

Article 7

Je fais mes yaourts maison = 0 pot en plastique

Le yaourt fait partie des petits plaisirs quotidiens des familles françaises. Chaque année, ce sont en moyenne 170 pots de yaourts qui sont engloutis par habitant.

Mais, revers de la médaille, chaque jour en France, un million de yaourts sont jetés à la poubelle alors qu'ils sont encore consommables ; autrement dit 12 yaourts par seconde ou 365 millions par an sont jetés à cause de leur DLC précoce alors qu'ils ne présentent aucun danger à la consommation !

Pour lutter contre ce gaspillage du contenu comme du contenant, si nous faisons nos yaourts maison ?

Facile et économique

Pour préparer un yaourt maison, il faut du lait, du ferment lactique (cela s'achète en grande surface ou on utilise un yaourt du commerce) et éventuellement de quoi aromatiser. Fait soi-même, un yaourt revient en moyenne entre 10 et 15 centimes l'unité, alors que dans le commerce, le prix moyen du pot se situe plutôt aux alentours de 19 centimes pour un yaourt nature, 31 centimes pour un yaourt aromatisé vanille.

Autant dire que le yaourt, l'air de rien, représente un certain budget. Pour les gros consommateurs, la yaourtière peut se révéler une source d'économie, sachant qu'une yaourtière neuve dans le commerce coûte entre 20 et 80 euros, parfois plus. Vous pouvez aussi en acheter une d'occasion que vous amortirez plus vite.

Des recettes à foison

Au-delà de l'économie réalisée, il y a aussi le plaisir de laisser aller sa créativité !

Avantage non négligeable lorsque l'on fait soi-même, on maîtrise la dose de sucre dans ses yaourts.

Enfin, on réduit la production de déchets plastiques.

Nous ne donnerons pas ici une recette en particulier : de nombreux livres ont été écrits sur le sujet et internet regorge de recettes pour tous les goûts. Il n'y a donc qu'à piocher !

LES DÉCHETS, UN PROBLÈME ?
NON, QUE DES SOLUTIONS !

JE FAIS MES YAOURTS MAISON
= 0 POT EN PLASTIQUE

ROCHEFORT Océan
Communauté d'agglomération

+ de solutions sur www.agglo-rochefortocéan.fr

The infographic features a central circular image of six glass jars filled with yogurt, arranged in a wooden tray. To the left of the jars is a small white bowl containing cookies. A cartoon character with a green cape and a globe on its chest stands in the bottom left corner. The background is a vibrant yellow-green.