



# YAOURT VÉGÉTAUX

Les « laits » végétaux sont en réalité des boissons réalisées à partir de céréales, plantes, oléagineux ou fruits (soja, avoine, épeautre, riz, amande, noisette, chanvre, coco, châtaigne...). Ils constituent une bonne alternative au lait animal. Si les yaourts au soja ont une texture proche des yaourts « classiques », pour les autres boissons végétales, il sera nécessaire d'ajouter un épaississant (arrow-root, fécule de maïs ou de pomme de terre, farine de lupin, [graines de chia](#), gomme de guar, tapioca...) et/ou un gélifiant (agar-agar), selon que vous souhaitez obtenir une texture brassée ou ferme.

Voici une recette générique à adapter en fonction de vos envies.

## **Ingédients pour 1kg de yaourt :**

- 1L de lait végétal au choix
- Des probiotiques en gélule ou en sachet, ou un yaourt fermenté (issu du commerce ou fait maison)
- Un épaississant : 80 g d'arrow-root par exemple (plus il y en a, plus le yaourt est onctueux)

## **ET/OU**

- Un gélifiant : 1 càc. rase d'agar-agar
- Facultatif : fruits en morceaux, compote, confiture, miel, vanille, purée d'oléagineux...

## **Préparation :**

1. Mettez le lait à chauffer dans une casserole, ajoutez l'épaississant et/ou le gélifiant et portez à ébullition pendant une minute, tout en remuant. Le mélange doit être lisse et sans grumeaux.
2. Lorsque la température de la préparation est redescendue à 40°C, ajoutez les ferments et les autres ingrédients.
3. Versez dans des bocaux préalablement stérilisés et refermez-les, puis laissez incuber au moins 6 heures dans une yaourtière.
4. Placez les yaourts au réfrigérateur pour au moins 4 heures. À conserver 5 jours maximum.