



Faire votre yogourt traditionnel

Une boîte *Cultures for Health* contient 4 sachets de culture séchée à froid. Ranger les sachets au congélateur avant leur utilisation. Éviter d'utiliser un lait UHT. L'utilisation du lait cru requière des précautions qui ne sont pas couvertes dans ces directives

Directives pour la préparation du yogourt

1. Chauffer 1 à 2 litres à 82°C
2. Laisser refroidir à 46°C
3. Verser dans un contenant en verre ou en plastique
4. Ajouter un sachet de culture (pour faire jusqu'à 15 litres, ajouter un deuxième sachet) et bien mélanger
5. Couvrir et laisser fermenter à 41°-44°C pendant 8 h environ dans une yahourtière
6. Lorsque la consistance devient ferme, fermer avec un couvercle étanche et réfrigérer au moins 6 h

Note : Éviter les contenants et ustensiles d'aluminium : l'acier inoxydable est convenable. Ne jamais consommer un produit dont l'odeur ou le goût sont déplaisants