

# Les laits végétaux

Les laits peuvent bien sûr, selon vos goûts et leurs utilisations futures, être :

- sucrés avec un produit sucrant de votre choix (par ex. 1 c. ou 2 c. à s. de sucre de coco, de sirop de riz, d'agave ou d'érable, de miel non pasteurisé ou de sucre intégral par litre de lait végétal ou encore quelques fruits secs),
- très légèrement salés (par ex. une pincée ou 10 grains de gros sel, par litre),
- additionnés d'une à 3 c. à c. d'huile par litre (en option).

Il est possible de rajouter 1 càc. d'eau de rose à 1L de lait végétal pour aromatiser le lait.

Présentez de préférence en carafe, dans un bocal à large ouverture (pour faciliter le nettoyage) ou un récipient avec un couvercle à visser. Secouez ces boissons "maison" avant de s'en servir pour bien mélanger l'éventuel dépôt.

Conservez-les au frais. Consommez très rapidement ces laits "maison" car ils tournent très vite.

Les laits végétaux contiennent naturellement du calcium. Mais pour rivaliser avec la proportion de calcium contenue dans le lait de vache, certains laits végétaux commercialisés sont en plus "enrichis en calcium". Pour obtenir un lait végétal "maison" plus riche en calcium il serait possible d'y rajouter des algues (lithotame).

Pour équilibrer l'alimentation, n'hésitez pas à consommer des laits végétaux différents, ce qui permet de profiter d'une diversité de vitamines, minéraux et autres éléments intéressants pour la santé.

## **Solutions de facilité :**

Les préparations pour laits végétaux instantanés (par ex. de marque EcoMil Instant Baby Nutrition), permettent de préparer un lait après dilution de 2 ou 3 cuillerées de poudre dans un verre d'eau, chaude ou froide selon les goûts.

Les purées d'oléagineux (amandes, noisettes, noix de cajou, sésame) s'utilisent pour fabriquer rapidement du lait végétal. Elles se délayent d'abord dans un peu d'eau, puis il convient de rajouter de l'eau jusqu'à obtention de la consistance souhaitée, on compte généralement 2 à 4 c. à s. par ½ litre de lait.

## **Utilisation des résidus :**

Les résidus obtenus lors du filtrage de certains laits peuvent pour la plupart être utilisés pour une autre préparation culinaire, une pâte à tartiner, un gâteau, un flan, un pain par ex.

<http://www.cfaitmaison.com/bio/faire-laits.html>

Nombreuses idées de laits végétaux :

- lait d'amandes
- lait d'avoine
- lait de banane
- lait de blé, de kamut, de seigle, d'épeautre, de petit épeautre
- lait de cacahuètes
- lait de chanvre
- lait de châtaignes
- lait de coco
- lait de courge
- lait de millet
- lait de noisettes
- lait de noix
- lait d'orge
- lait de pistaches
- lait de pois chiches
- lait de quinoa
- lait de riz
- lait de sésame
- lait de soja
- lait de tournesol
- ... !

## **Recette de lait d'amandes :**

- 125 grammes d'amandes
- environ 800 ml d'eau minérale ou d'eau filtrée

Rincer et faire tremper les amandes dans un saladier rempli d'eau pendant une nuit minimum.

Le lendemain, rincer les amandes (vous ne garderez pas l'eau où vous les avez fait tremper) et les mettre dans un blender. Ajouter 800 ml d'eau. Mixer.

Dans un saladier par exemple, filtrer le lait d'amandes dans un tissu propre fin (exemple étamine). Verser ensuite le lait d'amandes filtré dans une bouteille en verre et conserver au frais.

Vous pouvez rajouter quelques dattes, de la cannelle, du cacao...

## **Recette de crème d'amandes :**

- 50 grammes d'amandes
- 200 ml d'eau minérale ou d'eau filtrée

Comme pour le lait, rincer et faire tremper les amandes pendant une nuit minimum.

Le lendemain, rincer les amandes. Ici, vous avez le choix d'enlever ou pas la peau des amandes pour la crème. Personnellement, je préfère l'enlever car c'est plus esthétique mais également plus agréable en bouche (ici rien n'est filtré).

Donc pour enlever la peau, après le trempage, c'est très simple... même si ça prend un peu de temps, il faut bien l'avouer. Pincer l'amande sur une des extrémités et la peau devrait s'enlever toute seule. Tout simplement. L'amande étant gorgée d'eau après son petit bain d'une nuit, la peau s'enlève facilement.

Mettre les amandes blanches dans le blender avec 200 ml d'eau minérale. Mixer. Et voilà une délicieuse crème toute simple qui ira parfaitement avec vos légumes par exemple ou sur des pâtes etc...

# Le lait d'avoine

Le lait d'avoine par sa haute teneur en fibres aide à éliminer le cholestérol en excès. Il est conseillé aux diabétiques pour son action hypoglycémiante. Ce lait végétal apporte des fibres et contient des vitamines du groupe B, mais aussi E, K, des sels minéraux (calcium, fer, magnésium, phosphore, sodium), des oligo-éléments (iode, manganèse).

Le lait d'avoine contient du gluten.

## Aux flocons d'avoine :

Ingrédients :

- 5 c. à s. de flocons d'avoine (Quaker oats) (environ 30 g.),
- (eau de trempage),
- 1 litre d'eau.

**Préparation :**

Rincez les flocons d'avoine et faites tremper toute la nuit.

Mettez dans une passoire et rincez à nouveau.

Mettez les flocons et le litre d'eau dans une casserole.

Portez à ébullition. Surveillez car la préparation monte dans la casserole comme du lait.

Puis laissez mijoter de 15 à 20 minutes, en remuant de temps en temps.

Laissez reposer  $\frac{1}{4}$  heure hors du feu.

Mixez puis filtrez au travers d'une passoire à mailles fines.

**Avec de l'eau et une boîte de 500 g. de flocons d'avoine (prix approximatif 1,90 euro.), on fabrique environ 16 litres de lait d'avoine !**