

Fiche recette



Zéro déchet

C'est pas si compliqué !

Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

FABRIQUER UN LAIT VÉGÉTAL

Les laits végétaux sont de plus en plus présents dans nos magasins et supermarchés. Ils apparaissent comme de véritables alternatives au lait animal et regorgent de bienfaits nutritifs.

En réalité, le lait végétal n'est pas du lait. C'est une boisson produite à partir de végétaux (céréales ou oléagineux principalement), destinée à se substituer à un lait animal. Leur aspect est donc proche du lait de vache et ils peuvent être utilisés de la même façon, en consommation courante. Leurs compositions nutritionnelles diffèrent des laits animaux mais aussi les unes des autres. L'appellation commerciale "lait" pour d'autres produits que les laits animaux est interdite en Union Européenne. Ces laits végétaux s'appellent donc dans le commerce "boissons" de riz, de soja, d'amande...

POUR FABRIQUER VOTRE BOISSON VÉGÉTALE :

Faire tremper ses oléagineux 6 à 8 h (en option)

- Mettre les ingrédients dans le mixeur en ajoutant de l'eau
- FACULTATIF : vous pouvez ajouter une pincée de sel, du sucre ou du miel
- Mixer 1 à 3 min
- Filtrer à l'étamine ou dans un chiffon

Après filtration, on obtient :

- Du **lait végétal**
- De l'**okara** (résidu après filtration)



Lait végétal



Okara

Dans certaines recettes, l'okara peut remplacer la farine ou les œufs.

Il peut être utilisé tel quel ou être séché au four 1h à 100°C.

Pout utiliser l'okara, on peut faire :

- Des crackers
- Des biscuits
- Des gâteaux
- Des cakes
- Des gratins de légumes (pour remplacer de la chapelure)
- Des galettes ou des steaks végétaux