



# LOUISE DENISOT

## Granola « Bounty »

pour 12 yaourts

### Ingrédients

8 cl d'huile neutre  
300 g de miel  
10 cl d'eau  
1 c. à café de cannelle en poudre  
60 g de cacao en poudre non sucré  
450 g de flocons d'avoine  
75 g de noix de coco râpée non sucrée  
120 g de noisettes grillées  
1/2 c. à café de fleur de sel

### Progression

Faire préchauffer le four à 150°C. Dans un grand saladier, mélanger les flocons d'avoine avec les noisettes grossièrement hachées et la noix de coco râpée. Dans une petite casserole, faire chauffer sur feu doux l'eau, le cacao, le miel, la cannelle et la fleur de sel. Mélanger régulièrement jusqu'à ce que le mélange soit homogène, et le cacao bien dissous. Hors du feu, ajouter l'huile, mélanger et verser ce sirop sur les graines et bien mélanger pour que tous les ingrédients soient bien recouverts de préparation cacao-tée. Répartir le mélange sur deux plaques de four recouvertes de papier sulfurisé. Enfourner pour 40 mn de cuisson en mélangeant toutes les 10 mn. Laisser refroidir sur la plaque, puis conserver dans une boîte en fer. Servir avec du yaourt nature.

## Légumes râpés acidulés aux cacahuètes

pour 6 yaourts

### Ingrédients

1 betterave chioggia  
1 pomme granny  
10 radis  
2 c. à soupe de yaourt  
4 feuilles de menthe  
6 brins de coriandre  
1/2 citron vert  
1 c. à soupe d'huile d'olive  
1 poignée de noix de cajou grillées et salées  
sel, poivre du moulin

## Confit de pommes

(Pour un pot)

### Ingrédients

1 kg de pommes type elstar  
50 g de sucre complet  
1/2 c. à café de cannelle en poudre  
2 clous de girofle  
1/2 citron  
20 cl d'eau  
1 pincée de noix de muscade

### Progression

Éplucher et épépiner les pommes. Les couper en tous petits morceaux et les verser dans une cocotte en fonte, ajouter l'eau, couvrir et faire cuire 20 mn. Retirer le couvercle, bien mélanger et prolonger la cuisson de 10 mn à découvert. Hors du feu, mixer les pommes au mixeur plongeant ou au blender pour obtenir une purée très fine. Remettre dans la cocotte, ajouter le sucre complet, les épices et le jus de citron. Remettre à cuire à découvert sur feu très doux (la préparation ne doit pas bouillir) pour 1h30 en mélangeant très régulièrement pour que cela n'accroche pas. La préparation doit être bien brune et prendre de la consistance. Laisser refroidir et déposer une cuillère à soupe de confit de pommes sur un yaourt nature. Le confit de pommes peut se conserver dans un petit bocal au réfrigérateur.

### Progression

Râper les radis et la betterave. Épépiner la pomme et la tailler en très fins bâtonnets (sans la peler). Mélanger les légumes et ajouter le jus du citron vert, le yaourt, la menthe et la coriandre ciselée, saler, poivrer et mélanger à nouveau. Déposer une bonne cuillère à soupe de ce mélange sur un yaourt simplement salé, poivrer et saupoudrer de noix de cajou salées et grossièrement hachées.

# JOHANNA KAUFMANN

## Compote d'ananas au gingembre et noix de pécan au sirop d'érable, pour boire son yaourt exotiquement.

Pour 6 personnes

### Ingrédients

6 yaourts brassés  
125 g de noix de pécan  
4 c. à soupe de sirop d'érable

Compote :

1 ananas  
2 c. à soupe de cassonade  
1 c. à café de gingembre en poudre  
1 c. à café de piment doux

### Progression

Enlever l'écorce et la partie dure centrale de l'ananas, et couper la chair en tranches, puis en morceaux. Faire compoter ces derniers environ 25 mn à feu moyen-doux dans une casserole (à couvert), avec la cassonade, le gingembre et le piment doux. Concasser grossièrement les noix de pécan au pilon, les torrifier à feu moyen-fort dans une poêle, puis les caraméliser avec le sirop d'érable. Déguster les yaourts bien froids, avec un lit de compote tiède et quelques cerneaux de noix (tièdes aussi).

## Remix de yaourt aux éclats de bretzel et ses sucettes à tremper betterave-avocat-mimolette.

Pour 6 personnes

### Ingrédients

3 yaourts nature  
24 minis bretzels  
60 minis pics en bois (fins, type cure-dent)

Sucettes :

4 betteraves cuites et pelées  
2 avocats mûrs à point  
1 paquet de mimolette en tranches

## Saumon frais divinement mariné, concombre juste croquant et avalanche de yaourt grec.

Pour 6 personnes

### Ingrédients

3 yaourts grecs  
1 concombre

Saumon mariné :

500 g de filets de saumon (ou de truite) frais et sans peau  
2 citrons  
2 échalotes  
2 c. à soupe de ciboulette ciselée  
1 c. à soupe d'aneth ciselée  
12 c. à soupe d'huile d'olive  
du sel et du poivre

### Progression

Couper le saumon en petites lamelles et les mettre dans un saladier. Le mélanger avec le jus des citrons, les échalotes pelées et finement émincées, la ciboulette, l'aneth et l'huile d'olive, puis laisser mariner au frais au moins 1h30. Trancher le concombre en deux dans le sens de la longueur, et l'épépiner à la petite cuillère. Sans le peler, le couper en fines lamelles puis en très petits cubes (seulement quelques millimètres d'épaisseur). Saler-poivrer le saumon juste avant de le servir, accompagné de yaourt salé-poivré et de concombre nature.

### Progression

Ecraser grossièrement les bretzels au pilon, et les mélanger aux yaourts. Couper les betteraves et les avocats (pelés et dénoyautés) en tranches de 2 mm d'épaisseur. Détailler des minis ronds ou des minis étoiles (2 cm de diamètre) à l'emporte-pièce dans les tranches de mimolette, de betterave et d'avocat, puis les empiler les unes après les autres en alternant deux couches de chaque ingrédient. Piquer les sucettes dans un cure-dent et déguster en trempant dans le yaourt.



# SONIA EZGULIAN

## Yaourt nature, tuiles croustillantes au granola

pour 4 personnes

### Ingrédients

4 yaourts nature

Tuiles :

2 blancs d'œufs  
30 g de sucre

Le granola :

150 g de flocons d'avoine  
25 g de noisettes sans peau  
25 g d'amandes blanches entières  
25 g de graines de courge  
25 g de graines de tournesol  
20 g de raisins de Corinthe  
1 c. à soupe de miel de fleurs

### Progression

Dans une poêle, faire fondre le miel et incorporer les flocons d'avoine, les noisettes coupées en deux, les amandes et les noisettes grossièrement concassées, les graines de courge et de tournesol et les raisins de Corinthe. Remuer sans cesse pour bien torrifier les ingrédients, leur apporter une caramélisation légère. Préchauffer le four à 180° C. Mélanger le granola et les blancs d'œufs et façonner des tuiles sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. Enfourner 8/9 mn. Laisser les tuiles refroidir et les déguster avec les yaourts.

## Cuillères à croquer

### Ingrédients

Version sucrée  
125 g de beurre  
125 g de sucre  
200 g de farine  
50 g de poudre de noisettes  
30 g de pistaches vertes hachées

### Progression

Dans un saladier, mélanger longuement le sucre, le beurre fondu, la farine, la poudre de noisette et la poudre de pistache. Répartir cette pâte très souple dans des moules à cuillères en silicone. Réserver au frais une bonne demi-heure avant d'enfourner les cuillères à 180 °C pendant 12 mn. Déguster des yaourts nature ou aromatisés avec ces cuillères croustillantes.

## Sauce yaourt, curry et agrumes

### Ingrédients

2 yaourts nature  
4 brins de coriandre  
1 c. à café rase de zestes d'agrumes hachés (orange et citron jaune)  
1 c. à café rase de gingembre frais finement haché  
2 pincées de citronnelle en poudre  
3 pincées de curry fort

### Progression

Dans un saladier, mélanger les yaourts avec la coriandre finement ciselée. Ajouter du sel, du poivre, les zestes d'agrumes, le gingembre, la citronnelle et le curry fort. Déguster cette sauce très parfumée avec du poulet grillé, un poisson vapeur ou des bâtonnets de légumes.

# BEENA PARADIN

## Topping grenade et herbes

### Ingrédients

4 yaourts nature entiers  
1/2 grenade  
2 pincées de poudre de cumin  
1 c. à soupe de coriandre fraîche  
1 c. à café de menthe  
¼ de c. à café de sucre en poudre  
¼ de c. à café de poudre de menthe  
Poivre noir  
Sel

### Progression

Préparer la grenade : la couper en quatre, enlever la peau et toutes les membranes pour récupérer les graines. Laver et hacher la coriandre et la menthe. Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients. Répartir le topping sur les yaourts et servir immédiatement.

## Crunchy topping à la pistache, safran et cardamome

### Ingrédients

4 yaourts grecs  
3 c. à soupe de sucre  
2 c. à soupe de pistaches  
2 cosses de cardamome  
1 dose de safran en poudre

### Progression

Hacher grossièrement les pistaches. Dans une poêle, faire chauffer le sucre avec 1 cuillerée à soupe d'eau. Lorsque le mélange caramélise, ajouter les morceaux de pistaches et mélanger pour bien les enrober. Arrêter le feu. Incorporer alors la cardamome et le safran. Laisser refroidir. Répartir le mélange sur les 4 yaourts et savourer en mélangeant à votre goût. Ce topping peut se conserver plusieurs jours dans une boîte fermée.

