



ATELIER du dimanche 05 mars 2023

Lait végétal : 5 recettes de laits gourmands et faits maison



Le matériel de base pour faire du lait végétal

Pas besoin d'avoir chez soi tout l'attirail de Masterchef pour faire ses propres laits végétaux ! Pour nos recettes, vous n'aurez besoin que de quelques accessoires de cuisine :

- Un verre doseur
- Une petite balance
- Un blender
- Un sac à lait végétal ou une étamine (ou un vieux collant bien propre faute de mieux)
- Une bouteille en verre ou un bocal à fermeture hermétique

La recette du lait d'avoine



Commençons notre palmarès des recettes de laits végétaux en présentant le petit dernier de la bande : le lait d'avoine. **Économique, ultra rapide à faire et d'un goût neutre** qui s'accorde à toutes les recettes (crêpes salées ou sucrées, sauce béchamel, gâteau, flan), ce lait végétal a tout pour vous surprendre !

Riche en fibres, il aide à réguler le transit intestinal, permet de contrôler le taux de glycémie (pour éviter le coup de barre de 11h) et augmente la sensation de satiété. **Un must pour le petit déjeuner !**

La liste de course pour réaliser 1 L de lait d'avoine :

- 1 litre d'eau
- 150 à 200 g d'avoine

Les étapes en cuisine :

1. Réhydrater l'avoine dans de l'eau durant 3h minimum (ou pendant toute la nuit si vous le voulez)
2. Égouttez-la dans une passoire fine et rincez-la
3. Mixer vos ingrédients dans un blender pendant 2 à 3 minutes
4. Passez votre mélange à l'étamine pour récolter le lait en pressant bien la pulpe qui se trouve au fond du sac
5. Récupérez l'okara (la pulpe) et utilisez-la comme une farine dans un gâteau ou des cookies après l'avoir mixé finement
6. Conservez votre lait d'avoine au frais jusqu'à 5 jours et n'oubliez pas d'agiter avant de consommer

La recette du lait de cacahuète



Riche en protéines, en fibres, en acides gras insaturés (car plus riche en huile que les autres oléagineux), en vitamines (B1, B3, B6, B9 et E), en sels minéraux et en antioxydants, le lait de cacahuète est également **très économique**. Un plus pour les budgets serrés !

Les ingrédients nécessaires pour réaliser 1 L de lait de cacahuète :

- 1 litre d'eau
- 150 à 200 g de cacahuète

Les étapes en cuisine :

1. Faites tremper les cacahuètes toute une nuit
2. Égouttez et rincez les cacahuètes réhydratées
3. Mixer vos ingrédients dans un blender pendant 3 minutes
4. Passez votre préparation à l'étamine pour récolter le lait de cacahuète en pressant bien la pulpe qui se trouve au fond du sac
5. Récupérez l'okara pour vos recettes sucrées ou pour réaliser un crumble salé
6. Conservez votre lait de cacahuète au frais jusqu'à 5 jours et n'oubliez pas d'agiter avant utilisation

La recette du lait de coco



Réhydratant, riche en fibre, en zinc, en fer et en bons lipides, le lait de coco est la boisson végétale idéale pour remplacer les produits laitiers dans vos recettes sucrées (smoothies, gâteau, flan et crème) ou **pour donner une saveur exotique à vos préparations culinaires**.

La liste de course pour réaliser 1 L de lait de coco :

- 1 litre d'eau
- 150 à 200 g de noix de coco rapée (ou mieux encore, en copeaux)

Les étapes en cuisine :

1. Réhydrater la noix de coco dans de l'eau toute une nuit
2. Égouttez et rincez la noix de coco réhydratée
3. Mixer vos ingrédients dans un blender pendant 2 minutes
4. Passez votre préparation à l'étamine pour récolter le lait en pressant bien la pulpe qui se trouve au fond du sac
5. Récupérez l'okara et utilisez-la comme une farine après l'avoir fait sécher au four
6. Conservez votre lait de coco au frais jusqu'à 5 jours et n'oubliez pas d'agiter avant de consommer

La recette du lait de noisette



Riche en acide gras mono-insaturé (bénéfiques pour le système cardiovasculaire), sans gluten, digeste et terriblement savoureux, **le lait de noisette reste le préféré des enfants**. Idéal pour cuisiner une crème au chocolat, un gâteau marbré vanille/chocolat ou un chocolat au lait pour le goûter !

Les ingrédients nécessaires pour réaliser 1 L de lait de noisette :

- 1 litre d'eau
- 150 à 200 g de noisettes

Les étapes en cuisine :

1. Faites tremper les noisettes toute une nuit
2. Égouttez vos noix à l'aide d'une passoire et rincez-les

3. Mixer vos ingrédients dans un blender pendant 3 minutes
4. Passez votre préparation à l'étamine pour récolter le lait en pressant bien la pulpe qui se trouve au fond du sac
5. Récupérez l'okara pour la préparation d'un gâteau ou de cookies
6. Conservez votre lait de noisette au frais jusqu'à 5 jours et n'oubliez pas d'agiter avant utilisation

La recette du lait d'amande



Terminons par le **lait végétal qui enflamme la toile ses dernières années**, j'ai nommé : le lait d'amande.

Riche en protéines, en fer, en calcium, en potassium, en phosphore et en vitamine A, B et E, les amandes sont **un allié de choix pour les sportifs** (et pour tous les autres).

Il s'agit donc d'une boisson intéressante au niveau nutritionnelle, mais rappelons tout de même que **la production d'amande est loin d'être la plus écologique**. Alors si vous pouvez remplacer les amandes par l'un de ses cousins (noisette, cajou, cacahuète) ou par d'autres céréales (épeautre, alpiste), on vous offrira peut-être une médaille (en chocolat) !

La liste de course pour réaliser 1 L de lait d'amande :

- 1 litre d'eau
- 200 g d'amandes

Les étapes en cuisine :

1. Faites tremper les amandes dans de l'eau toute une nuit
2. Égouttez les amandes réhydratées et rincez-les
3. Mixer dans un blender les amandes et les ingrédients supplémentaires de votre choix pendant 2 à 3 minutes
4. Passez votre préparation à l'étamine pour récolter le lait en pressant bien la pulpe qui se trouve au fond du sac
5. Récupérez l'okara et utilisez-la comme une farine d'amande après l'avoir fait sécher au four (idéale pour les crumbles maison !)
6. Conservez votre lait d'amande au frais jusqu'à 5 jours et n'oubliez pas d'agiter avant de consommer

Qu'ils soient à base d'amandes, d'avoine, de cacahuètes, de coco ou de noisettes, les laits végétaux fait-maison ont le vent en poupe. Et à raison lorsque l'on sait qu'ils sont bien **meilleurs pour la santé** que les laits de vache (même bio) et **terriblement faciles à réaliser** !

Que vous soyez intolérant au lactose ou adepte de l'alimentation végétan, découvrez notre sélection de recettes de laits végétaux et accrochez-vous, car **il y en a pour tous les goûts** !

Quels sont les bienfaits des laits végétaux ?

Mélange de fruits à coques et d'eau, les laits végétaux (ou boissons végétales) offrent **de nombreux atouts pour votre santé**, et sont un joli pied de nez à l'industrie agroalimentaire qui veut nous faire croire que les produits laitiers sont nos amis pour la vie.

Riches en fibre et en protéines d'origine végétale, pauvres en glucides, en lipides et en cholestérol, les boissons végétales sont également très riches en vitamines et minéraux (présents dans les oléagineux).

Très digestes, car sans lactose et pour la plupart sans gluten, il ne manque aux boissons végétales que la fameuse vitamine B12 (indispensable pour une alimentation végétan équilibrée) pour être complètes.

Pourquoi faire soi-même son lait végétal ?

Si vous ne consacrez 5 minutes pour lire la composition d'une boisson végétale vendue dans le commerce (même si celle-ci est bio) vous risquez d'être surpris.

Les noix ou les céréales qui entrent dans la composition d'un **lait végétal du commerce** (amandes, noisettes, cacahuète, riz ou soja) représentent à peine **3 ou 4%** de la formule totale, le reste n'étant que **de l'eau, du sucre et une ribambelle d'additifs alimentaires** dont seuls les industriels ont le secret comme les émulsifiants, les conservateurs, le carraghénane ou les phosphates tricalciques (qui auraient davantage leur place dans un concours d'orthographe que dans la composition d'un lait végétal !).

Pour éviter d'acheter des laits végétaux à la composition douteuse, une seule solution : le fait maison !

De plus, dans **les recettes maison** la quantité d'oléagineux représente généralement entre **10 et 20%** de la recette. **Plus concentrés, ils sont également plus économiques**, car le prix des noix, amandes ou autre, est vite amorti (surtout si on regarde les prix des boissons végétales bio !) et vous pouvez en prime modifier les recettes selon vos envies.

5 astuces pour utiliser l'okara en cuisine

Qui dit okara, dit lait végétal maison. Qu'il s'agisse de lait de soja, d'amande, de coco ou autre, les résidus obtenus lors de la fabrication de cette boisson vegan se réutilisent en cuisine. On vous explique comment !

L'okara se conserve **2/3 jours maximum au frais**. Si vous craignez d'en avoir trop et de gaspiller, n'hésitez pas à ne préparer que 500 ml de lait végétal au lieu d'un litre d'un coup. Vous pouvez également le congeler dans un sachet hermétique.

Utiliser l'okara pour remplacer la farine et la féculé

La texture de l'okara est idéale pour remplacer la farine ou la féculé dans les gâteaux. Elle apportera **un grand moelleux** à votre dessert, une meilleure tenue mais surtout des nutriments. Et oui, l'okara est riche en fibre puisque même les résidus des graines contiennent encore des bienfaits ! La quantité de farine, poudre de fruits à coque ou féculé est équivalente au grammage de l'okara. Si votre recette nécessite 50 g d'un de ces aliments, vous pourrez utiliser 50 g d'okara. C'est simple !

Utiliser l'okara pour remplacer les œufs

L'okara a aussi l'avantage de remplacer les œufs ! Lorsqu'elle est fraîchement réalisée et encore légèrement humide, sa texture convient parfaitement pour remplacer un œuf et obtenir un fondant incomparable. Pour remplacer un œuf dans votre recette, il vous faudra **une cuillère à soupe d'okara ainsi que deux cuillères à soupe d'eau**. Mélangez le tout et vous aurez un résultat très proche d'un œuf !

Utiliser l'okara comme chapelure

Si vous aimez le côté croustillant de la chapelure dans vos plats, vous allez être ravis ! L'okara s'utilise aussi pour donner **un côté croquant à votre préparation** lorsque vous le saupoudrez au-dessus de votre plat avant d'aller au four. Sa consistance ressemble plus à celle du crumble que de la chapelure, mais côté goût, c'est tout aussi bon.

Utiliser l'okara pour constituer de la viande végétale

Un bon burger végétal, ça donne aussi très envie ! Si vous souhaitez en réaliser vous-même à la maison, vous pourrez mettre la main à la pâte grâce à l'okara. Elle sera l'ingrédient de base pour réaliser votre steak végétal et obtenir un résultat compact **mais moelleux**. Ajoutez des oignons, de l'ail, du persil ou autres ingrédients pour assaisonner votre viande végétale avant de la faire cuire à la poêle.

Utiliser l'okara pour épaissir une soupe

Votre soupe est trop liquide ? Ou trop fade ? Vous allez pouvoir la rattraper en deux temps trois mouvements avec de l'okara. L'astuce est très simple, vous n'avez qu'à **ajouter une cuillère à café d'okara dans votre soupe** et mélanger doucement pour qu'elle se dilue bien. Rajoutez-en au fur et à mesure si besoin. À présent, vous êtes prêt à utiliser l'okara comme un chef !

Mini cookies à l'okara (pulpe d'amandes)

Ingrédients pour 8 personnes

- 60 g d'Okara
- 100 g de [farine de riz](#)
- 1/2 sachet de [levure chimique](#)
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 100 g de [pépites de chocolat](#) noires (ou de [chocolat](#) noirs concassés)
- 60 g de [poudre d'amandes](#)
- 60 g de [sucre roux](#)
- 25 g d'[huile de tournesol](#)
- 2 [oeufs](#)



PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180°C. Mélangez tous les ingrédients dans le bol du robot. A l'aide d'une cuillère à soupe, prélevez de la pâte et formez des boules, aplatissez-les légèrement et posez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
2. Enfournez pour 20 min de cuisson. Laissez tiédir avant dégustation.

RECETTE LAIT D'ÉPEAUTRE A LA VANILLE :

https://www.veganmilk.com/fr/lait-depeautre-a-la-vanille/?fbclid=IwAR3hTBWMkuPFKZl1u0iOjzkoATbDlqtkQsNqQsYnpfe_50jnfEt15UjUY3E

15 RECETTES SUPPLEMENTAIRES DE LAITS VEGETAUX :

https://miam.com/lait-vegetal-maison?fbclid=IwAR0UO3ag_S5ZZluu-JFs0j8FaY37WRe3oUe3nFhWuWsS6RMbcZ3pn9YipSM