



Quel yaourt est le meilleur?

Cuisiner avec du yaourt

Vous aimez le yaourt? Alors vous êtes certainement une fois rester perplexe devant le frigo mural en vous demandant : quelle est finalement la différence entre toutes ces variétés?

Nous vous avons fait une liste des 'nouvelles' variétés - et comment les utiliser au mieux.

Pourquoi le yaourt est-il à nouveau bon considéré comme sain?

Le yaourt est fabriqué en ajoutant des bactéries vivantes au lait. C'est d'ailleurs la raison la plus importante qui fait que votre corps réagit autrement au yaourt qu'au lait.

La plupart des yaourts contiennent beaucoup d'éléments dont vous avez besoin comme des protéines, des vitamines, des minéraux et du calcium. En mangeant du yaourt vous ingurgitez aussi différentes bactéries qui sont bonnes pour votre digestion.

Vous n'êtes pas fan de yaourt nature?

Incorporez-le dans les plats ci-dessous - vous ne voudrez plus rien d'autre!



Yaourt à la Grecque

Origine: la Grèce

En laissant l'eau s'évacuer les Grecs fabriquent un yaourt épais et crémeux qui est particulièrement riche en protéines. Idéal au petit déjeuner mais aussi pour remplacer la crème (aigre) dans des plats chauds que vous voulez rendre plus légers.

Plats favoris avec du yaourt à la Grecque:

- [Crêpes santé](#)
- [Pain plat avec tzatziki](#)
- [Macaroni fromage-jambon au yaourt à la Grecque](#)



Skyr

Origine: Islande

Le skyr a un goût sûr caractéristique et il est super sain. Tout comme le yaourt à la Grecque c'est une bombe de protéines mais il ne contient pratiquement pas de matières grasses ni de sucres. Délicieux dans une omelette, avec du granola et bien sûr dans les desserts.

Plats favoris avec du skyr:

- [Cake au yaourt skyr](#)
- [Salade de cabillaud à la Suédoise](#)
- Skyr avec du [granola 'maison'](#)



Kéfir

Origine: le Caucase

En ajoutant des fleurs de kéfir au lait, on crée cette variante de yogourt frais, buvable et gazeuse. Bon à savoir : grâce à la présence de cellules de levure, le kéfir est facile à digérer pour les personnes qui sont sensibles au lactose. Ajoutez-y quelques fines herbes pour une vinaigrette surprenante ou marinez-y un bon morceau de viande.

Plats favoris avec du kéfir:

- [Brochettes de saumon marinées au yaourt](#)
- [Tikka masala au kéfir, boulettes de haché de poulet et pain naan](#)
- [Flocons d'avoine aux graines de chia](#)



Encore plus d'inspiration sur le yaourt?

Découvrez tous les plats au yaourt dans notre moteur de [recherche de recettes!](#)