



# Faire votre yogourt végétal

Une boîte Culture for Health contient 4 sachets de culture. Ranger le deuxième sachet au congélateur jusqu'à son utilisation.

## Directives pour l'activation de la culture

1. Chauffer 1 ou 2 litres de lait de soja à 44°C pasteurisé dans un contenant de verre ou de plastique
2. Verser 1 litre de lait pasteurisé dans un contenant de verre ou de plastique
3. Ajouter un sachet de culture (deux sachets pour 4 à 15 litres de lait de soja) et mélanger doucement jusqu'à dissolution
4. Couvrir et laisser fermenter à 43°C de 6 à 8 h dans une yaourtière
5. Une fois ferme ou après 8 h, couvrir d'un couvercle étanche et réfrigérer pendant au moins 6 h. Le yogourt n'épaissira peut-être pas beaucoup : si on ajoute un épaississant, il faut bien agiter avant de réfrigérer

**Note :** Si la consistance du yogourt n'est pas ferme, il est tout-de-même bon et peut être consommé. Il ne doit cependant pas être consommé, s'il a un goût ou une odeur désagréable.