



Faire votre yaourt « maison » et une bonne sauce à salade

Pour mettre de bonnes bactéries dans vos intestins. Il faut tester le yaourt un peu la veille avant de le donner à l'enfant. La veille avant le coucher, vous mettez une goutte de yaourt dans le pli du coude de l'enfant pour voir si au matin, la zone sera rouge ou pas. Si rouge, on ne donne pas de yaourt à la personne.

Le yaourt :

Prendre un litre de lait cru et le chauffer à 70 degrés. Mettre le lait dans un récipient que vous pourrez bien refermer et couvrir d'un linge pour garder sa chaleur le plus longtemps possible. Verser dans le lait chaud, un yaourt au lait cru déjà préparé ou acheté (125 gr min) et vous mélangez au fouet les deux ingrédients. Vous refermez le récipient et vous le mettez le plus au chaud possible (sur un radiateur, dans le feu éteint, ...) en l'enveloppant dans une couverture. Le laissez fermenter pendant 24h. Le petit lait va monter à la surface du « yaourt caillé ». il suffit de mélanger avant de servir. Dans une yaourtière, c'est plus facile bien sûr.

Sauce au yaourt et herbes fraîches

1 bon bol de yaourt nature au lait cru ou maison

3 cuillères à soupe d'huile de tournesol

1 cuillère à soupe d'eau

La quantité de jus de citron qui vous convient

Un peu de moutarde

soyuz, thym ou herbes fraîches.

Vous pouvez presser une gousse d'ail, couper finement une échalote...selon le goût. Se conserve aisément dans un bocal en verre au frigo.