

**EURO** Cuisine®

ITALIAN INSPIRED DESIGN

## Greek Yogurt Maker

Yaourtière pour  
yaourts à la grecque



create  
yogurt  
cheese

and  
creamy  
low-fat  
desserts

SAVE THESE INSTRUCTIONS FOR FUTURE REFERENCE.

# Greek Yogurt Maker

## Yaourtière pour yaourts à la grecque

works inside your refrigerator to transform **regular yogurt** into delicious **greek yogurt**

fonctionne à l'intérieur de votre frigidaire pour transformer le yaourt normal en yaourt grec délicieux

Now you can prepare Greek yogurt dishes quickly and easily with Euro Cuisine! This unique strainer kit transforms ordinary yogurt into thick, creamy Greek yogurt in a matter of hours—all inside your refrigerator. Enjoy healthy dips and spreads, delicious Tzatziki, low-calorie salad toppings or delicious sweet berry desserts!

- A. Acrylic Catch Container
- B. Fine Mesh Yogurt Strainer
- C. Sealing Lid/Serving Tray



Glass cups/food not included.

# Operating Instructions

**CLEAN COMPONENTS BEFORE USE!**

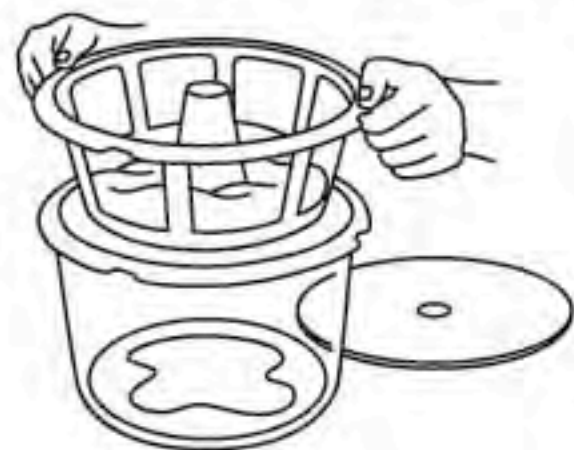


## STEP 1

Pour up to 2 quarts of homemade or store-bought yogurt inside the strainer and cover with lid.

## STEP 2

Place unit inside refrigerator for up to 18 hours. The longer the time, the thicker the yogurt becomes.



## STEP 3

Gently remove yogurt from strainer by turning the strainer up side down on a plate or using a soft rubber spatula (be careful not to damage the strainer while using a spatula).

## STEP 4

Discard excess liquid (whey) from the acrylic bowl.

**DO NOT USE SHARP OBJECTS TO EMPTY OR CLEAN STRAINER!**



Save these instructions for future reference

Works inside your refrigerator to transform regular yogurt into delicious Greek yogurt

Enjoy traditional classics like greek tzatziki dip



### Important Cleaning Note

Please note that this product is NOT dishwasher safe. The material used inside the strainer is delicate and should be handled with care. When cleaning, gently scrub with dish soap and water until clean and allow to air dry before storing.

## Recipes

---

It's no secret that we love Greek yogurt around here, and there's good reason why. It's a perfect way to get more protein and calcium in your diet, and the probiotics are nothing but good news for your insides. But there are more than a few ways to eat it. From breakfast to dessert and everything in between, here are 12 Greek delicious yogurt recipes!

### Greek Yogurt with Fresh Seasonal Berries

Tasty traditional greek yogurt with fresh berries makes a great healthy dessert or snack anytime.

#### Ingredients:

- 1 C Greek Yogurt (see basic operating instructions)
- 1/2 cup fresh seasonal berries
- 1-3 Tbs Honey (to taste)

#### Directions:

- Thoroughly rinse the berries. Allow to dry.
- Place 1/2 cup of Greek Yogurt in a small serving bowl.
- Add berries.
- Drizzle with honey (to taste).



## Salad Dressing

Enjoy a creamy, tangy, low-fat dressing perfect for any type of salad.

### Ingredients:

- 1 C chopped avocado (about 1 avocado)
- 3 or 4 anchovy fillets, mashed or 1-1/2 to 2 teaspoons anchovy paste
- 2 garlic cloves, minced
- 2 scallions, chopped
- 1/4 cup fresh basil, chopped
- 1 tablespoons chopped fresh parsley
- 1 tablespoon minced fresh tarragon leaves
- 1/4 cup Greek yogurt
- 1/4 cup white wine vinegar
- 1-1/2 tablespoons lemon juice
- Extra-virgin olive oil (for making dressing)

### Directions:

- Combine the avocado, anchovies, garlic, scallions, basil, parsley, and tarragon in a food processor.
- Add the Greek yogurt, white wine vinegar, and lemon juice. Process until smooth. Serve with crudités as a dip or over steamed green vegetables.
- For dressing, add olive oil 1/4 a cup at a time, processing constantly until the desired consistency is reached. Toss with salad greens.

Makes 1-1/2 cups.

## Classic Tzatziki Sauce

Cool and creamy, this traditional Greek dip is the perfect compliment to grilled meats and vegetables. Serve with a side of warm pita bread triangles for dipping or use as a condiment.

### Ingredients:

- 1 C prepared Greek Yogurt (see basic operating instructions)
- Cucumber
- 1 Garlic Clove (finely minced)

### Garnish with:

- Dill
- Olives

### Directions:

- Combine all ingredients in a large mixing bowl.
- Allow mixture to sit in refrigerator for 3 hours prior to serving.
- Garnish with a sprig of fresh dill and olives just before serving.

## Mediterranean Tzatziki

Traditional Greek dip Mediterranean style. Great for grilled meats and vegetables. Serve with a side of warm pita bread triangles for dipping.

### Ingredients:

- 1 pound of cucumbers, ends removed and sliced lengthwise (6 "baby" cucumbers)
- 2 cups of strained Greek yogurt
- 4 cloves of garlic, minced fine
- 1 large handful of dill, minced
- Juice of one lemon

### Directions:

- With a teaspoon, scoop out the seeds of the cucumbers. You should be left with a neat half-moon shape. Slice them thin, but not paper-thin—they should still have some crunch.
- Add the cucumbers to a mixing bowl along with the rest of the ingredients.
- Taste for acid and seasoning, then either serve, or (preferably) cover and let it sit in the refrigerator for a few hours.

## Meat Marinade

Yogurt-based sauces are a perfect compliment to grilled meats. Use this simple recipe, which uses just a few ingredients, as an alternative to store-bought marinades that are full of sugar and fillers.

### Ingredients:

- 1 C Greek yogurt
- 2 to 4 cloves of garlic
- Juice of one lemon

### Directions:

- Mix the yogurt, garlic and lemon juice into a bowl or casserole dish.
- Cut up the chicken or your meat of choice and place into the marinade, cover and let sit in the refrigerator for at least 2 hours.
- Remove from marinade dish and grill to preference.

## Chocolate Frosting

Use this yogurt-based frosting to top cakes and pies with, dip with fruit and make other delicious treats.

### Ingredients:

- 1 1/2 C (12oz) plain Greek yogurt
- 1 1/2 C semi-sweet chocolate chips

### Directions:

- Measure out Greek yogurt and let it stand for 2 hours at room temperature.
- Melt chocolate in top of double boiler or in microwave then let it cool down to room temperature.
- Add in Greek yogurt 1/4 cup at a time, until the mixture is smooth. Let stand at room temperature until cool and spreadable.

## Grilled Chicken Skewers on a bed of Spring Panzanella

### Ingredients:

- 2 chicken breasts
- 1 C Greek yogurt
- 2 to 4 cloves of garlic
- juice of one lemon (reserve ~2oz in a separate bowl).
- 2 tomatoes
- 1/2 white onion
- 1/2 cucumber
- sourdough baguette
- balsamic vinegar
- olive oil
- mozzarella or feta cheese

### Directions:

- For the chicken, in a tupperware container, mix together greek yogurt, garlic cloves and juice of one lemon reserving 2oz. of juice in a separate bowl.
- Cut up the chicken breasts into one inch chunks and toss them in the yogurt. Cover and marinate at least two hours.
- Remove the chicken, skewer & grill, 2.5 minutes on each side or until fully cooked.
- For the Panzanella, chop up tomatoes, half a cucumber & half an onion into one inch pieces & cover in lemon, balsamic and olive oil.
- Toss in some cubed fresh mozzarella or crumbled feta.
- Turn half a loaf of sourdough into not-quite-crunchy one-inch croutons.
- Just before serving mix veggies & croutons together, top with more balsamic vinegar to flavor the croutons (but not make them soggy).



## Turkey Burger With Horseradish Sauce

This turkey burger is a great healthy alternative to regular hamburgers. High in protein and filled with fresh vegetables, you've never tasted a turkey burger quite like this!

### Ingredients:

- 1 lb extra lean ground turkey breast (99% lean)
- 1 garlic clove, minced
- 1/2 C (4oz) plain Greek yogurt
- 1/2 tsp salt
- 1/4 tsp fresh black pepper
- 1 Tbs dry mustard
- 1 Tbs Worcestershire sauce
- 1/2 C red bell pepper, diced
- 1/2 C fresh parsley, chopped
- 4 whole-wheat buns
- Lettuce, tomato, onion
- Vegetable oil cooking spray

### Directions:

Mix all ingredients except lettuce, tomato, onion, and spray together in bowl. Shape into 4 patties. Heat grill pan over medium-high heat. Grill burgers on each side for about 6 minutes or when top feels firm to touch. Serve on buns with lettuce, tomato, onion, and sauce.

## Potato Salad

A Greek yogurt-blended potato salad hits all the right notes without the extra fat.

### Ingredients:

- 1 lb waxy potato , peeled, cooked and cubed
- 1 chopped red onion
- 1/2 cucumber , washed, not peeled, cut into small cubes (remove the seeds if there are many)
- 1 finely chopped bell pepper, any color
- 10 olives , halved (green or black)
- 2 hard-boiled eggs , chopped
- 2 tablespoons chopped parsley
- 2 tablespoons chopped mint
- 1 C thick Greek yogurt
- 1 tablespoon mustard
- ½ teaspoon cayenne pepper
- 1 tablespoon capers , roughly chopped
- 2 minced anchovy fillets (or salt if you do not like anchovy)
- 1 large garlic clove , crushed
- 2 tomatoes , cut in wedges
- Salt, pepper to taste

### Directions:

- Mix together potatoes, onion, cucumber, bell pepper, olives, eggs, parsley and mint.
- Mix the yogurt with the mustard, cayenne, capers, anchovies (or salt), pepper and garlic, taste and adjust the seasoning to your taste.
- Gently mix the dressing with the salad, transfer to a serving bowl and garnish with the tomatoes.

## Mashed Potatoes

A unique and flavorful twist to traditional mashed potatoes, this side dish is great with chicken, beef, turkey and other main course dishes.

### Ingredients:

- 1 1/4 lbs Red Bliss potatoes (8 medium), washed and cut into 1-inch pieces
- 1/4 C low-sodium vegetable broth, warmed
- 1/2 C plain Greek yogurt
- 2 Tbs butter
- 1 1/2 Tbs fresh chives, chopped
- 1 1/2 Tbs fresh dill, chopped
- Salt and pepper to taste

### Directions:

- Add potatoes to a large pot of boiling water. Cook until tender, about 15 minutes.
- Transfer potatoes to a large bowl. Add broth, and coarsely mash potatoes. Stir in Greek yogurt, butter, dill and chives.
- Season with salt and pepper and serve.

## Mashed Cauliflower

Cut calories with this delicious recipe using cauliflower mashed in a Greek yogurt, garlic, and shallot mixture.

### Ingredients:

- 1 head of cauliflower (florets only)
- 6 oz Greek yogurt
- 2 Tbs butter
- 3 Tbs grated parmigiano reggiano
- 2 cloves of garlic chopped
- 1/2 small shallot chopped
- 1 chopped scallion for garnish
- Salt, pepper and seasonings to taste

### Directions:

- In a medium pot, bring water to boil. Add cauliflower florets to the boiling water and let cook for 8 minutes. Remove and drain.
- In a food processor, combine the cauliflower with the Greek yogurt, butter, garlic and shallots and blend until a creamy consistency. Add salt and pepper or Adobo or seasonings of your choice and blend again. Transfer to a bowl and while hot, mix in the parmigiano reggiano and top with scallions.

## Panna Cotta

Delicious panna cotta is a light yet satisfying end to any meal.

### Ingredients:

- 1 envelope unflavored gelatin (2 1/4 teaspoons)
- 2 tablespoons cold water
- 1 C heavy cream
- 1/3 cup sugar
- 1 vanilla bean, split, seeds scraped
- 2 cups Greek yogurt
- 1 C dried apricots
- 1 C semi-dry white wine, such as Vouvray
- 1/4 cup honey

### Directions:

- In a small bowl, sprinkle the gelatin over the cold water; let stand until softened, 5 minutes.
- In a small saucepan, bring the cream, sugar and vanilla bean and seeds to a simmer. Off the heat, stir in the gelatin until melted.
- In a bowl, whisk the yogurt until smooth. Gradually whisk in the vanilla cream; remove the vanilla bean. Pour the mixture into six 1/2-cup ramekins and refrigerate until set, at least 3 hours.
- Meanwhile, in a small saucepan, simmer the apricots in the white wine over moderately low heat until the apricots are plump and the wine has reduced by half, about 20 minutes. Stir in the honey and simmer the syrup until thickened, about 5 minutes; let cool.
- Run a knife around the inside of each ramekin. Set a plate on each ramekin and invert each panna cotta onto a plate. Slice the apricots and spoon them on top of the panna cottas. Drizzle with some of the honey syrup and serve.

## Key Lime Pie

This delightful tart and tangy dish is the perfect dessert for after dinner, at parties and more. Easy to prepare and serve, key lime pie is a sweet and light treat everyone is sure to love.

### Ingredients:

- 1 C (about 15 cookies) finely crushed gingersnaps
- 3 Tbs butter, melted
- 1 14-oz can sweetened condensed milk
- 2 cups Plain Greek Yogurt
- 2 large eggs
- 1 C key lime juice
- 2 Tbs confectioner's sugar
- Zest of 1 lime

### Directions:

- Preheat oven to 375°F. Mix gingersnaps and butter in small bowl. Press mixture into the bottom and up the sides of a 9-inch pie pan. Bake 10 to 12 minutes. Refrigerate for at least an hour before filling.
- Preheat oven to 325°F. Whisk together condensed milk, 1 cup of Greek yogurt, lime juice, and eggs. Pour into pie shell and bake 25 minutes. Chill pie for 2 hours before serving.
- When ready to serve, whisk together remaining cup of Greek yogurt and confectioner's sugar. Spread on top of pie with a spatula. Garnish with lime zest, slice and serve.



## Greek Yogurt Maker

## Yaourtière pour yaourts à la grecque

works inside your refrigerator to transform **regular yogurt** into delicious **greek yogurt**

fonctionne à l'intérieur de votre frigidaire pour transformer le yaourt normal en yaourt grec délicieux

Euro-Cuisine, Inc  
P.O. Box 351208  
Los Angeles, CA 90035 USA

**EURO** Cuisine®  
ITALIAN INSPIRED DESIGN

Tel (323) 278-1111  
Fax (323) 278-1117  
info@eurocuisine.net

[www.eurocuisine.net](http://www.eurocuisine.net)

**The Euro Cuisine name and logo are registered trademarks of Euro-Cuisine, Inc. ©2012 All rights reserved.**

The artwork and design of this package are protected by US copyright law and may not be reproduced, distributed, displayed, published or used for any purpose without prior written permission. It is not permitted to alter, remove or reproduce any trademarks or copyright notice from this package.

PATENT PENDING

GREEK YOGURT MAKER • ITEM #GY50

**EURO** Cuisine®

ITALIAN INSPIRED DESIGN

**Greek Yogurt Maker**

**Yaourtière pour  
yaourts à la grecque**



create  
yogurt  
cheese

and  
creamy  
low-fat  
desserts

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS POUR RÉFÉRENCE ULTÉRIEURE.

# Greek Yogurt Maker

## Yaourtière pour yaourts à la grecque

works inside your refrigerator to transform **regular yogurt** into delicious **greek yogurt**

fonctionne à l'intérieur de votre frigidaire pour transformer le yaourt normal en yaourt grec délicieux

Vous pourrez désormais préparer des plats avec yaourts à la grecque rapidement et sans difficulté, grâce à Euro Cuisine! Ce kit de tamis unique transforme les yaourts ordinaires en yaourts grecs riches et crémeux, en l'espace de quelques heures ☑ et tout cela dans votre frigidaire. Profitez de trempettes et tartinades saines, de Tzatziki délicieux, de nappages de salade ou de desserts savoureux avec baies, basse-calories!

- A. Récipient de collecte en acrylique
- B. Tamis à yaourt à mailles fines
- C. Couvercle de scellage/Plateau de service



Les tasses en verre/  
les aliments ne sont pas inclus.





# Nettoyez Les Éléments Avant Utilisation!

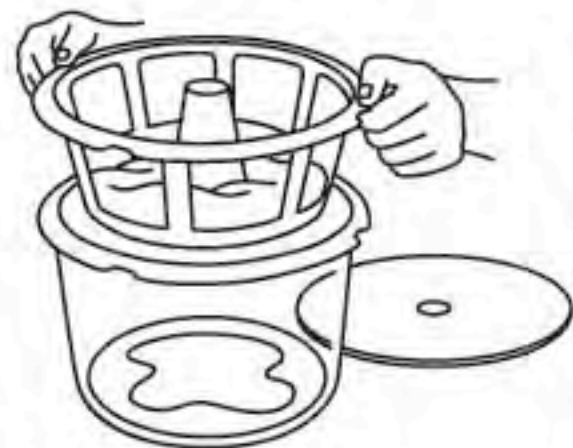


## ÉTAPE 1

Versez jusqu'à 1,9 litre de yaourt maison ou acheté dans le tamis et recouvrez avec le couvercle.

## ÉTAPE 2

Placez l'ensemble dans le frigidaire jusqu'à 18 heures maximum. Plus vous le laisserez longtemps, plus le yaourt sera épais.



## ÉTAPE 3

Retirez doucement le yaourt du tamis en retournant ce dernier à l'envers sur une assiette ou en utilisant une spatule en caoutchouc mou (veillez à ne pas endommager le tamis lorsque vous utilisez une spatule.)

## ÉTAPE 4

Jetez l'excès de liquide (petit-lait) du bol en acrylique.

**N'UTILISEZ AUCUN OBJET POINTU POUR VIDER OU NETTOYER LE TAMIS!**



Conservez ces instructions pour référence ultérieure.

Fonctionne à l'intérieur de votre frigidaire pour transformer le yaourt normal en yaourt grec délicieux

Profitez des préparations classiques, comme les trempettes de Tzatziki grecques



### Note de nettoyage importante

Veillez noter que ce produit NE peut PAS être mis au lave-vaisselle. Le matériau utilisé à l'intérieur du tamis est délicat et doit être manipulé avec précaution. Lorsque vous le nettoyez, frottez doucement avec du savon pour vaisselle et de l'eau jusqu'à ce qu'il soit propre, et laissez-le sécher à l'air avant de le ranger.

## Recettes

---

Ce n'est pas un secret : nous aimons le yaourt à la grecque dans notre coin, et il y a de bonnes raisons pour cela. C'est un moyen parfait pour obtenir des protéines et du calcium dans votre régime alimentaire, et les probiotiques ne peuvent être que de bonnes nouvelles pour vos organes internes. Mais les façons de le manger sont nombreuses. Du petit-déjeuner au dessert, et tout ce qu'il y entre les deux, voici 12 recettes délicieuses avec yaourt à la grecque!

### Yaourt À La Grecque Avec Baies Fraîches De Saison

Le yaourt à la grecque classique savoureux avec baies fraîches peut être un dessert superbe et sain, ou il peut servir de collation à toute heure.

#### Ingrédients :

- 1 tasse de yaourt à la grecque (voir la notice d'utilisation de base)
- 1/2 tasse de baies fraîches de saison
- 1-3 c. à soupe de miel (selon les préférences)

#### Instructions :

- Rincez bien les baies. Laissez-les sécher.
- Mettez 1/2 tasse de yaourt à la grecque dans un petit bol à servir.
- Ajoutez les baies.
- Parsemez de miel (selon les préférences).



## Sauce à Salade

Dégustez une sauce à salade crémeuse, piquante et à faible teneur en gras pour des salades de tous genres.

### Ingrédients :

- 1 tasse d'avocat coupé en morceaux (1 avocat environ)
- 3 ou 4 filets d'anchois, en purée, ou 1 ½ ou 2 c. à café de pâte d'anchois
- 2 gousses d'ail, haché fin
- 2 oignons verts, hachés
- ¼ de tasse de basilic frais, haché
- 1 c. à soupe de persil frais haché
- 1 cuillère à soupe de feuilles d'estragon hachées fin
- ¼ de tasse de yaourt à la grecque
- ¼ de tasse de vinaigre de vin blanc
- 1 ½ c. à soupe de jus de citron
- Huile d'olive extra-vierge (pour faire la sauce)

### Instructions :

- Combinez l'avocat, les anchois, l'ail, les oignons verts, le basilic, le persil et l'estragon dans un robot culinaire.
- Ajoutez le yaourt à la grecque, le vinaigre blanc, et le jus de citron. Faites tourner le robot jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Servez comme trempette pour des crudités ou sur des légumes verts cuits à la vapeur.
- Pour la sauce à salade, ajoutez de l'huile d'olive, 1/4 de tasse à la fois, en faisant tourner le robot constamment, jusqu'à ce que vous ayez obtenu la consistance souhaitée. Mélangez avec des feuilles de salade. Pour une tasse et-demie.

## Sauce Tzatziki Classique

Fraîche et crémeuse, cette tartinade grecque classique est un complément parfait pour les viandes grillées et les légumes. Servez-la accompagnée de triangles de pain pita chaud à tremper ou utilisez-la comme condiment.

### Ingrédients :

- 1 tasse de yaourt à la grecque préparé (consultez la notice d'utilisation de base)
- Concombre
- 1 gousse d'ail (hachée fin)

### Garnissez avec :

- De l'aneth
- Des olives

### Instructions :

- Combinez tous les ingrédients dans un grand bol à mélanger.
- Laissez le mélange reposer dans un frigidaire pendant 3 heures avant de servir.
- Garnissez avec un brin d'aneth frais et des olives juste avant de servir.

## Tzatziki Méditerranéen

Trempeuse grecque traditionnelle style méditerranéen. Superbe pour les viandes grillées et les légumes. Servie avec des triangles de pain pita, à tremper.

### Ingrédients :

- 1 tasse de concombres, extrémités retirées et coupées en tranches en longueur (6 concombres « bébés »)
- 2 tasses de yaourt à la grecque tamisé
- 4 gousses d'ail, haché fin
- 1 grande poignée d'aneth, haché
- Jus d'un citron

### Instructions :

- Faites sortir les pépins des concombres avec une cuillère à café. Vous devriez obtenir une belle forme de demi-lune. Coupez-les en tranches fines, mais plus épaisses que du papier—elles devraient conserver un peu de leur croquant.
- Mettez les concombres dans un bol mélangeur avec le reste des ingrédients. Goûtez pour déterminer l'acidité et l'assaisonnement, puis servez, ou (de préférence) recouvrez et laissez reposer le tout pendant quelques heures au frigidaire.

## Marinade Pour Viandes

Les sauces à yaourt sont un complément parfait pour les viandes grillées. Suivez cette simple recette qui utilise juste quelques ingrédients, pour remplacer les marinades achetées qui sont pleines de sucre et d'agents de remplissage.

### Ingrédients:

- 1 tasse de yaourt à la grecque
- 2 à 4 gousses d'ail
- Jus d'un citron

### Instructions :

- Mélangez le yaourt, l'ail et le jus de citron dans un bol ou un plat à gratin.
- Coupez le poulet ou la viande que vous avez choisie et mettez les morceaux dans la marinade, couvrez et laissez reposer dans le frigidaire pendant 2 heures au moins.
- Sortez les morceaux de viande du plat à marinade et grillez-les selon vos préférences.

## Glaçage Au Chocolat

Utilisez ce glaçage au yaourt pour recouvrir les gâteaux et les tartes, comme trempette avec des fruits et pour créer d'autres douceurs délicieuses.

### Ingrédients :

- 1 tasse 1/2 de yaourt à la grecque nature
- 1 tasse 1/2 de grains de chocolat mi-sucré

### Instructions :

- Mesurez le yaourt à la grecque et laissez-le reposer pendant 2 heures à température ambiante.
- Faites fondre le chocolat sur le dessus d'un bain-marie ou dans un micro-ondes, puis laissez-le refroidir à la température ambiante.
- Ajoutez le yaourt à la grecque, 1/4 de tasse à la fois, jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Laissez reposer à la température ambiante jusqu'à ce que le mélange soit frais et refroidi et prêt à être étalé.

## Brochettes de Poulet Grillé sur un lit de Panzanella Printanière

### Ingrédients :

- 2 poitrines de poulet
- 1 tasse de yaourt à la grecque
- 2 à 4 gousses d'ail
- Jus d'un citron (réservez 60 ml environ dans un bol séparé).
- 2 tomates
- 1/2 oignon blanc
- 1/2 concombre
- Baguette au levain
- Vinaigre balsamique
- Huile d'olive
- Mozzarella ou féta

### Instructions :

- Pour le poulet, mélangez ensemble le yaourt à la grecque, les gousses d'ail et le jus de citron dans un récipient Tupperware, en conservant 60 ml environ de jus dans un bol séparé.
- Découpez les poitrines de poulet en morceaux de 2,5 cm et mettez-les dans le yaourt. Recouvrez et laissez mariner pendant deux heures au moins.
- Retirez le poulet, mettez-le en brochettes et grillez pendant 2,5 minutes sur chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit.
- Pour la Panzanella, coupez les tomates, un demi concombre, et un demi oignon, en morceaux de 2,5 cm et recouvrez avec le citron, le vinaigre balsamique et l'huile d'olive.
- Rajoutez-y de la mozzarella fraîche ou de la féta émiettée.
- Transformez la moitié d'un pain au levain en croûtons de 2,5 cm pas tout à fait croquants.
- Juste avant de servir, mélangez les légumes et les croûtons ensemble, arrosez d'un peu plus de vinaigre balsamique pour que les croûtons soient bien juteux, sans être imbibés.

## Hambourgeois de Dinde Avec Sauce au Raifort

Ce hambourgeois à la dinde est un bon remplacement sain des hambourgeois standard. Avec sa haute teneur en protéines et les légumes frais en garniture, vous n'avez jamais goûté à un hambourgeois comme celui-là!

### Ingrédients :

- 450 g de poitrine de dinde maigre hachée (99 % de viande maigre)
- 1 gousse d'ail, haché fin
- 1/2 tasse de yaourt à la grecque nature
- 1/2 c. à café de sel
- 1/4 c. à café de poivre noir frais
- 1 c. à soupe de moutarde sèche
- 1 c. à soupe de sauce Worcestershire
- 1/2 tasse de poivron rouge, coupé en dés
- 1/2 tasse de persil frais, haché
- 4 petits pains à la farine de blé entier
- Laitue, tomate, oignon
- Aérosol de cuisine d'huile végétale

### Instructions :

Mélangez tous les ingrédients sauf la laitue, la tomate et l'oignon, et vaporisez le tout dans le bol. Formez en 4 galettes. Chauffez une poêle à griller à chaleur moyenne. Faites griller les hambourgeois sur chaque côté pendant 6 minutes environ, ou jusqu'à ce que le dessus soit ferme lorsque vous appuyez dessus. Servez sur des petits pains avec la laitue, la tomate, l'oignon et la sauce.

## Salade de Pommes de Terre

Une salade de pommes de terre avec yaourt à la grecque touche toutes les bonnes notes, sans la graisse superflue.

### Ingrédients :

- 450 g de pommes de terre cireuses, pelées, cuites et coupées en cubes
- 1 oignon rouge haché
- 1/2 concombre, lavé, non pelé, coupé en petits cubes (enlevez les pépins s'il y en a beaucoup)
- 1 poivron haché fin, n'importe quelle couleur
- 10 olives, coupées en moitiés (vertes ou noires)
- 2 œufs durs, hachés
- 2 c. à soupe de persil haché
- 2 c. à soupe de menthe hachée
- 1 tasse de yaourt à la grecque épais
- 1 c. à soupe de moutarde
- 1/2 c. à café de poivre de Cayenne
- 1 c. à soupe de câpres, hachés grossièrement
- 2 filets d'anchois hachés fin (ou du sel si vous n'aimez pas les anchois)
- 1 grosse gousse d'aïl, écrasée
- 2 tomates, coupées en morceaux
- Sel, poivre selon les préférences

### Instructions :

- Mélangez les pommes de terre, l'oignon, le concombre, le poivron, les olives, les œufs, le persil et la menthe.
- Mélangez le yaourt avec la moutarde, le poivre de Cayenne, les câpres, les anchois (ou le sel), le poivre et l'aïl; goûtez et ajustez l'assaisonnement selon vos préférences.
- Mélangez doucement la sauce avec la salade, transférez le tout dans un bol à servir et garnissez avec les tomates.



## Purée de Pommes de Terre

Un twist unique et savoureux de la purée de pommes de terre classique, ce plat d'accompagnement est parfait avec le poulet, le bœuf, la dinde, et d'autres plats principaux.

### Ingrédients :

- 575 grammes de pommes de terre rouges (8 pommes de terre moyennes), lavées et coupées en morceaux de 2,5 cm.
- 1/4 tasse de bouillon de légumes à faible teneur en sodium, réchauffé
- 1/2 tasse de yaourt à la grecque nature
- 2 c. à soupe de beurre
- 1 1/2 c. à soupe de ciboulette fraîche, hachée
- 1 1/2 c. à soupe d'aneth frais, haché
- Sel et poivre selon les préférences

### Instructions :

- Mettez les pommes de terre dans une grande casserole d'eau bouillante. Faites-les cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres, 15 minutes environ.
- Transférez les pommes de terre dans un grand saladier. Ajoutez le bouillon, et écrasez grossièrement les pommes de terre. Rajoutez le yaourt à la grecque, le beurre, l'aneth et la ciboulette et mélangez.
- Assaisonnez avec du sel et du poivre, puis servez.

## Purée de chou-fleur

Réduisez les calories avec cette recette délicieuse de chou-fleur écrasé dans un mélange de yaourt à la grecque, d'ail et d'échalote.

### Ingrédients :

- 1 tête de chou-fleur (les fleurons seulement)
- 170 g de yaourt à la grecque
- 2 c. à soupe de beurre
- 3 c. à soupe de Parmigiano reggiano
- 2 gousses d'ail haché
- 1/2 échalote (petite), hachée
- 1 échalote hachée pour garnir
- Sel, poivre et assaisonnement selon les préférences

### Instructions :

- Faites bouillir de l'eau dans une casserole de taille moyenne. Ajoutez les fleurons de chou-fleur à l'eau bouillante et laissez cuire pendant 8 minutes. Retirez et égouttez les fleurons.
- Dans un robot culinaire, combinez le chou-fleur avec le yaourt à la grecque, le beurre, l'ail et les échalotes, et mélangez jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse. Ajoutez du sel et du poivre, de l'Adobo ou un assaisonnement de votre choix et mélangez à nouveau.
- Transférez le mélange dans un saladier et, pendant qu'il est chaud, ajoutez et mélangez le Parmigiano reggiano, puis garnissez avec les oignons verts sur le dessus.

## Panna Cotta

Le panna cotta délicieux est une manière satisfaisante et légère de terminer n'importe quel repas.

### Ingrédients :

- 1 paquet de gélatine non aromatisée (2 ¼ c. à café)
- 2 c. à soupe d'eau froide
- 1 tasse de crème épaisse
- 1/3 tasse de sucre
- 1 gousse de vanille, fendue, pépins raclés
- 2 tasses de yaourt à la grecque
- 1 tasse d'abricots secs
- 1 tasse de vin blanc semi-sec, comme du Vouvray
- 1/4 tasse de miel

### Instructions :

- Dans un petit bol, saupoudrez la gélatine sur l'eau froide; laissez reposer jusqu'à ce le tout se soit ramolli, 5 minutes.
- Dans une petite casserole, faites mijoter la crème, le sucre, la gousse de vanille et les pépins. Mélangez la gélatine jusqu'à ce qu'elle soit fondue, hors du feu.
- Fouettez le yaourt dans un bol, jusqu'à ce qu'il soit lisse. Incorporez graduellement la crème de vanille en fouettant; retirez la gousse de vanille. Versez le mélange dans six ramequins d'1/2 tasse et réfrigérez jusqu'à ce qu'il ait pris, 3 heures au moins.
- Pendant ce temps, faites cuire les abricots à feu doux dans une petite casserole, dans le vin blanc, à une chaleur modérément basse, jusqu'à ce que les abricots soient gonflés et que le vin se soit réduit de moitié, pendant 20 minutes environ. Ajoutez le miel en tournant et laissez le sirop mijoter jusqu'à ce qu'il se soit épaissi, pendant 5 minutes environ; laissez refroidir.
- Passez un couteau autour de l'intérieur de chaque ramequin. Placez une assiette sur chaque ramequin et retournez chaque panna cotta sur une assiette. Coupez les abricots en tranches et posez-les sur les panna cottas avec une cuillère. Saupoudrez avec un peu de sirop de miel et servez.

## Tarte à la Lime

Cette tarte délicieuse et ce plat piquant est le dessert parfait après un bon dîner, pour les fêtes, et pour de nombreuses autres occasions. Facile à préparer et à servir, la tarte à la lime est une gâterie douce et légère que tout le monde va aimer.

### Ingrédients :

- 1 tasse (15 petits-gâteaux environ) de biscuits au gingembre écrasés finement
- 3 c. à soupe de beurre, fondu
- 1 boîte de 41 cl de lait condensé sucré
- 2 tasses de yaourt à la grecque nature
- 2 gros œufs
- 1 tasse de jus de lime (citron vert)
- 2 c. à soupe de sucre glace
- Zeste d'un citron vert

### Instructions :

- Préchauffez le four à 190 °C. Mélangez les biscuits au gingembre et le beurre dans un petit bol. Enfoncez le mélange dans le bas et sur les côtés d'un moule à tarte de 23 cm. Faites cuire au four entre 10 et 12 minutes. Réfrigérez pendant une heure au moins avant de remplir.
- Préchauffez le four à 160 °C. Fouettez ensemble le lait condensé, 1 tasse de yaourt à la grecque, le jus de citron vert, et les œufs. Versez dans le fond de tarte et faites cuire pendant 25 minutes. Réfrigérez la tarte pendant 2 heures avant de servir.
- Lorsque la tarte est prête à servir, fouettez ensemble l'autre tasse de yaourt à la grecque et le sucre glace. Étalez sur le dessus de la tarte avec une spatule. Garnissez avec le zeste de citron vert et servez.



## Greek Yogurt Maker

## Yaourtière pour yaourts à la grecque

works inside your refrigerator to transform **regular yogurt** into delicious **greek yogurt**

fonctionne à l'intérieur de votre frigidaire pour transformer le yaourt normal en yaourt grec délicieux

Euro-Cuisine, Inc  
P.O. Box 351208  
Los Angeles, CA 90035  
(États-Unis)

**EURO** Cuisine®  
ITALIAN INSPIRED DESIGN

Tel (323) 278-1111  
Fax (323) 278-1117  
info@eurocuisine.net

[www.eurocuisine.net](http://www.eurocuisine.net)

**Le nom et le logo Euro Cuisine sont des marques déposées d'Euro-Cuisine, Inc. ©2012 Tous droits réservés.**

Les illustrations et le design de ce produit sont protégés par la loi sur les droits d'auteurs aux États-Unis et ne peuvent être reproduits, distribués, exposés, publiés ou utilisés pour quelque motif que ce soit sans permission préalable par écrit. Il est interdit de modifier, de retirer ou de reproduire des marques de commerce ou des avis de droit d'auteur de ce produit.