



LAITS VÉGÉTAUX

Le choix des laits végétaux est de plus en plus vaste. Aussi est-il intéressant de connaître les propriétés et qualités de chacun afin de choisir le lait le mieux adapté à nos besoins. Naturellement les laits végétaux faits maison (on trouve des appareils dans le commerce) sont supérieurs puisque frais.

Aucun de ces lait ne contient du cholestérol. Néanmoins, lisez bien les étiquettes, certains laits prêts à boire contiennent du sel, d'autres du sucre ou du gluten... La plupart contiennent des huiles végétales de première pression à froid (environ 1 %) pour donner de la consistance.

Pourquoi privilégier les laits végétaux* ?

- ils ne contiennent pas de germes microbiens ;
- ils nous évitent d'absorber antibiotiques, vaccins, hormones, suremployés dans l'élevage ;
- ils sont très digestes : pas de putréfactions intestinales ;
- pas de problèmes d'allergie ;
- ils sont riches en bons acides gras, et évitent la surconsommation des acides gras saturés que l'on trouve dans le lait de vache ;
- ils sont riches en minéraux et vitamines.

*«Découvrez les laits végétaux» de Chantal et Lionel Clergeaud

Les laits d'oléagineux

Outre les éléments nutritifs qu'ils renferment, ces laits sont les plus digestes parce que les oléagineux sont des fruits adaptés à notre métabolisme. Ils sont d'autant plus intéressants qu'ils ne se présentent pas sous forme concentrée mais diluée. Ces laits sont particulièrement recommandés aux bébés et aux enfants. Ils sont tous sans gluten.

• Le lait d'amande

On peut le donner dès 4 mois.

Ce lait est nutritif et antiseptique pour les intestins. Il contient des vitamines A, B et E, du calcium, du fer, du magnésium en grande quantité et des fibres.

**LE BIO ACCESSIBLE À TOUS :
UNE NÉCESSITÉ**



LAITS VÉGÉTAUX

- **Le lait de noisette**

La noisette est reminéralisante, vermifuge et très digeste. Plus encore que le lait d'amande. Le lait de noisette est très riche en calcium, fer, magnésium et en acides gras mono-insaturés (protection du système nerveux, protection des maladies cardio-vasculaires).

- **Le lait de coco**

C'est un des lait végétal les moins digests. Il contient néanmoins des minéraux, du fer, magnésium et zinc. Le lait de coco est certainement le meilleur de tous pour parfumer les recettes, notamment salées (curry, poissons, etc...).

Les laits de céréales

- **Le lait d'avoine**

Recette traditionnelle des campagnes où il remplaçait le lait maternel lorsque l'on en manquait et servait de fortifiant pour les enfants. Aujourd'hui, mieux vaut en donner occasionnellement et plutôt en hiver. Ce lait contient du calcium, du fer et du magnésium, des vitamines E et B. Ce lait contient du gluten.

- **Le lait d'épeautre**

L'épeautre est une variété ancienne de blé qui a subi moins de croisements et qui est donc plus digeste. Ce lait contient des vitamines B, D, E (antioxydant), du calcium, du fer et du magnésium. Ce lait contient du gluten.

- **Le lait de riz**

C'est le lait de céréale le plus doux et le plus digeste. Ce lait apporte de la silice, constituant essentiel des os et cartilages, qui permet la bonne fixation du calcium et du magnésium. Certains laits de riz sont réalisés à base de riz complets (à privilégier). Il est naturellement exempt de gluten.

**LE BIO ACCESSIBLE À TOUS :
UNE NÉCESSITÉ**



LAITS VÉGÉTAUX

- **Le lait de quinoa**

Le quinoa n'est pas vraiment une céréale mais on le classe souvent dans cette famille. Cette petite graine originaire de la cordillère des Andes est très riche en minéraux, fer, calcium, magnésium et acides gras essentiels. Le quinoa est sans gluten et très digeste.

- **Le lait de châtaigne**

Reminéralisant, naturellement riche en sucre, très digeste. La châtaigne a la propriété d'alcaliniser l'organisme. C'est un bon aliment pour les estomacs délabrés, pour les acidités gastriques. Il a en outre un goût délicieux.

- **Le lait de soja**

Le plus connu des laits végétaux. Cependant il est particulièrement indigeste et encrassant (déconseillé aux bébés et enfants). C'est en revanche le lait végétal le plus riche en calcium et protéines. En outre, le soja a la propriété de réguler le cholestérol dans l'organisme.

Cuisiner avec les laits végétaux

Certains lait végétal ne supportent pas très bien la cuisson. Cependant, la plupart sont très polyvalents et offrent une délicieuse et intéressante alternative aux laits animaux, de vache notamment.

- **Les « milk shake » sains**

Vous pouvez par exemple mixer des fruits + un lait végétal (choisir plutôt amandes ou noisettes qui seront plus digestes mélangés à des fruits. Par exemple banane + lait d'amandes).

Ces boissons sont vraiment recommandées aux enfants, ils bénéficient de la propriété des fruits frais + de bons acides gras.

On peut décliner les parfums à l'infini : noisette + framboise, avoine + pêche, etc...

Eviter de sucrer ou privilégier des sucres bio et complets.

**LE BIO ACCESSIBLE À TOUS :
UNE NÉCESSITÉ**



LAITS VÉGÉTAUX

- **Pour les boissons chaudes**

L'avoine et le lait de riz ont très bon goût avec du cacao ou de la caroube. Ils sont également agréables dans le thé ou le café.

- **Les entremets**

Prenez vos recettes habituelles et remplacez le lait de vache par du lait de coco, soja, amandes ou avoine.

Ex : far au pruneaux au lait d'avoine, crêpes au lait de soja, pancakes au lait de châtaigne...

- **Les yaourts**

On peut aussi faire soi-même ses yaourts de lait de soja, c'est le même principe que ceux au lait de vache.

- **Les préparations salées**

On peut ajouter les laits végétaux dans les soupes ou purées : potimarron /noisette, carottes/ amandes, cresson/avoine... Pour les gratins utiliser les « crèmes de soja ou amandes » Les béchamels peuvent se réaliser avec du lait de soja.

**LE BIO ACCESSIBLE À TOUS :
UNE NÉCESSITÉ**