



## Réglage Céréales / Riz

Types d'aliment	Ratio	Réglage optimal
Riz long grain	200 g de riz / 375 ml d'eau	Riz / 50 kPa / 5 min / Pulsé
Riz basmati	200 g de riz / 375 ml d'eau	Riz / 50 kPa / 5 min / Pulsé
Riz jasmin	200 g de riz / 375 ml d'eau	Riz / 50 kPa / 5 min / Pulsé
Riz à sushi	200 g de riz / 300 ml d'eau	Riz / 50 kPa / 5 min / Pulsé
Riz brun	200 g de riz / 375 ml d'eau	Riz / 50 kPa / 15 min / Pulsé
Farro	200 g de farro / 375 ml d'eau	Céréales / 50 kPa / 25 min / Pulsé
Freekeh	200 g de freekeh / 375 ml d'eau	Céréales / 50 kPa / 20 min / Pulsé
Épeautre	200 g d'épeautre / 375 ml d'eau	Céréales / 50 kPa / 15 min / Pulsé
Épeautre vert	200 g d'épeautre vert / 375 ml d'eau	Céréales / 50 kPa / 15 min / Pulsé
Quinoa	200 g de quinoa / 300 ml d'eau	Céréales / 50 kPa / 5 min / Pulsé

## Réglage Légumineuses

Types d'aliment	Ratio	Réglage optimal
Pois chiches	200 g / 750 ml d'eau	Légumineuses / 80 kPa / 40 min / Naturel
Haricots rouges	200 g / 750 ml d'eau	Légumineuses / 80 kPa / 30 min / Naturel
Haricots noirs	200 g / 750 ml d'eau	Légumineuses / 80 kPa / 30 min / Naturel
Haricots cannellini	200 g / 750 ml d'eau	Légumineuses / 80 kPa / 30 min / Naturel

# Yaourt nature

 Temps de préparation : 10 minutes / Incubation : entre 5 et 8 heures  
(plus 1 heure 30 minutes de refroidissement)

 Pour 8 personnes

**1 litre de lait entier homogénéisé**

**2 cuillères à soupe de yaourt nature entier avec des cultures vivantes et actives**

## Étape 1 – Faire bouillir le lait

Placez le récipient de cuisson dans le Fast Slow GO. Incorporez le lait. Refermez et verrouillez le couvercle et placez la soupape de décompression en position ouverte.

Appuyez sur YAOURT puis sur DÉMARRER. Le lait chauffe à 83 °C et reste à cette température pendant 10 minutes.

Le processus de pasteurisation tue toutes les bactéries néfastes susceptibles d'altérer le lait et élimine les concurrents potentiels des cultures de yaourt actives.

## Étape 2 – Refroidir le lait

Ouvrez le couvercle et n'appuyez sur aucune commande. La phase de refroidissement refroidira automatiquement le lait à 43 °C. Le mot « COOL » apparaît d'abord sur l'écran de l'autocuiseur. L'appareil émettra un signal lorsqu'il aura atteint la bonne température, après environ 1 heure 30 minutes.

### Astuce

*Refroidir le lait avec le couvercle ouvert entraînera la formation d'une pellicule sur le dessus. Retirez cette pellicule avant d'ajouter la culture de yaourt afin de donner une texture plus lisse à votre yaourt.*

## Étape 3 – Incuber le yaourt

À la fin de l'ÉTAPE 2, le mot « ADD » (ajouter) apparaîtra sur l'écran de l'autocuiseur. Placez la culture de yaourt dans un bol. Ajoutez 125 ml de lait refroidi et fouettez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Incorporez, en fouettant, le mélange de lait au lait refroidi dans le récipient de cuisson. Fermez et verrouillez le couvercle, puis appuyez sur DÉMARRER pour incuber pendant 5 à 8 heures. Plus l'incubation est longue, plus le yaourt sera acidulé.

## Étape 4 – Réfrigérer

Lorsque l'autocuiseur émet un signal indiquant que le yaourt a fini d'incuber, retirez le récipient en inox, couvrez-le d'un film plastique et réfrigérez-le jusqu'à refroidissement complet. Une fois que le yaourt est complètement froid, transférez-le dans un contenant hermétique et réfrigérez-le jusqu'à 2 semaines.

### Astuces

- *L'utilisation de lait homogénéisé permet d'obtenir un yaourt plus doux. Si votre résultat est légèrement grumeleux et séparé, fouettez délicatement le yaourt refroidi pour le mélanger.*
- *Pour refroidir le lait bouilli plus rapidement, placez le récipient de cuisson dans un grand bol rempli d'eau glacée. Vérifiez la température avec un thermomètre. Lorsque le lait a atteint 43 °C, ajoutez 125 ml de lait refroidi au yaourt, fouettez jusqu'à consistance lisse, puis incorporez le mélange en fouettant. Nettoyez le fond du récipient de cuisson puis remettez celui-ci dans l'autocuiseur.*
- *Pour obtenir un yaourt plus acidulé, laissez-le incuber plus longtemps.*



the Fast Slow GO™

**Sage**