

# Remplacer le lait

## Les boissons végétales

A base de céréales : riz, sarrasin, amarante, avoine, quinoa

A base d'oléagineux : amande, noisette, pistache, cajou, coco

A base de soja

### Boissons avec un oléagineux

#### Lait d'amande onctueux

- 2 c. à s. de purée d'amande
- 50cl d'eau

1. Mettez la purée d'amande blanche dans le bol d'un blender.
2. Mixer avec l'eau ou même avec un shaker à la place du blender.

#### Lait d'amande classique

- 50gr d'amandes
- 50cl d'eau

1. Faire tremper les amandes pendant 12 h dans de l'eau filtrée / non chlorée
2. Les égoutter et les rincer. Enlever la peau si besoin.
3. Les mettre dans un blender avec l'eau (et si besoin 1 c. à c. de miel)
4. Verser au travers d'un chinois en pressant avec une cuillère. Pour un résultat plus fin, utiliser un tissu spécial fromage ou un gaze.
5. Conservez au frais pendant 5 jours maximum.

## Boisson avec une céréale

### Lait de riz

- 25 gr de flocons de riz
- 50cl d'eau
- 1 c. à c. d'huile d'olive ou de sésame
- option : 1 c. à s de sirop d'agave

1. Mettez les flocons de riz dans le bol d'un blender avec l'eau chaude.
2. Laissez-les se réhydrater 5 minutes
3. Ajoutez l'huile, 1 pincée de sel et sucrez éventuellement. Mixez.
4. Laissez reposer quelques minutes, mixez de nouveau. Filtrez avec une fine passoire (étamine).
5. Réservez dans une bouteille en verre au réfrigérateur et agitez avant utilisation. A conserver quelques jours.

## Boissons avec un oléagineux et une céréale

### Lait de riz-amande

- 20 gr de flocons de riz
- 50cl d'eau
- 10 gr de poudre d'amande blanche
- 1 pincée de sel ou 1 c. à s. de sirop d'agave

1. Mettez les flocons de riz et la poudre d'amande blanche dans le bol d'un blender avec l'eau chaude.
2. Laissez-les se réhydrater 5 minutes
3. Ajoutez 1 pincée de sel ou sucrez selon l'utilisation. Mixez.
4. Laissez reposer quelques minutes, mixez de nouveau. Filtrez avec une fine passoire (étamine).
5. Réservez dans une bouteille en verre au réfrigérateur et agitez avant utilisation. A conserver quelques jours.