

Trempeur à l'aubergine grillée et au yogourt

La consistance épaisse et onctueuse du yogourt grec convient parfaitement à la préparation de cette trempeur.

Ingrédients

- 1 aubergine (450 g)
- ¾ de tasse de yogourt nature
Astro Original Grec
- 1 gousse
d'ail, finement hachée
- 1-1/2 c. à thé
de jus de citron
- 1 c. à thé
d'huile d'olive
- ½ c. à thé de sel
- 1 c. à soupe
de persil frais, haché



Préparation

1. Piquer l'aubergine un peu partout à l'aide d'une fourchette. La déposer sur le grill huilé du barbecue à feu moyen. Fermer le couvercle et griller pendant environ 20 minutes, en la tournant une fois, jusqu'à ce que la peau soit noircie et flétrie et la chair ramollie. Laisser reposer jusqu'à ce que l'aubergine soit assez refroidie pour la manipuler.
2. Trancher l'aubergine, en retirer la chair à l'aide d'une cuillère et la mettre dans un bol. Jeter la peau. Réduire la chair en purée et laisser égoutter dans un tamis fin pendant 20 minutes.
3. Dans un bol, mélanger le yogourt, l'aubergine, l'ail, le jus de citron, l'huile et le sel.
4. Réfrigérer pendant 1 heure et garnir de persil avant de servir.



Bifteck de flanc avec sauce au yogourt et aux chipotles

À servir avec des tortillas grillées légèrement pour un repas de style fajita.

Ingrédients

1 lb de bifteck de flanc (450 g)

¼ c. à thé de chacun : sel, poivre et cumin moulu

Sauce

1 bulbe d'ail entier (non pelé)

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 tasse de yogourt nature Astro Original Grec

½ tasse de coriandre, hachée

¼ tasse d'oignons verts, hachés

1 c. à soupe de piment chipotle, haché finement, avec le jus

1 c. à thé de paprika doux

1 c. à thé de sucre

1 c. à thé de chacun : jus de lime et zeste de lime, râpé

¼ c. à thé de sel pincée de cumin moulu



Préparation

- 1. Sauce:** Retirer le quart supérieur du bulbe d'ail, l'arroser d'huile et l'envelopper de papier d'aluminium. Rôtir au four à 350 °F (180 °C) pendant environ 1 heure, jusqu'à ce qu'il soit ramolli. Laisser refroidir, puis presser pour extraire la chair dans un bol.
- 2.** Incorporer le yogourt, la coriandre, l'oignon vert, le chipotle, le paprika, le sucre, le zeste et le jus de lime, le sel et le cumin. Bien mélanger.



3. Saupoudrer le bifteck de sel, de poivre et de cumin. Déposer le tout sur la grille huilée du barbecue, fermer le couvercle et cuire à feu moyen-vif de 8 à 10 minutes, en tournant une fois (cuisson à point).
4. Transférer sur une planche à découper et couvrir de papier d'aluminium. Laisser reposer pendant 10 minutes avant de couper en tranches minces à contre-fil. Servir avec la sauce au yogourt.

Tiramisu au yogourt grec

Le délicieux yogourt grec, léger et légèrement aigre, remplace bien le mascarpone dans cette recette facile à faire.

Ingrédients

- ¾ tasse d'eau bouillante
- 3 c. à soupe de liqueur de café
- 1 c. à soupe de poudre d'expresso instantané
- 1/3 de tasse de sucre, divisé
- 1 tasse de crème à fouetter
- 2 jaunes d'œufs
- 1 pot de yogourt nature
Astro OriginalGrec (500g)
- 20 gros doigts de dame
(2 paquets de 150 g)
- 1oz de chocolat mi-sucré (30 g)



Préparation

1. Dans un bol, mélanger l'eau bouillante, la liqueur de café, la poudre de café et 1 c. à soupe de sucre jusqu'à dissolution du sucre. Laisser refroidir.
2. Fouetter la crème dans un autre bol, puis réserver.
3. Dans un bol résistant à la chaleur, posé sur une casserole d'eau à peine frémissante, battre les œufs et le reste du sucre au batteur électrique pendant environ 3 minutes, ou jusqu'à ce que le mélange soit pâle et épais. Retirer du feu.
4. Plier la crème dans les jaunes d'œufs en alternant avec le yogourt (3 ajouts de crème et 2 de yogourt) jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Réserver.



5. Tremper un à la fois la moitié des doigts de dame dans le mélange au café, puis les disposer côte à côte pour couvrir le fond d'un moule carré de 8 po (2 L). Étendre la moitié du mélange sur le dessus. Répéter l'étape du trempage et de la disposition des doigts de dame restants dans le sens opposé à la première couche. Couvrir le dessus avec le reste du mélange au yogourt. Râper le chocolat sur le tout.
6. Couvrir et réfrigérer pendant au moins 8 heures ou jusqu'à 24 heures avant de servir.