

La recette. Le lait d'amande

(Plume Citoyenne) Il est aujourd'hui difficile de trouver des laits végétaux riche en nutriments. En effet, les boissons végétales disponibles dans le commerce contiennent maximum 8 % d'amande et sont assez onéreuses. Voilà deux bonnes raisons pour le faire soi-même, en plus du côté Zéro Déchet. Un lait maison vous coûtera environ 2 € (en achetant des amandes Bio en vrac). Je vous invite à tester le lait de Noisettes aussi. C'est mon préféré.



La recette du lait d'amande :

Ingrédients

:

150

gr d'amandes crues 1 Litre d'eau

Optionnel

: 1 C à S Sirop d'Agave, Sucre, Dattes,

Préparation

:

1

– Émonder les amandes crues Mettre les amandes dans l'eau bouillante pendant 3 minutes. Les égouter, puis enlever la peau des amandes.

2

– Faire tremper les amandes dans l'eau pendant au moins 8 heures

3

– Égouter les amandes

4

– Les mixer avec 1 litre d'eau et rajouter sucre, sirop ou miel.

5

– Filtrer le lait avec une passoire fine, un étamine, un filtre à lait, un tissu fin ou encore un sac en tissu pour le vrac.

6

– Personnaliser : chocolat, cacao, fruits, dattes, etc...

Réalisable avec des noisettes, noix de cajou et autres noix.

Laëtitia

CRNKOVIC

Zéro

Déchet Trégor

www.zerodechet-tregor.com