

# Laits Végétaux Maison : Oléagineux Crus

<http://pigut.com/2010/05/15/laits-vegetaux-maison-oleagineux-crus/>

April 22, 2013

**Recette pour :** 3/4 de litre

**Temps de préparation :** 10 minutes

**Temps de trempage :** 12h

**Temps de cuisson :** pas de cuisson

*Les laits végétaux sont une alternative fabuleuse aux laits d'origine animale. Il est possible d'en élaborer avec de nombreuses céréales et oléagineux, les possibilités sont incroyables! Dans la première partie de cette saga sur les laits végétaux maison, je vais mettre en avant les laits d'oléagineux crus. Noix, amandes, graines de courge, pistaches, tous ces oléagineux et bien d'autres permettent de réaliser des jus non bouillis pour une boisson vivante et délicieuse. Sans autre machine qu'un blender (ou mixer), sans cuisson, la recette de base est ultra simple, du coup, tout le monde peut s'y mettre!*



## **Ingrédients de base :**

80 à 120g d'oléagineux décortiqués

750ml d'eau

## **Préparation de base :**

Faire tremper les oléagineux pendant 12h.

Jeter l'eau de trempage et bien rincer.

Mettre les oléagineux dans un blender avec l'eau.

Mixer très fort pendant environ 15 secondes et faire des poses d'environ 30 secondes. Ceci pour éviter de surchauffer les oléagineux. Répéter environ 5 à 10 fois, cela ne prend que 3 à 7 minutes.

Lorsque le mélange est suffisamment mixé, bien filtrer et mettre en bouteille au réfrigérateur.

## **Astuces :**

Conseils techniques :

Filtrer ces boissons est indispensable. Vous pouvez utiliser un tamis, une très fine passoire et/ou

une toile à maille fine. Personnellement j'utilise une passoire fine additionné d'un morceau de rideau à maille fine et cela fonctionne très bien. Pensez à presser les résidus dans la passoire afin d'en extraire le maximum de jus.

Je dois vous avertir qu'il est nécessaire de les secouer avant de les servir afin de mélanger les légers dépôts éventuels.

Pour la conservation, utilisez des bouteilles en verre que vous aurez bien lavées, voire même stérilisées. Veillez à ce que tous les ustensiles utilisés soient bien propres.

Vous n'avez pas le temps :

Il est possible de réaliser des laits végétaux à partir de purées d'oléagineux. Purée d'arachide, de sésame, d'amande, ou encore de noisette, 3 à 4 cas sont en général nécessaires pour réaliser 3/4 de litre de lait en les diluant dans de l'eau.



Filtrage du lait

Les modifications possibles :

Vous pouvez ajouter différentes saveurs à vos laits de base. Apprenez à jouer avec les différentes alternatives et à les additionner.

- Produit sucrant au choix (sucre de canne, sirops de riz, de malt d'orge, d'agave, d'érable, de pomme, de fructose, de maïs...) – 1 cac à 2 cas
- Date (également pour sucrer) – 1 à 3
- Caroube ou cacao pour un lait chocolaté – 2 à 3 cas
- Fruits frais ou surgelés (fraise, fruits rouges, pêche, banane, coco, agrumes...) – 50 à 250g
- Préparations florales (sucre de violette, eau de rose ou de fleur d'oranger...) – selon les goûts
- Gousse de vanille – 1 à 2
- Epices (cannelle, gingembre, muscade, cardamome, anis...) – 1 à 3 cac
- Huile (colza, noisette, olive, arachide, argan, amande douce, tournesol, sésame...) – 1 à 3 cac
- Sel – une pincée
- Etc. laissez s'exprimer vos idées et envies

Notez qu'il est facile de mélanger différents oléagineux (ou céréales) afin de réaliser un lait particulier. Jus d'amandes et noisettes en est un exemple, mais tout est envisageable!



Lait de noix  
Pour 3/4 de litre  
80g de noix décortiquées  
750ml d'eau

Procéder comme décrit dans la recette de base, mixer environ 5 fois.

Lait de cajou  
Pour 3/4 de litre  
80g de noix de cajou décortiquées (environ 60 noix)  
750ml d'eau  
Pour 1/2 litre

Procéder comme décrit dans la recette de base, mixer environ 5 fois.

Lait de pistache  
Pour 3/4 de litre  
100g de pistaches décortiquées  
750ml d'eau

Procéder comme décrit dans la recette de base, mixer une dizaine de fois.

Lait de pécan

Pour 3/4 de litre 80g de noix de pécan décortiquées 750ml d'eau

Procéder comme décrit dans la recette de base, mixer environ 5 fois.

Lait de noix du Brésil  
Pour 3/4 de litre  
80g de noix du Brésil décortiquées  
750ml d'eau

Procéder comme décrit dans la recette de base, mixer une dizaine de fois.

Lait de macadamia  
Pour 3/4 de litre  
100g de noix de macadamia décortiquées  
750ml d'eau

Procéder comme décrit dans la recette de base, mixer une dizaine de fois.

Lait d'arachide  
Pour 3/4 de litre  
100g d'arachides décortiquées  
750ml d'eau

Procéder comme décrit dans la recette de base, mixer environ 5 fois.

Lait de sésame  
Pour 3/4 de litre  
100g de grains de sésame décortiquées  
750ml d'eau

Procéder comme décrit dans la recette de base, mixer environ 5 fois.

Lait de graines de courge  
Pour 3/4 de litre  
120g de graines de courge  
750ml d'eau

Procéder comme décrit dans la recette de base, mixer environ 5 fois.

### Equilibre :

- Les laits d'oléagineux sont naturellement sans gluten, sans cholestérol, et sans lactose.
- Les oléagineux sont riches en calcium, ils sont pleins de fibres, de vitamines et minéraux. Rappelez-vous qu'ils sont tout de même très gras, mais du bon gras il en faut aussi!
- On peut alterner les différents jus d'oléagineux et de céréales pour profiter de toutes leurs propriétés.

### Conseil Vert :

- Ces boissons, parce qu'elles sont faites maison, suppriment les déchets liés aux emballages classiques en brique.
- Lorsque l'on filtre le lait, on récupère une certaine quantité de résidus. Ces résidus sont utilisables dans de nombreuses recettes pour en parfaire la texture particulièrement. Ils peuvent compléter une préparation de gâteau, de soupe, de purée, de galettes végétales sucrées ou salées...

