



LAITS VEGETAUX

Cette recette est bien sûr destinée en priorité aux allergiques au lait d'origine animale mais son bon goût vous le fera adopter dans d'autres cas "pour le plaisir" .

De plus il vous servira de base pour :
Soit pour des liaisons de sauce
Soit pour créer de délicieux desserts

LAIT D AMANDES ET DE NOIX

Ingrédients :

- des amandes (note 1)
- des noix (note 2)
- de l'eau très pure et sans goût

Préparation

Mondez les amandes : les plongez dans de l'eau bouillante quelques secondes, les sortir avec une araignée et les plonger dans l'eau froide : les pelures s'en vont toutes seules entre vos doigts !

Hachez les très finement amandes et noix . Mettre 500 grs d'eau pour 100 grs de fruits pilés . Faire bouillir l'ensemble 10 minutes.

Filter au travers d'une passoire à mailles très fines ou une "toile à beurre".

On obtient environ 450 grs. de lait. (note 3)

NB On peut ajouter une cuillerée d'huile de noix si on le souhaite ... et si on peut

utilisations :

On peut utiliser ce lait comme le lait "ordinaire" mais il peut aussi vous permettre de faire quelques petits plats bien goûteux que vous allez adorer par exemple

NOTES TECHNIQUES

Les fruits utilisés peuvent être des fruits frais, secs ou même congelés . Les cerneaux de noix sèches étant très difficiles à "éplucher si elles sont sèches (petite âpreté du lait) on peut utiliser des noix fraîches pelées congelées sous vide (elles ne rancissent pas) . Sinon, faites tremper les noix dans de l'eau bouillante la veille et vous ne casserez les coquilles que le lendemain double effet les coquilles sont plus tendres et s'écrasent moins et les cerneaux se pèlent mieux

NOTES DIETETIQUES

Parfaitement utilisable par les "sans sel" ou "sans gluten" ainsi que par les "sans sucre" (moins de 0,7 g aux 100 grs!!!
mais

Pour les “sans gras” il faudra tenir compte des lipides contenus dans la dose journalière car bien que ce “lait végétal” contienne moins de gras que le lait “animal” il en contient quand même près de 0,7% ...au lieu de 2% pour le lait écrémé . Mais c’est du “bon gras” anti-cholesterol !

Et vous savez bien :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

SMOOTHIES AUX FRUITS , AMANDES ET AUX NOIX

Dans le mixeur mettez des morceaux de votre fruit préféré sortant du congélateur

ajouter votre “lait”, un peu de sucre rabaya (ou du faux sucre si vous n'y avez pas droit) ... à vos glaçons de fruits et vous mixez le tout soigneusement .

"Coulez" un peu de sirop de "curaçao" (note 1) au fond d'un verre type "pastis" givré" . 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 mais forcez la dose de lait pour qu’il soit plus liquide

NOTES TECHNIQUES

Les fruits utilisés doivent être très congelés prévoyez donc ce dessert à l’avance . Vous pourrez utiliser des fruits congelés en saison donc plus parfumés

NOTES DIETETIQUES

Pas de problème pour les “sans sel”, “sans gluten” ou “sans lactose” non plus que les “sans gras”,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 FE CE KOI KON PEU AVE CE KOI KON A

SAUCE DE SALADE LEGERE

Dans une bouteille de verre mettez 1 ou 2 cuillères de moutarde (vous mettez de la moutarde *maison sans sel* si tel est votre cas), du vinaigre parfumé aux fleurs , secouez ! et versez 1 ou 2 cuillères d'huile de noix , un peu de poivre (gris et rose en mignonnette) et là vous versez peu à peu, en secouant vivement : à chaque fois, votre lait . 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 DIETETIQUES

Pas de problème pour les “sans sel”, “sans gluten” ou “sans lactose” et c’est bon pour les “sans sucre”

Pour les “sans gras”, ils peuvent supprimer l’huile de noix et mettre du yaourt 0% comme nous l’avons dit si dessus si on n’en abuse pas cette sauce est très correcte

et puis vous savez bien

ON FE CE KOI KON PEU AVE CE KOI KON A

PETITS DESSERTS AUX AMANDES ET NOIX

des oeufs , un rien de Maïzena , du vrai (ou du faux-sucre) . Vous "touillez" énergiquement et vous délayez avec votre lait .

Faire cuire à feu doux 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 et dans ce cas supprimez la maïzena

Pensez éventuellement à la cuisson au micro-ondes pour gagner du temps et toujours servir frais

NOTES DIETETIQUES

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 même de maïzena ... et bien sûr de l’édulcorant stable à la chaleur à la place du sucre . Vous ne mettrez rien dessus ... si ce n’est un rien de sirop de sureau “vieille chouette”

et puis vous savez bien

ON FE CE KOI KON PEU AVE CE KOI KON A

Essayez aussi

GRATINS AU LAIT D AMANDES

une béchamel au lait d'amandes et de noix pour faire un délicieux gratin de feuilles (avec chénopodes, pourpiers et amarantes)

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

OBSERVATIONS GENERALES

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 !

Cela sera encore meilleur avec des noix fraîches ... ou "rafraîchies" en les faisant tremper une nuit dans de l'eau bouillante ... et en plus elles se casseront plus facilement !

La pulpe restante peut être utilisé par la suite dans une sauce ou une pâtisserie par exemple.

Recette compatible avec les régimes "sans sel" et "sans gluten" et même toléré pour les "sans sucre"

Pour les régimes "sans gras" tenez compte du fait qu'il y en a un peu dans les amandes dans vos calculs des doses journalières

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KON PEU AVEC CA KON A