

Recettes Atelier Lait végétaux

Lait d'amande

50g amandes trempées 8 à 12h puis rincées
400ml eau (+/-)
Mixer pendant 1'
Passer dans un sac à lait
Se conserve 4 à 6 jours au réfrigérateur

Lait d'avoine

50g de flocons d'avoine trempés 6 à 8h puis rincés
500ml eau (+/-)
Mixer pendant 1'
Passer dans un sac à lait
Se conserve 4 à 6 jours au réfrigérateur

Chai aux épices

1 tasse de thé noir/vert/rouge/blanc
100ml lait végétal (+/-)
Cannelle / noix de muscade / cardamome (selon vos goûts)
1 cuillère à soupe de sirop d'érable (ou miel/sirop d'agave...)
Bien mélanger.
Se déguste froid ou chaud et se conserve plusieurs jours au réfrigérateur

Pudding aux graines de Chia

30g de graines de chia trempées dans 150ml (+/-) pendant minimum 30'
Bien secouer dans un bocal pour éviter les grumeaux
Se garde plusieurs jours au réfrigérateur
Au moment de servir, agrémenter selon vos goûts
(sirop d'érable, bananes, kiwi, pommes, raisins secs, cannelle, vanille,
coulis de fruits...)

Crème dessert aux noix de cajou

Faire tremper 100g de noix de cajou quelques heures

Rincer et mixer avec 80ml (+/-)

1 cuillère à soupe de sirop d'érable

Quelques gouttes de citron (facultatif)

Se conserve plusieurs jours au réfrigérateur

Pâte à tartiner à l'okara

Okara de la pulpe de 50g d'amandes (voir recette ci-dessus)

1 cuillère à soupe de cacao

1 cuillère à soupe de sirop d'érable

2 cuillère à soupe de puree d'amande

1 à 2 cuillères à soupe de lait végétal

Bien mélanger

Se conserve plusieurs jours au réfrigérateur

:)