

Yaourts

Yaourt miel cumin


1h10

TEMPS TOTAL

10 min

PRÉPARATION

0

CUISSON

1h

REPOS

173

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les yaourts miel cumin

4 Yaourt

2 c. à soupe **Miel liquide**

2 pincée(s) **Cumin (en poudre)**

6 g **Feuille de gélatine**

1 pincée(s) **Fleur de sel**

Ingrédients pour le dressage

50 g **Parmesan**

Étape 1

Préparation du yaourt au miel

- 1 Faire ramollir la gélatine en la plongeant dans un saladier d'eau froide pendant 3 à 5 minutes
- 2 Verser le yaourt dans un saladier.
- 3 Assaisonner de cumin en poudre, de miel, et d'une pointe de sel.
- 4 Bien mélanger au fouet.
- 5 Prélever 2 cuillères à soupe du mélange, les verser dans un bol et chauffer pendant quelques secondes au micro-ondes.
- 6 Quand le ramequin est chaud, déposer la gélatine préalablement essorée.
- 7 Bien remuer jusqu'à la dissoudre complètement.
- 8 Quand elle a fondu, verser le mélange dans le saladier contenant le yaourt.
- 9 Reverser le yaourt dans les pots.
- 10 Pour faciliter la tâche, verser la préparation dans un bec verseur.
- 11 Réserver pendant une à deux heures au réfrigérateur.

Étape 2

Préparation des tuiles au parmesan

- 1 Préchauffer le four à 210°C (Th.7).
- 2 Prendre une plaque recouvert d'une feuille de silicone.
- 3 Réaliser de petits tas de parmesan sur la plaque.
- 4 Bien espacer les tuiles pour une cuisson homogène.
- 5 Enfourner pendant 1 à 2 minutes à 210°C (Th.7).
- 6 Sortir la plaque du four et retirer la feuille pour que les tuiles refroidissent plus vite.
- 7 Décoller délicatement les tuiles avec une spatule, les débarrasser sur une assiette.

Étape 3

Dressage

- 1 Sortir les pots du réfrigérateur, les disposer sur le plat de dressage.
- 2 Planter une tuile de parmesan dans chaque pot.