LES TUTOS DE LA MRES

Fabrication de yaourt soja maison

Zéro Déchet

Voici une recette de yaourt soja maison, sans produit d'origine animale. Elle nécessite une yaourtière et vous évitera de consommer des pots de yaourt en plastique !
#DoItYourself #ZéroDéchet #Végétalien

Etape 1 : Réunir les ingrédients

- 1 litre de lait de soja (contenant uniquement de l'eau et du soja, min 7 ou 8 %, par exemple celui de la marque Bjorg)
- 1 yaourt soja (vos futurs yaourts maison pourront alors servir dans votre prochaine recette)
- Une yaourtière

Etape 2 : Mélanger les ingrédients

Versez le yaourt dans un saladier. Fouettez vigoureusement
Ajouter le lait de soja progressivement tout en continuant de fouetter.
Une légère mousse apparaît.

Etape 3 : La yaourtière

Versez la préparation dans 6 à 8 pots en verre puis placez-les 10 heures dans une yaourtière allumée.
Quand les 10 heures sont passées, sortez les yaourts de la yaourtière et placez-les quelques heures au frigo (avec un couvercle) avant de pouvoir les déguster.

Réalisée dans le cadre du défi : DÉCLICS

Etape 4 : La conservation

Les yaourts se conservent une semaine au frigo et toujours avec un couvercle. Il est possible de les manger après une semaine s'il n'y a pas d'odeur étrange ou de moisissure apparente.

Vous souhaitez refaire des yaourts soja maison ? Vous pouvez réutiliser un de ces yaourts maison pour en refaire. Cependant, il sera nécessaire de réintroduire un yaourt du commerce au bout de quelques fabrications maison car les yaourts ne figeront plus aussi bien.

Bon appétit !

Retrouvez d'autres fiches sur le site internet de la MRES

www.mres-asso.org

MAISON RÉGIONALE de L'ENVIRONNEMENT et des SOLIDARITÉS

Maison Régionale de l'Environnement et des Solidarités
Réseau associatif en Hauts de France

La MRES est un réseau de plus de 110 associations qui militent et travaillent pour la protection de l'environnement, l'éducation au développement durable, la citoyenneté et les droits de l'Homme.

Cette fiche a été réalisée dans le cadre des défis écocitoyens animés par la MRES

DÉCLICS

c.bollaert@mres-asso.fr

al.blaise@mres-asso.fr

Déclics, c'est une manière gratuite et accessible à tou.tes d'agir concrètement pour le climat. Il s'agit de défis éco-citoyens qui permettent de réduire en équipe sa consommation d'énergie et d'eau ou encore sa production de déchets. Un accompagnement des participants grâce à des événements festifs, des ateliers ou encore des réunions d'équipe permet de partager trucs et astuces. Pendant plusieurs mois, les participants mesurent leurs résultats sur le site internet du défi et atteignent des objectifs tels que -8 % de consommation d'énergie ou encore -20 % de production de déchets.
Déclics est un défi coordonné en France par le CLER et animé par la MRES sur différents territoires de la Région Hauts de France. Ce défi Déclics peut se décliner pour des défis de 10 à 400 foyers sur des thématiques comme l'énergie, l'eau ou encore le zéro déchet et la lutte contre le gaspillage alimentaire.

CLER RÉSEAU POUR LA TRANSITION ÉNERGÉTIQUE

Région Hauts-de-France

Fiche réalisée par Klervie Mallécot dans le cadre d'un service civique

Partage du document selon les conditions de la Licence Creative Commons

Contact : 5 Rue Jules de Vicq, 59800 Lille · 03.20.52.12.02
mres@mres-asso.fr · www.mres-asso.org