



LAITAGES et SUBSTITUTS

UTILISATION DES LAITS VÉGÉTAUX

VOIR LA FICHE / FABRICATION DES LAITS VÉGÉTAUX

Ces recettes sont établies à partir des "laites végétaux" fabriqués selon la mode LVC : vous savez ce que vous avez mis dedans . Ils seront "purs" et sans ajouts d'aucune sorte . Ceux que vous trouverez dans la commerce ne sont pas forcément compatibles avec votre cas: **LISEZ LES ÉTIQUETTES** . Forcément"conservés, plus flatteurs au goût certes, ils ne vaudront jamais ceux que vous allez fabriquer et utiliser aussitôt .

Je vous propose ici des recettes qui permettent d'utiliser ces "laites" dans la cuisine de tous les jours

GRATINS AU LAIT D AMANDES ET NOIX

INGRÉDIENTS

farine (note 1) ,
poudre de Perlimpimpin
et votre lait aux amandes et noix

beurre ou corps gras au choix
piquant de LVC

MÉTHODE :

Faites fondre le corps gras choisi et ajoutez la farine (ou Maïzena) . Fouettez pendant la montée en cuisson . Plus vous allez cuire le mélange votre "roux" va foncer, roussir .

Vous avez d'abord un roux "blond": votre "Béchamel" sera bien pâle et douce,

avec un roux plus cuit, il devient "roux" et la sauce est plus "caramélisée"

avec un roux "brun", la sauce est encore plus colorée et elle prend un goût de croûte du pain bien cuit

Ajoutez en "touillant"vivement votre lait d'amandes et noix (note 1). Vous brassez jusqu'à la bonne consistance de votre sauce . Vous brassez jusqu'à la bonne consistance de votre sauce . Goûtez pour vérifier l'assaisonnement en poudre de Perlimpimpin + du piquant de LVC

Cette "béchamel" fera merveille avec gratin de feuilles : des amarantes, des chénopodes, des endives braisées, du pourpier , des salades cuites, "vert" de bettes, etc)

C'est délicieux ... surtout si vous ajoutez un peu de poudre d'amandes et de noix à la chapelure du "gratinage" de votre plat !

N B Vous pouvez ajouter le contenu de votre passoire fine de tout à l'heure lors de la fabrication du lait et dans ce cas supprimez les "farines"car la crème s'épaissira suffisamment avec un réduction à feu doux

Pour un plat "salé" : ajoutez aromates (échalote, herbes, oignons crus ou cuits) = les épices
Goûtez pour vérifier l'assaisonnement en poudre de Perlimpimpin + du piquant de LVC

Pour un plat "sucré" : ajoutez vos épices douces (par exemple poudre de Perlimpimpin de Noël) et sucre (ou "faux sucre" thermostable pour les "sans sucre") dans la version "sans farines"

T.S.V.P --->>

Il ne vous reste plus qu’à utiliser ces sauces avec fruits, légumes, poissons ou viandes comme une “béchamel” ou “miguaine” voir “sabayons” selon le cas

NOTES TECHNIQUES

Pour un moindre risque de grumeaux mélanger votre lait froid avec le roux bien chaud et fouettez vigoureusement

ATTENTION

Vous pouvez utiliser directement de la poudre d'amandes et de noix du commerce mais il peut y avoir dedans des conservateurs ou des produits auxquels vous n'avez pas droit . Regardez les étiquettes !

Vous pouvez de même utiliser tous les “laits végétaux ,lait d’amandes , de châtaigne, de noisettes etc ...: voyez la fiche “fabrication des laits végétaux de LVC

Pensez éventuellement à la cuisson au micro-ondes pour gagner du temps

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pas de problème pour les “sans sel”, “sans gluten” ou “sans lactose”

Pour les “sans gras”, ça passe car il y a très peu de “gras” dans le “lait” mais ne pas faire de “roux”. Délayez les farines choisies avec le “lait” et cuisez à petit feu jusqu’à épaississement de la sauce . Les utilisations de la “sauce” obtenue seront les mêmes

Pour les “sans sucre ”, utilisez les pulpes récupérées lors de la fabrication des “laits” et pas de farines ni Maïzena ... et bien sûr de l’édulcorant stable à la chaleur à la place du sucre pour une sauce “sucrée”. Pour les plats”salés” utilisez du fromage râpé et pas de chapelure bien sûr pour faire gratiner .

et puis vous savez bien
ON FÉ CE KOI KON PEU AVÉ CE KOI KON A

N B :. MARCHE TOUS LES “LAITS VÉGÉTAUX “ de la fiche de LVC

T.S.V.P --->>

SAUCE DE SALADE LÉGÈRE

INGRÉDIENTS :

- moutarde LVC (voir fiche)ou "classique"
- un peu de poivre (gris et rose en mignonnette)
- de votre lait d'amandes et noix à discrétion
- vinaigre aux fleurs de LVC(voir fiche)
- ou piquant LVC

MÉTHODE :

Dans le mixeur mettez

Dans une bouteille de verre :

mettez 1 ou 2 cuillères de moutarde (vous mettrez de la moutarde *LVC maison sans sel* si tel est votre cas),

du vinaigre parfumé aux fleurs ,

un peu de poivre (gris et rose en mignonnette) ou du piquant LVC et secouez !

et verser peu à peu votre lait d'amandes et de noix , en secouant vivement : à chaque fois.

Résultat une sauce crémeuse ... un rêve pour les " régimeux "

Vous pouvez garder cette sauce quelques jours au frigo . La secouer avant de vous en servir pour lui rendre son onctuosité si nécessaire

NOTES TECHNIQUES

Mettez bien les ingrédients un par un et toujours bien secouer

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pas de problème pour les "sans sel", "sans gluten" ou "sans lactose" et c'est bon aussi pour les "sans sucre"

Pour les "sans gras", ils peuvent supprimer l'huile de noix comme nous l'avons dit si dessus si on n'en abuse pas cette sauce c'est très correct et puis vous savez bien que

ON FÉ CE KOI KON PEU AVÉ CE KOI KON A

encore une recette page suivante

T.S.V.P --->>

PETITS DESSERTS AUX AMANDES ET NOIX

INGRÉDIENTS

des oeufs ,
du vrai (ou du faux-sucre) .

un rien de Maïzena
et votre lait aux amandes et noix

MÉTHODE :

Délayez la Maïzena (1 cuillère par 1/2 litre de lait) avec un peu de lait ..Vous mélangez dans une jatte vos ingrédients et "touillez" énergiquement . Ou laissez faire votre mixer

Faire cuire à feu doux dans votre casserole jusqu'à ce que la crème "nappe" la cuillère .

Coulez dans des petits pots plats genre "crème catalane " et laissez prendre .Au dernier moment ajouter dessus un petit coulis d'abricots et quelque amandes grillées caramélisées (genre "chouchous") ... ou bien du gros sucre et un coup de chalumeau pour lui donner du "bronzage"

NOTES TECHNIQUES

Vous pouvez ajouter le contenu de votre passoire fine de tout à l'heure lors de la fabrication du lait et dans ce cas supprimez la Maïzena car la crème s'épaissira suffisamment
Pensez éventuellement à la cuisson au micro-ondes pour gagner du temps

TOUJOURS SERVIR TRÈS FRAIS

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pas de problème pour les "sans sel", "sans gluten" ou "sans lactose" et c'est bon pour les "sans gras"

Pour les "sans sucre ", utilisez les pulpes de fruits et pas de Maïzena ... et bien sûr de l'édulcorant stable à la chaleur à la place du sucre . Vous ne mettez rien dessus ... si ce n'est un rien de sirop de sureau "vieille chouette"
et puis vous savez bien que

ON FÉ CE KOI KON PEU AVÉ CE KOI KON A

Essayez la recette page suivante **SMOOTHIES AUX FRUITS , AMANDES ET AUX NOIX**

T.S.V.P --->>

SMOOTHIES AUX FRUITS , AMANDES ET AUX NOIX

INGRÉDIENTS :

des fruits congelés au goût du "vrai" ou du "faux-sucre thermostable(note 2)
de votre lait d'amandes et noix à discrétion

MÉTHODE :

Dans le mixeur mettez des morceaux de votre fruit préféré sortant du congélateur : vos "glaçons" de fruits doivent donc être prévus à l'avance. Vous pourrez, en saison, utiliser des fruits juste congelés le jour de l'utilisation: ce sera plus parfumé

Ajouter votre "lait" + un peu de sucre repaya (ou du faux sucre si vous n'y avez pas droit) ... et vous mixez le tout soigneusement .

PRÉSENTATION :

"Coulez" un peu de sirop fond d'un verre type "pastis" voir la (note technique 1)

Versez doucement votre smoothie dessus et servez vite avec une grande paille ! Un dessert léger et original
ou bien

Mettez quelques petits "niama niama" sur un plateau et c'est un "apéro" sans alcool original, proche du "lassi" indien mais dans ce cas utilisez un peu de sauce "sulée" au fond du verre . Forcez la dose de lait pour qu'il soit plus liquide et joignez-lui quelques épices

NOTES THÉCHNIQUES

Pour des sirops colorés qui contrasteront avec votre "smoothie" utilisez pour un bleu (sirop de "curaçao": il existe sans alcool). Pour avoir un rouge optez par exemple un rouge(sirop de cerise, framboise...) , pour du violet ? du coulis de betteraves ou de mures LVC et pour du noir pensez au coulis de sureau de LVC

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pas de problème pour les "sans sel", "sans gluten" ou "sans lactose" non plus que les "sans gras"(bien sûr sans huile de noix ajoutée) ,comme nous l'avons dit si dessus si on n'en abuse pas

Pour les "sans sucre", si vous êtes "sage" et si vous utilisez un fruit toléré, un fruit de base qui est autorisé (abricot , melon, fraise) pas de problème . Et puis dites vous que la banane c'est pas terrible et que

ON FÉ CE KOI KON PEU AVÉ CE KOI KON A

et puis aussi cette recette :

T.S.V.P --->>

YAOURTS AUX LAITS VEGETAUX

Voir fiche “fabric laits végétaux de LVC”

NB Les yaourts de graines oléagineuses et d'amandes ne contiennent pas de gluten. Comme la fabrication du “classique” lait de soja, toutes les graines et fruits oléagineux donnent des “laits” et l'on peut faire des “yaourts”, des produits fermentés avec ces derniers

INGRÉDIENTS

graines de votre choix (note 1) même volume d'eau pure

MÉTHODE :

Faites tremper vos graines au moins 12 heures environ. Puis rincez abondamment .

Vous broyez les graines avec l'eau : plus ou moins le même volume d'eau sera nécessaire selon la consistance souhaitée; bien sûr vous pouvez utiliser un robot, une “giraphe” ou au blender. Le broyage doit être le plus fin possible . Le mélange doit être assez épais. Par sécurité pour ne pas avoir d”éclats de balle de son” des graines passez votre liquide dans une passoire

Remplir votre jatte (faïence, porcelaine, terre cuite, verre) pour un laitage familiale ou vos petits pots individuels aux 3/4 maximum : la fermentation va augmenter le volume des “yaourts”, comme le levain dans la pâte.

Laissez à température constante autour de 27, 28° : la maturation sera plus rapide. Couvrir avec un tissu aéré pour laisser passer l'air. Les bactéries ambiantes vont permettre la fermentation de la préparation. Vous pouvez aussi , ajoutez lors du “mixage”un “yaourt précédent qui “ensemencera” votre préparation

Quand du "petit lait" commence à “monter” au dessus, le yaourt végétal est prêt à consommer. Pour une consommation ultérieure, placer le récipient au réfrigérateur pour stopper la fermentation.

Vos yaourts se conserveront parfaitement au froid pourvu que vous les couviez soigneusement avec un couvercle visé ou un capuchon de plastique étanche idoine. Si vous n'en avez pas couvrez d'un film étirable

NOTES TECHNIQUES

Vous pouvez choisir vos graines mais aussi les “oléagineux “marchent particulièrement bien par exemple lin, sésame, soja et:ou tournesol. Mais pensez aussi aux souchets pour des yaourts au parfum “d'orchata de shuffa” à l'andalouse

NB La fermentation rend les aliments comme “ pré-digérés” et les “yaourts végétaux seront plus digestes pour les estomacs délicats

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pas de problème pour les “sans sel”, “sans gluten” ou “sans lactose” non plus que les “sans gras”(bien sûr sans huile de noix ajoutée) ,comme nous l'avons dit si dessus si on n'en abuse pas

Pour les “sans sucre”, si vous êtes “sage” et si vous utilisez un fruit toléré, un fruit de base qui est autorisé (abricot , melon, fraise) pas de problème . et que vous le savez bien que

ON FÉ CE KOI KON PEU AVÉCE KOI KON A