

Yaourts

Yaourt au safran et à la cardamome



40 min 10 min 30 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

0

REPOS

157

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

3 Yaourt

0.5 g **Safran en filaments**

5 unité(s) entière(s)

Graines de cardamome

2 cl **Lait demi-écrémé**

20 g **Pistaches**

4 c. à soupe **Miel liquide**

Étape 1

Préparation de l'infusion

- 1 Verser le lait dans une casserole.
- 2 Choisir de préférence la cardamome en capsule plutôt que celle en poudre.
- 3 Entailler délicatement les capsules une à une avec la pointe du couteau avant de plonger la cardamome dans la casserole. Porter le lait à ébullition.
- 4 Éteindre le feu avant que la casserole ne déborde et laisser le lait redescendre à température pendant quelques minutes en prenant soin de le couvrir.
- 5 Ajouter le safran et laisser infuser à couvert hors du feu pendant 30 minutes.

Étape 2

Préparation du yaourt

- 1 Verser le yaourt au lait de brebis dans un petit saladier.
- 2 Ajouter le miel liquide puis mélanger le tout avec une cuillère. Réserver.

Étape 3

Préparation des pistaches

- 1 Concasser les pistaches au pilon.
- 2 Passer ensuite le lait infusé au chinois dans le yaourt. Il a pris la couleur orangée du safran. Mélanger à l'aide d'une cuillère puis réserver.

Étape 4

Dressage

- 1 Utiliser des petites verrines pour servir le yaourt. Verser délicatement le yaourt dans chaque verre jusqu'aux trois quarts de sa hauteur.
- 2 Saupoudrer délicatement le haut de chaque verrine de pistaches pilées.