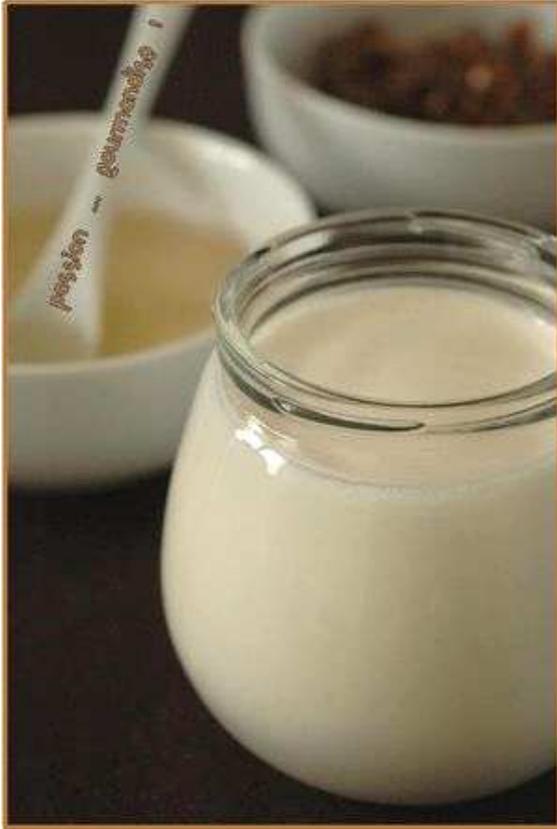


# YAOURTS SAFRAN & CARDAMOME, SIROP D'AGAVE et PISTACHES CAMELISEES

Préparation : 5 min + temps de refroidissement  
Etuve : 8 heures



**1 litre de lait entier**  
**15 - 20 filaments de safran (selon votre goût)**  
**10 graines de cardamome**  
**1 ou 2 yaourts au bifidus**  
**2 cuillères à soupe de lait en poudre entier**  
**sirop d'agave et pistaches caramélisées\* pour servir**

- 1 Faire chauffer le lait sans le faire bouillir avec les filaments de safran et la cardamome réduite en poudre.
- 2 Ajouter le lait en poudre, bien mélanger, laisser infuser et refroidir.
- 3 Dans un bol, battre le yaourt avec un peu de lait refroidi et filtré, quand le mélange est homogène, ajouter le reste du lait. Bien mélanger.
- 4 Répartir dans les pots et mettre à étuver pendant 8 à 9 heures.
- 5 Fermer les pots et mettre au frais pour au moins 4 heures.
- 6 Déguster nature (même sans sucre, c'est délicieux et c'est là que les épices révèlent toutes leur finesse) ou avec un filet de sirop d'agave et quelques pistaches caramélisées.

\*Pour réaliser des pistaches caramélisées, je mets des pistaches grossièrement hachées dans une poêle chaude avec un peu de sucre et je remue régulièrement, le sucre va fondre et enrober les pistaches qui elles-mêmes dorent. Les faire refroidir sur une feuille de papier sulfurisé ou sur une plaque. On pourra remplacer le sirop d'agave par du sirop de rose.