

*Yaourts*

# Yaourt au safran et à la cardamome



<b>40 min</b>	<b>10 min</b>	<b>30 min</b>	<b>0</b>	<b>157</b>
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISON	REPOS	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.