



Lait d'amande

Ingrédients

- 50 g d'amandes trempées 8 à 12h puis rincées
- 400 ml d'eau (+/- selon la consistance désirée)

Préparation

1. Mélanger dans un mixer 1 minute (à haute vitesse si vous avez) puis passer dans un sac à fromages/lait ou un chinois.
2. Garder le résidu des céréales (l'okara) pour faire des biscuits ou à incorporer dans un gâteau pour remplacer la farine.

Peut être agrémenté avec vanille, cacao, cannelle et sucré avec 2 cuillères à soupe de miel, sucre de canne, sirop d'agave, sirop d'érable.

Se conserve 4 à 6 jours au réfrigérateur.

Source de la recette: Isabelle Calon

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.



Crème végétale



Ingrédients

- 100g d'avoine ou de cajou ou de sarrasin trempées entre 1h et 8h puis rincées
- 200 ml d'eau (+/- selon la consistance désirée)

Préparation

1. Mélanger dans un mixer quelques minutes
2. Utiliser la crème obtenue dans vos préparations salées

Se conserve 2 à 4 jours au frigidaire dans un récipient fermé.

Source de la recette: Constance Rivier

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.



Biscuits à l'okara d'amandes

Ingrédients

- 50 g de purée de sésame ou amandes ou noisettes
- 100 g d'okara d'amandes
- 60 g de miel
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à café de cacao ou cannelle en poudre
- Graines de sésame

Préparation

1. Préchauffez le four à 180°.
2. Mélangez la purée de sésame avec l'okara, miel, sel et cacao ou cannelle.
3. Façonnez une dizaine de biscuits et ajouter quelques graines de sésame dessus.
4. Enfournez pour 10 minutes.

Source de la recette: Isabelle Calon

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.



Pâté végétal anti-gaspi

Ingrédients :

- 100 g d'okara de noisettes (ou 100g de poudre de noisettes à défaut) *
- 50 g de graines de lin
- 100 g de crème végétale
- 50 g d'eau
- 20 g de levure maltée (non obligatoire)
- 1 cuillère à café d'origan ou thym
- 1 cuillère à café de cumin en poudre



Préparation : 10 minutes

1. Moudre au blender les graines de lin.
2. Ajouter l'okara (et la levure maltée). Mixer à vitesse rapide 30 secondes.
3. Ajouter l'origan ou le thym, le cumin et la crème. Mixer à vitesse moyenne 30 secondes.
4. En fonction de la texture désirée, ajouter ou non de l'eau avant de mélanger à nouveau.
5. Mettre dans des pots en tassant pour chasser l'air.
6. A consommer cru et ainsi bénéficier de toutes les vitamines et nutriments de la préparation, ou stérilisé (1h dans votre cocotte ou au stérilisateur) ou cuit (au four 30 minutes à 150°)**

C'est prêt !!! Bonne dégustation !

* Possible de rajouter 200g de tofu fumé

** Pour la version cuite : faire dorer 3 oignons dans de l'huile d'olive et saler. Puis mixer avec tous les autres ingrédients en gardant quelques morceaux. Mettre dans des terrines et faire cuire.

Recette issue des sites : www.enviedunerecette.com

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.





Yaourt

Ingrédients

- Faire tremper (4 à 8h) 120 g de noix de cajou
- Faire tremper (4 à 8h) 30 g d'avoine dans 125 ml d'eau
- 180 ml d'eau
- 1 capsule de probiotique ou une pincée de kéfir de fruit ou une demi-cuillère à café de kéfir de fruit à boire ou un yaourt de votre choix
- Un mixeur le plus puissant possible
- Petits pots en verres ou 2 bocaux (un petit et un grand)

Préparation

1. Rincer les noix de cajou mais garder l'eau de trempage de l'avoine dans le mélange.
2. Mettre tous les ingrédients dans votre mixeur jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.
3. Verser dans vos 2 bocaux, mettre le couvercle sur les pots sans fermer et laisser près d'une source de chaleur pendant 12h. (Il est possible de préchauffer votre four à 100° puis de l'éteindre et laisser votre préparation dans votre four)
4. Mettre au frais quelques heures avant de consommer.
5. Le petit bocal de yaourt servira pour la prochaine fabrication de yaourt en remplacement du kéfir, ou probiotique ou yaourt.



Fromage

Ingrédients

- Faire tremper (4 à 8h) 240 g de noix de cajou (ou graines de tournesol)
- 125 ml de jus de citron (si pas assez de jus, remplacer par un partie d'eau)
- 1 pincée de sel
- Une pincée ? de ferments pour kéfir fruit ou 25 g de fromage bleu
- Épices de votre choix : herbes de Provence, paprika, raisins secs...
- Mixeur le plus puissant possible
- 3 ramequins ou emporte-pièces pour mouler les fromages

Préparation

1. Rincer les noix de cajou.
2. Mettre tous les ingrédients dans votre mixeur (sauf les épices) jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.
3. Mettre dans un bol couvert d'un torchon près d'une source de chaleur pendant 12h. (Il est possible de préchauffer votre four à 100° puis de l'éteindre et laisser votre préparation dans votre four)
4. Puis mélanger à nouveau avec une spatule et mouler dans vos emporte-pièces ou ramequins (dans ce cas, mettre un film ou papier sulfurisé pour faciliter le démoulage).
5. Facultatif : Couvrir avec épices et ingrédients de votre choix : herbes de Provence, paprika, raisins secs
6. Laisser les fromages au frigidaire 3/4 jours couverts d'un torchon puis démouler et continuer d'affiner vos fromages en les tournant pendant 1 à 2 semaines.
7. Après 3 mois, le fromage devient dur et peut-être râpé comme du parmesan.

Se conserve plusieurs mois.