



Primaire 2

Nom: _____

Que peut-on préparer avec du yogourt?



Le lait s'acidifie grâce à l'ajout de bactéries lactiques. Les produits laitiers au lait acidulé comptent parmi les plus anciens qui aient existé. Très tôt, les éleveurs de bétail ont découvert que le lait acidulé se conservait plus longtemps que le lait frais. On pense que les Thraces, qui peuplaient autrefois la péninsule des Balkans, fabriquaient déjà du yogourt à base de lait de brebis il y a 2400 ans. Plus tard, surtout à partir du 16^e siècle, le yogourt était considéré comme un bon remède contre les troubles digestifs. Le mot yogourt vient de la langue turque et signifie «lait fermenté».

Le yogourt se prête à de nombreuses préparations

- le bircher
- les sauces à salade et les dips
- la pâtisserie ou la boulangerie (p. ex. gâteau au yogourt ou pain)
- les desserts comme les crèmes, les glaces, les tourtes
- les boissons aromatisées, les milkshakes
- les soupes et les sauces froides
- le petit-déjeuner ou un en-cas



Remarque

La date de péremption du yogourt est dépassée

Si le pot est intact, qu'il n'y a pas de moisissures à l'intérieur et que l'odeur est bonne, le yogourt peut sans problème être consommé après la date de péremption.



Remarque

Le lait et les produits laitiers sont une importante source de calcium. L'idéal est d'en consommer trois portions par jour. Une portion de lait équivaut à 180 g de yogourt.



1 pot = 1 portion



Primaire 2

Nom: _____

Que peut-on préparer avec du yogourt?

Exercice 1

Le yogourt permet de préparer toute sorte de mets. Lis attentivement les listes d'ingrédients. Que peut-on préparer avec ces derniers?

Ingrédients

Flocons d'avoine
Lait
Fruits de saison
Yogourt nature
Crème
Noisettes moulues

Je peux préparer: _____

Ingrédients

Farine
Sel
Levure
Eau
Yogourt nature
Huile de colza

Je peux préparer: _____

Ingrédients

Oignon
Yogourt nature
Huile de colza
Jus de citron
Miel
Sel
Poivre

Je peux préparer: _____

Ingrédients

Œufs
Sucre
Beurre
Yogourt nature
Bâton de vanille
Farine
Poudre à lever

Je peux préparer: _____



Exercice 2

Tu as sûrement un plat préféré. Note les ingrédients qui le composent. Tes camarades vont essayer de deviner ce que c'est.

Ingrédients

Mon plat préféré:



Primaire 2

Nom: _____

Recette pour la fiche de travail



Gâteau au yogourt

Pour une plaque de 30 cm de Ø

Pour env. 20 pièces

Préparation: env. 30 min

Beurre et farine pour la plaque

Pâte

3 œufs

250 g de sucre

250 g de beurre, liquide, légèrement refroidi

250 g de yogourt nature (à température ambiante)

1-2 bâtons de vanille, pulpe raclée

300 g de farine

1 cc de poudre à lever

sucre glace pour saupoudrer

Préparation

1 Pâte: mélanger les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter le beurre, le yogourt et la pulpe de vanille.

Mélanger la farine et la poudre à lever, tamiser et incorporer à la préparation.

2 Verser la pâte dans la plaque préalablement beurrée et farinée.

3 Cuire 25 à 30 min dans la partie inférieure du four préchauffé à 200° C.

4 Couper en dés le gâteau refroidi, saupoudrer de sucre glace.



Primaire 2

Solution

Que peut-on préparer avec du yogourt?

Exercice 1

Ingrédients

Flocons d'avoine
Lait
Fruits de saison
Yogourt nature
Crème
Noisettes moulues

Je peux préparer:

Bircher

Ingrédients

Oignon
Yogourt nature
Huile de colza
Jus de citron
Miel
Sel
Poivre

Je peux préparer:

Sauce à salade

Ingrédients

Farine
Sel
Levure
Eau
Yogourt nature
Huile de colza

Je peux préparer:

Pain

Ingrédients

Œufs
Sucre
Beurre
Yogourt nature
Bâton de vanille
Farine
Poudre à lever

Je peux préparer:

Gâteau