lavé, non pelé, coupé en petits cubes (enlevez les pépins s'il y en a beaucoup)
- 1 poivron haché fin, n'importe quelle couleur
- 10 olives, coupées en moitiés (vertes ou noires)
- 2 œufs durs, hachés
- 2 c. à soupe de persil haché
- 2 c. à soupe de menthe hachée
- 1 tasse de yaourt à la grecque épais
- 1 c. à soupe de moutarde
- ½ c. à café de poivre de Cayenne
- 1 c. à soupe de câpres, hachés grossièrement
- 2 filets d'anchois hachés fin (ou du sel si vous n'aimez pas les anchois)
- 1 grosse gousse d'ail, écrasée
- 2 tomates, coupées en morceaux
- Sel, poivre selon les préférences

Instructions :

- Mélangez les pommes de terre, l'oignon, le concombre, le poivron, les olives, les œufs, le persil et la menthe.
- Mélangez le yaourt avec la moutarde, le poivre de Cayenne, les câpres, les anchois (ou le sel), le poivre et l'ail; goûtez et ajustez l'assaisonnement selon vos préférences.
- Mélangez doucement la sauce avec la salade, transférez le tout dans un bol à servir et garnissez avec les tomates.

Brochettes de Poulet Grillé sur un lit de Panzanella Printanière

Ingrédients :

- 2 poitrines de poulet
- 1 tasse de yaourt à la grecque
- 2 à 4 gousses d'ail
- Jus d'un citron (réservez 60 ml environ dans un bol séparé).
- 2 tomates
- 1/2 oignon blanc
- 1/2 concombre
- Baguette au levain
- Vinaigre balsamique
- Huile d'olive
- Mozzarella ou féta

Instructions :

- Pour le poulet, mélangez ensemble le yaourt à la grecque, les gousses d'ail et le jus de citron dans un récipient Tupperware, en conservant 60 ml environ de jus dans un bol séparé.
- Découpez les poitrines de poulet en morceaux de 2,5 cm et mettez-les dans le yaourt. Recouvrez et laissez mariner pendant deux heures au moins.
- Retirez le poulet, mettez-le en brochettes et grillez pendant 2,5 minutes sur chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit.
- Pour la Panzanella, coupez les tomates, un demi concombre, et un demi oignon, en morceaux de 2,5 cm et recouvrez avec le citron, le vinaigre balsamique et l'huile d'olive.
- Rajoutez-y de la mozzarella fraîche ou de la féta émiettée.
- Transformez la moitié d'un pain au levain en croûtons de 2,5 cm pas tout à fait croquants.
- Juste avant de servir, mélangez les légumes et les croûtons ensemble, arrosez d'un peu plus de vinaigre balsamique pour que les croûtons soient bien juteux, sans être imbibés.

Hamburgerois de Dinde Avec Sauce au Raifort

Ce hamburgerois à la dinde est un bon remplacement sain des hamburgerois standard. Avec sa haute teneur en protéines et les légumes frais en garniture, vous n'avez jamais goûté à un hamburgerois comme celui-là!

Ingrédients :

- 450 g de poitrine de dinde maigre hachée (99 % de viande maigre)
- 1 gousse d'ail, haché fin
- 1/2 tasse de yaourt à la grecque nature
- 1/2 c. à café de sel
- 1/4 c. à café de poivre noir frais
- 1 c. à soupe de moutarde sèche
- 1 c. à soupe de sauce Worcestershire
- 1/2 tasse de poivron rouge, coupé en dés
- 1/2 tasse de persil frais, haché
- 4 petits pains à la farine de blé entier
- Laitue, tomate, oignon
- Aérosol de cuisine d'huile végétale

Instructions :

Mélangez tous les ingrédients sauf la laitue, la tomate et l'oignon, et vaporisez le tout dans le bol. Formez en 4 galettes. Chauffez une poêle à griller à chaleur moyenne. Faites griller les hamburgerois sur chaque côté pendant 6 minutes environ, ou jusqu'à ce que le dessus soit ferme lorsque vous appuyez dessus. Servez sur des petits pains avec la laitue, la tomate, l'oignon et la sauce.

Marinade Pour Viandes

Les sauces à yaourt sont un complément parfait pour les viandes grillées. Suivez cette simple recette qui utilise juste quelques ingrédients, pour remplacer les marinades achetées qui sont pleines de sucre et d'agents de remplissage.

Ingredients:

- 1 tasse de yaourt à la grecque
- 2 à 4 gousses d'ail
- Jus d'un citron

Instructions :

- Mélangez le yaourt, l'ail et le jus de citron dans un bol ou un plat à gratin.
- Coupez le poulet ou la viande que vous avez choisie et mettez les morceaux dans la marinade, couvrez et laissez reposer dans le frigidaire pendant 2 heures au moins.
- Sortez les morceaux de viande du plat à marinade et grillez-les selon vos préférences.

Glaçage Au Chocolat

Utilisez ce glaçage au yaourt pour recouvrir les gâteaux et les tartes, comme trempette avec des fruits et pour créer d'autres douceurs délicieuses.

Ingredients :

- 1 tasse 1/2 de yaourt à la grecque nature
- 1 tasse 1/2 de grains de chocolat mi-sucré

Instructions :

- Mesurez le yaourt à la grecque et laissez-le reposer pendant 2 heures à température ambiante.
- Faites fondre le chocolat sur le dessus d'un bain-marie ou dans un micro-ondes, puis laissez-le refroidir à la température ambiante.
- Ajoutez le yaourt à la grecque, 1/4 de tasse à la fois, jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Laissez reposer à la température ambiante jusqu'à ce que le mélange soit frais et refroidi et prêt à être étalé.

Tarte à la Lime

Cette tarte délicieuse et ce plat piquant est le dessert parfait après un bon dîner, pour les fêtes, et pour de nombreuses autres occasions. Facile à préparer et à servir, la tarte à la lime est une gâterie douce et légère que tout le monde va aimer.

Ingrédients :

- 1 tasse (15 petits-gâteaux environ) de biscuits au gingembre écrasés finement
- 3 c. à soupe de beurre, fondu
- 1 boîte de 41 cl de lait condensé sucré
- 2 tasses de yaourt à la grecque nature
- 2 gros œufs
- 1 tasse de jus de lime (citron vert)
- 2 c. à soupe de sucre glace
- Zeste d'un citron vert

Instructions :

- Préchauffez le four à 190 °C. Mélangez les biscuits au gingembre et le beurre dans un petit bol. Enfoncez le mélange dans le bas et sur les côtés d'un moule à tarte de 23 cm. Faites cuire au four entre 10 et 12 minutes. Réfrigérez pendant une heure au moins avant de remplir.
- Préchauffez le four à 160 °C. Fouettez ensemble le lait condensé, 1 tasse de yaourt à la grecque, le jus de citron vert, et les œufs. Versez dans le fond de tarte et faites cuire pendant 25 minutes. Réfrigérez la tarte pendant 2 heures avant de servir.
- Lorsque la tarte est prête à servir, fouettez ensemble l'autre tasse de yaourt à la grecque et le sucre glace. Étalez sur le dessus de la tarte avec une spatule. Garnissez avec le zeste de citron vert et servez.

Panna Cotta

Le panna cotta délicieux est une manière satisfaisante et légère de terminer n'importe quel repas.

Ingrédients :

- 1 paquet de gélatine non aromatisée (2 ¼ c. à café)
- 2 c. à soupe d'eau froide
- 1 tasse de crème épaisse
- 1/3 tasse de sucre
- 1 gousse de vanille, fendue, pépins raclés
- 2 tasses de yaourt à la grecque
- 1 tasse d'abricots secs
- 1 tasse de vin blanc semi-sec, comme du Vouvray
- 1/4 tasse de miel

Instructions :

- Dans un petit bol, saupoudrez la gélatine sur l'eau froide; laissez reposer jusqu'à ce le tout se soit ramolli, 5 minutes.
- Dans une petite casserole, faites mijoter la crème, le sucre, la gousse de vanille et les pépins. Mélangez la gélatine jusqu'à ce qu'elle soit fondue, hors du feu.
- Fouettez le yaourt dans un bol, jusqu'à ce qu'il soit lisse. Incorporez graduellement la crème de vanille en fouettant; retirez la gousse de vanille. Versez le mélange dans six ramequins d'1/2 tasse et réfrigérez jusqu'à ce qu'il ait pris, 3 heures au moins.
- Pendant ce temps, faites cuire les abricots à feu doux dans une petite casserole, dans le vin blanc, à une chaleur modérément basse, jusqu'à ce que les abricots soient gonflés et que le vin se soit réduit de moitié, pendant 20 minutes environ. Ajoutez le miel en tournant et laissez le sirop mijoter jusqu'à ce qu'il se soit épaissi, pendant 5 minutes environ; laissez refroidir.
- Passez un couteau autour de l'intérieur de chaque ramequin. Placez une assiette sur chaque ramequin et retournez chaque panna cotta sur une assiette. Coupez les abricots en tranches et posez-les sur les panna cottas avec une cuillère. Saupoudrez avec un peu de sirop de miel et servez.



Greek Yogurt Maker

Yaourtière pour
yaourts à la grecque

works inside your refrigerator to transform **regular yogurt** into delicious **greek yogurt**

fonctionne à l'intérieur de votre frigidaire pour transformer le yaourt normal en yaourt grec délicieux

Euro-Cuisine, Inc
P.O. Box 351208
Los Angeles, CA 90035
(États-Unis)

EURO
Cuisine®
ITALIAN INSPIRED DESIGN

Tel (323) 278-1111
Fax (323) 278-1117
info@eurocuisine.net

www.eurocuisine.net

Le nom et le logo Euro Cuisine sont des marques déposées d'Euro-Cuisine, Inc. ©2012 Tous droits réservés.

Les illustrations et le design de ce produit sont protégés par la loi sur les droits d'auteurs aux États-Unis et ne peuvent être reproduits, distribués, exposés, publiés ou utilisés pour quelque motif que ce soit sans permission préalable par écrit. Il est interdit de modifier, de retirer ou de reproduire des marques de commerce ou des avis de droit d'auteur de ce produit.

BREVET EN INSTANCE

YAOURT À LA GRECQUE • ARTICLE NO. GY60