



Un plaisir divinement onctueux : le yogourt grec

Le yogourt est un lait fermenté, obtenu par l'action associée de deux ferments lactiques : Streptococcus thermophilus et Lactobacillus delbrueckii sp. bulgaricum. Il contient plus d'une dizaine d'éléments nutritifs essentiels dont le calcium, le phosphore et des vitamines du groupe B, ce qui en fait un aliment nutritif et excellent pour la santé. En outre, au royaume des produits réfrigérés, il existe plusieurs variétés de yogourts, dont un que l'on dit « à la grecque ». Vous connaissez ?

PAR JULIE DESGROSEILLIERS, DT.P. DIÉTÉTISTE, CONFÉRENCIÈRE ET AUTEURE

Le yogourt grec est un yogourt délicieusement onctueux dont la texture crémeuse est obtenue par l'une des deux méthodes suivantes : soit on utilise du lait dont on a retiré une partie de l'eau ; soit on utilise du yogourt nature dont on égoutte le petit-lait. Qui dit texture crémeuse, dit matières grasses ? Pas nécessairement... **Liberté offre un yogourt grec à 0% de matières grasses.** Ce qui est encore plus intéressant, c'est que ce yogourt contient **deux fois plus de protéines** qu'un yogourt régulier (entre 18 et 20 g/portion de 175 g) et **seulement deux ingrédients.** Eh oui, aucun artifice : seulement du lait et des bactéries ! Un produit parfait pour les athlètes, les femmes enceintes ou les personnes qui aiment la texture onctueusement riche des yogourts, sans le gras.

De plus, le yogourt à la grecque a tendance à mieux supporter la chaleur, ce qui en fait un **compagnon idéal pour la cuisson** (pour confectionner des sauces ou pour donner une texture crémeuse à vos potages, par exemple). Sinon, il est génial pour concocter des vinaigrettes crémeuses et des trempettes. Pour la collation ou le petit-déjeuner, il est tout simplement divin nappé de fruits frais.

Malheureusement, les **Canadiens ne sont pas de très grands consommateurs de yogourt** ! Malgré une augmentation au fil des ans, selon les dernières statistiques de consommation, nous en mangeons en moyenne 15 ml (1 c. à soupe) par jour, par personne. Pour en connaître davantage sur cet aliment savoureux et polyvalent, visitez le site www.consommezassez.ca. Du coup, vous y trouverez des idées et des recettes pour vous donner le goût d'en mettre davantage à votre menu. ◦

Le saviez-vous ?

Pour combler une portion de lait ou de substituts, il faut consommer l'équivalent de 175 ml (3/4 tasse ou 175 g) de yogourt. C'est donc dire que, si vous êtes amateurs de yogourt en format individuel, souvent offert en portions de 100 g, il vous faut en consommer près de deux pour obtenir l'équivalent d'une portion de yogourt.

© PHOTO : MARIE-CLAUDE HAMEL



Source

Julie DesGroseilliers,
www.saveursnutrition.com

