**LES ATELIERS DU NATUROPATHE**

**N°8 : Laits végétaux faits maison….**

Laits de soja, lait de riz, et bien d’autres laits végétaux : ils constituent des substituts au lait de vache pour les personnes sensibles ou allergiques ou tout simplement pour le plaisir ; Ils sont devenus des ingrédients privilégiés de la cuisine bio, végétarienne.

On peut les préparer chez soi et obtenir des boissons délicieuses avec peu de matériel et a un prix de revient souvent intéressant.

Nous allons aborder plusieurs façons de faire des laits végétaux, à la main, en machine, cru ou cuit.

**Avec des poudres :**

**Préparation d’une boisson aux amande**

1/Doser deux cuillère à soupe pour un verre de 150 ml

(À vérifier sur l’emballage)

2/ Ajouter l’eau et mélanger a la cuillère

Vous pouvez également **verser la poudre et l’au dans un shaker et secouer**

**A partir d’une purée d’oléagineux**

**Préparation d’une boisson au sésame**

**(Ingrédients : 1cs de purée de sésame + un verre d’eau 150ml)**

1/Dans un bocal muni d’un couvercle, verser une cuillère a soupe de purée de sésame (tahin)

2/remplir un verre d’eau

3/Verser quelques gouttes d’eau sur le purée, et bien mélanger jusqu'à obtention d’un mélange lisse. Incorporer ensuite en plusieurs fois de petites quantités d’eau et le mélanger a chaque fois jusqu'à obtenir une pate homogène, qui nappe la cuillère.

Lorsque le mélange et bien lisse et peu liquide, verser le reste de l’eau. Fermer le bocal et secouer énergiquement.

 **Préparer du Lait cru**

**Préparation d’un lait cru de tournesol**

**(Ingrédients : 50gr de graines + 250 ml d’eau)**

1/Dans le bol du blender, verser 50 g de graines de tournesol et deux verres d’eau.

2/Faire fonctionner le mixer pendants quelques minutes jusqu'à ce que le graines soient bien broyées.

**Avec des farines à cuire**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Quantité de poudre pour ½ litre | Quantité de lait végétal obtenu | Temps de cuisson |
| Amandes blanches en poudre | 50g | 400ml | 5mm |
| Noisette en poudre | 50g | 350ml | 10mm |
| Farine de châtaigne | 50g | 500ml | 3mm |
| Crème d’avoine | 25g | 500ml | 5mm |
| Farine d’avoine | 25g |  300ml | 20mm |
| Crème de riz | 13g | 500ml | 3mm |
| Farine de riz | 15g | 450ml | 5mm |
| Crème de quinoa | 25g | 500ml | 3mm |
| Farine de quinoa | 25g | 450ml | 15mm |

**Préparation du lait de châtaigne**

(Ingrédients : 25 g de farine de châtaigne + 500ml d’eau)

1/mesurer 25 g de farine de châtaigne (une Cs bien bombée)

2/La verser dans une casserole et la délayer dans un demi litre d’eau froide

3/Porter a ébullition, puis laisser cuire 3mm

4/filtrer avec une passoire fine, conserver au frais 24 a 48h.

**La fabrication des laits végétaux au Soyabella**

Le lait de soja et le lait de riz utilisent la fonction "Milk" (lait), ce sont des préparations chauffées et moulues par l'appareil, elles sont bouillantes à la sortie du pichet.

Les laits de graines et fruits secs oléagineux sont réalisés avec la fonction"Mill" (moudre), à froid. En utilisant des ingrédients bio et vivants (graines et fruits secs oléagineux qui pourraient encore germer) on obtient un lait cru et vivant, compatible avec l'alimentation vivante.

Un petit verre doseur permet de mesurer la quantité de graines nécessaires à la fabrication d'environ un litre de lait végétal. (Pour avoir une idée de son format : ce doseur peut contenir environ 125 g. d'eau). On y ajouter 0,8 à 1,3 litre d'eau.

Les graines de soja jaune, de riz ou autres graines et fruits oléagineux doivent tremper préalablement à la préparation au minimum 4 heures ou pendant toute la nuit.

**Lait de soja au sojabella**

Remplir le petit verre doseur fourni avec la machine de **graines de soja jaunes** (soit environ 90 g. de graines sèches). Les rincer et les **faire tremper une nuit** dans un grand volume d'eau (trempage minimum 4 heures). Cette mesure permet de confectionner environ un litre de lait de soja. Mettre les graines réhydratées dans le **tamis fin** de la machine, adapter le couvercle à hélices sur le tamis et verser un litre d'eau dans le pichet puis refermer correctement l'appareil. Brancher et appuyer sur la fonction "milk" pour une opération d'environ 15 minutes s'effectuant automatiquement avec broyage des graines et chauffage.

Après fabrication du lait de soja, la pulpe des graines broyées, appelée Okara (environ 280 g. de pulpe de soja jaune broyée très finement et très humide) pourra être récupérée dans le tamis, bien égouttée et entrer dans les ingrédients d'un pain ou d'un gâteau.

Lait de soja maison

(Ingrédients : 250g de soja jaune depelliculé + 2 litres d’eau)

1/mesurer 250 g de soja, le laver puis le faire tremper 24 heures en le rinçant deux fois.

Apres ce trempage le mixer avec ½ litre d’eau.

2/Verser ce mélange dans une très grande casserole et ajouter 1.5 l d’eau et le laisser cuire 30 mm a 70 °

3/filtrer pour obtenir le lait d’une part et l’okara d’autre part. Conserver au frais pendant 24 à 48 heures.

**Lait de riz thaï**

(Ingrédients : 200g de riz thaï + 2.5 litres d’eau)

1/faire cuire le riz 10 mm avec 2.5 l d’eau. Prolonger la cuisson hors du feu et laisser reposer 15 mm sous couvercle.

Filtrer la plus grande part du jus de cuisson dans un grand récipient. Réserver le riz cuit et une petite partie du jus correspondant à la contenance d’un bol.

2/ Mixer le riz et la petite partie du jus jusqu’a obtention d’un liquide épais et homogène.

3/transvaser ce mélange mixé dans un grand récipient, bien mélanger ensemble avant de filtrer.

**A partir de grains entiers ou de flocons : Lait de soja et lait de riz**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Quantité ingrédients | Quantité d’eau | Quantité de lait obtenue | Temps de cuisson |
| Amande entières | 50g | 500ml | 300ml | 10mm |
| Soja jaune | 250g | 2l | 1.7l | 30mm |
| riz | 200g | 2.5l | 2l | 10+15mm (hors feu) |
| millet | 40g | 500ml | 450ml | 20mm |
| quinoa | 50g | 500ml | 450ml | 10+5mm (hors feu) |
| Blé dur précuit | 40g | 500ml | 350ml | 20mm |
| Flocons d’avoine | 15g | 500ml | 450ml | 3mm |
| Flocons de riz | 35g | 500ml | 400ml | 3mm |