

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Yahourts de coco



MAG#6,VEGAN,COCO

Imprimer

Commenter

Préparation: **7min**

Ingrédients Pour 6 yahourts

- 800ml de lait de coco*
- 4 c. à c. de fécule de tapioca ou 1/2cc d'agar agar
- 2 c. à c. rases de sucre blond
- 2 sachets de 10g probiotiques* ou 2 yaourts de coco du commerce

1. Faites chauffer 1/3 d'eau dans le Vitaliseur.
2. Versez 400ml de lait de coco dans une casserole avec la fécule de tapioca* (délayée au préalable dans un peu de lait de coco afin de ne pas faire de grumeaux) et le sucre. Fouettez et faites chauffer l'ensemble sans le faire bouillir tout en continuant de fouetter. Arrêtez lorsque le mélange est épaissi.
3. Ajoutez alors le reste du lait de coco et lorsque la température du mélange est à 40°C (à vérifier avec un thermomètre de pâtisserie), prélevez 5cl environ du lait de coco pour y délayer les sachets de probiotiques. Une fois ce mélange homogène, ajoutez-le dans la casserole contenant le lait de coco, fouettez pour bien répartir les ferments.
4. Versez le lait de coco dans 6 pots de verre bien propres et posez-les dans le panier vapeur.
5. Entre-temps, l'eau contenue dans le Vitaliseur a dû se mettre à bouillir. Hors du feu, ajoutez 3 litres d'eau à température ambiante afin de faire descendre la température, posez le panier contenant les pots de yaourt dessus, couvrez avec le couvercle et ne touchez plus à rien pendant 12 heures minimum.
6. Mon meilleur résultat a été aux alentours de 18 heures d'incubation. Au bout de ce temps, fermez les pots des yaourts et conservez-les au frais pendant 3-4 jours environ.
7. *si vous utilisez de l'agar agar, versez 400ml de lait de coco dans une casserole avec l'agar agar, fouettez et portez à la limite de l'ébullition tout en continuant de fouetter. Maintenez cette pré-ébullition pendant 30 secondes, puis ajoutez le sucre et le reste du lait de coco. Reprenez la recette lorsque le mélange atteint les 40°C.

Les yaourts de coco sont encore une denrée confidentielle dans les commerces et ils sont assez chers. Après moult essais de cette recette vegan de yaourt de coco, j'ai réussi à obtenir des yaourts plutôt satisfaisants.

Le goût est légèrement acidulé tout en conservant la douceur du lait de coco. Je vous donne ici deux options, une avec de la fécule, une autre avec de l'agar agar. La consistance obtenue sera différente, plus liquide avec la fécule (comme un kéfir de coco), plus ferme avec l'agar agar mais avec une texture moins homogène. Sans eux, les yaourts se désolidarisent et forment deux couches distinctes.

C'est une recette un peu délicate et, une fois n'est pas coutume, je vais vous donner précisément les noms des produits que j'ai utilisés pour faire cette recette. Avec d'autres laits de coco et d'autres probiotiques, je n'ai pas réussi, donc, ça devrait vous épargner de nombreuses déconvenues.

*J'ai utilisé un lait de coco bio Morgenland à 60% de coco et les ferments lactiques Beneflora original qui contiennent 2,5 milliards de bactéries par sachet dont des *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus casei*, *Lactobacillus bulgaricus*, *Bifidobacterium lactis*, *Bifidobacterium longum*, *Streptococcus thermophilus*. J'ai également fait un essai avec un yaourt de coco du commerce et ça a fonctionné également tout en donnant un yaourt un peu plus "gluant". Le sucre va servir à nourrir les ferments et à les activer. Voilà une bien longue description mais elle me semble nécessaire.*

Retrouvez cette recette dans le [magazine 95° #6](#) (janvier-février 2017)

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)

