

TOUT SAVOIR (OU PRESQUE) SUR LE LAIT VÉGÉTAL

Nommé, par abus de langage, «*lait*» végétal, il s'agit en fait d'une **boisson** (ou filtrat) **extraite d'un végétal**.

Visuellement proche du lait animal, cette boisson est **issue de céréales** (riz, avoine, épeautre...), **de légumineuses** (soja) ou **de noix oléagineuses** (noisettes, amandes...) qui ont été trempées dans l'eau, mixées puis filtrées.



Il existe un gamme incroyable de laits végétaux : avoine, amande, châtaigne, coco, noisette, quinoa, riz,... Chacun se caractérise par sa saveur et sa richesse.

Les avantages des laits végétaux en quelques mots

DIGESTE SANS lactose NI caséine **PEU de gluten** **RICHE en nutriments (fer, vitamines, minéraux...)** **PAUVRE en acides gras NON saturés** **SANS résidus d'antibiotiques, vaccins, hormones** et en plus **c'est BON !**

Faire son lait végétal maison !

Pour 1 litre de lait.

Ingrédients:

50 g à 100g d'amande

(à décliner avec des noisettes, des flocons d'avoine, d'épeautre,...)

1 litre d'eau

1 cuillère à soupe de miel

1 pincée de sel ou de bicarbonate

Préparation:

1° Mettez les amandes à tremper la veille.

2° Jetez l'eau de trempage. Rincez les amandes. Puis mettez-les dans le bol du robot avec 1 litre d'eau fraîche, la pincée de sel, la cuillerée de miel. Mixez 1 à 3 minutes.

3° Filtrez à l'aide d'un tamis ou d'une étamine. Les résidus obtenus sont appelés «Okara», recyclez-le* dans vos recettes!

*par exemple: 1 c. à soupe d'okara + 2 c. à soupe d'eau peuvent remplacer 1 oeuf dans vos gâteaux.

