



LAITAGES et SUBSTITUTS

LES LAITS VÉGÉTAUX

AVANT DE VOUS LANCER /

**Voyez les 2 fiches de LVC: "le moulin de LVC" et "LES FARINES LVC"
regardez également "KIFILTRTOU et sac cuisson" ou le KIPASSTOU grd filtre.**

Ces recettes sont bien sûr destinées en priorité aux allergiques au lait d'origine animale mais leur bon goût vous le fera adopter dans d'autres cas "pour le plaisir" .Mais ils ne contiennent pas les mêmes éléments nutritifs il y a donc lieu de vérifier avec votre médecin (en particulier avec les enfants si le "lait" choisi est bien adapté à l'enfant et a fortiori au nourrisson)

LAIT D AMANDES ET DE NOIX

INGRÉDIENTS :

- des amandes (note 1)
- des noix (note 2)
- de l'eau très pure et sans goût (note 3)

MÉTHODE :

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 finement. Faire bouillir l'ensemble 10 minutes. Filtrer au travers d'une passoire à mailles très fines ou une "toile à beurre".(revoyez la fiche du "KIPASSTOU": très utile pour une grande quantité)

On obtient environ 450 grs. de "lait". (note 4)

NB On peut ajouter une cuillerée d'huile de noix si on le souhaite ... et si on peut : ceci renforce le goût et rend le "lait" plus "crémeux" mais c'est bien sûr interdit aux "sans gras"!

NOTES TECHNIQUES

Les fruits utilisés peuvent être des fruits frais, secs ou même congelés . Les cerneaux de noix sèches sont très difficiles à "éplucher lorsqu'elles sont sèches et cela donne une petite âpreté du lait . On peut la veille faire tremper les noix dans de l'eau bouillante 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

Mais vous pouvez utiliser des noix fraîches pelées congelées "sous vide" car elles ne rancissent pas au congélateur .

NOTES DIÉTÉTIQUES

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

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

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 1.5%....au lieu de plus de 2% pour le lait écrémé . Peu de différence certes mais c'est du "bon gras"

UTILISATION:

On peut utiliser ce lait comme le lait "ordinaire" bien frais en boisson (bien secouer avant consommation le flacon pour l'homogénéiser" avant de le consommer)

Mais il peut aussi vous permettre de faire quelques préparations goûteuses : des "vinaigrettes", des "yaourts", des flans , des purées de légumes, des sauces etc ..

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

"LAITAGE" A CONSERVER AU FROID ET UTILISER LE PLUS VITE POSSIBLE

LE LAIT D' AMANDES

Se fabrique à partir de poudre d'amandes et avec une cuisson. Si vous n'êtes pas sûr du produit de base, fabriquez vous même votre poudre d'amandes

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 peau s'en vont toutes seules en les serrant entre deux doigts

INGRÉDIENTS :

- pour 100 grs d'amandes (note 1)

- 1 1/2 L d'eau très pure et sans goût

MÉTHODE :

Réduisez en poudre les amandes mondées et faites les bouillir de 10 à 15 minutes dans l'eau

Filtrer avec une passoire de soie ou un chinois fin très soigneusement en appuyant au besoin légèrement avec un pilon. On obtient environ 450 g. de lait.

Gardez soigneusement la pulpe qui reste au fond de la passoire : vous vous en servirez ultérieurement pour la cuisine ou la pâtisserie .

NOTES DIÉTÉTIQUES

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 1%au lieu de 2% pour le lait écrémé . Et c'est surtout des "bon gras" anti-cholesterol !

UTILISATION:

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

On peut utiliser ce lait comme le lait "ordinaire" bien frais en boisson (bien secouer avant consommation le flacon pour l'homogénéiser" avant de le consommer)

Mais il peut aussi vous permettre de faire quelques préparations goûteuses : des "vinaigrettes", des "yaourts", des flans , des purées de légumes, des sauces etc ..

NB : La pulpe restante peut être utilisé pour une sauce d'accompagnement ou une pâtisserie par exemple.

"LAITAGE"FRAGILE A UTILISER LE PLUS VITE POSSIBLE ET CONSERVER AU FROID

LAIT D'AVOINE

Gourmandise anglaise par excellence mais ATTENTION PAS POUR LES "SANS GLUTEN" : il y en a dans l'avoine. Inversement sa haute teneur en fibres aide à l'élimination d'une partie de cholestérol . De même, il a des vertus hypoglycémiantes pour les diabétiques

Ce lait végétal apporte essentiellement des fibres (excellent pour un meilleur transit) , il contient des vitamines du groupe B, mais aussi E, des sels minéraux (calcium, fer, magnésium, phosphore, sodium), des oligo-éléments (iode, manganèse).MAIS aussi de la vitamine K donc prudence pour les patients sous AVK, c'est logique !

Si vous ne trouvez pas d'avoine pure, non traitée en graines, rabattez-vous sur les flocons d'avoine. ATTENTION, lisez l'étiquette pour ne pas avoir autre chose que de l'avoine pure

INGRÉDIENTS :

25 à 30 gr de graines d'avoine

ou 30 gr de flocons d'avoine (note 1)

eau très pure et sans goût pour les faire tremper

1 litre d'eau pour la cuisson

MÉTHODE :

avec des graines d'avoine

Réduisez en poudre votre avoine dans votre "moulin de LVC" (voir fiche) . Inutile de "passez" la poudre .

Mettez-la tremper dans de l'eau froide en la "touillant" bien soigneusement où elle va "gonfler" beaucoup comptez 2 à 4 fois son volume selon les graines

Rincez dans une passoire très fine . Mélanger dans de l'eau froide et portez à l'ébullition

ATTENTION Restez à côté car elle a plus tendance à la fuite que le lait ; C'est vous dire !

Baissez le feu au maximum et laissez "gourgouler" une bonne heure EN REMUANT presque sans arrêt .

Laissez reposer votre mélange un bon quart d'heure . Mixez le mélange cela vous facilitera le filtrage . (revoyez la fiche du "KIPASSTOU": elle vous sera très utile pour une grande quantité)

Mettez au frigo dès que le "lait" est froid

avec des flocons d'avoine :

Rincer les flocons d'avoine et faire tremper toute la nuit. Égouttez dans une passoire et rincer à nouveau. Mettre les flocons et l'eau froide dans une casserole.

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

Porter à ébullition. ATTENTION Restez là et “touillez” tout le temps de la cuisson car sinon il ne vous restera rien dans une casserole brûlée et une cuisinière à nettoyer : c’est pire que le lait !!!
Cuire à feu doux pendant une heure en remuant de temps en temps. Laisser reposer ¼ heure. Mixer puis filtrer au travers d'une passoire à mailles fines.(revoyez la fiche du “KIPASSTOU”: elle vous sera très utile pour une grande quantité)

Mettez au frigo dès que c’est froid

(note 1) Si vous utilisez des flocons d’avoine utilisez les de type “Quaker oats” et vérifiez bien surtout qu’ils ne contiennent que de l’avoine sur l’étiquette

NB Avec de l'eau et une boîte de 500 g. de flocons d'avoine on peut faire dans les 15 litres de lait d’avoine!!!

avec de la crème d’avoine

Prélever 10 c. à s. d'eau sur l'eau de la recette, y délayer la crème d'avoine. Faire bouillir le reste de l'eau.

Y ajouter la crème d'avoine diluée. Bien mélanger et porter à ébullition.

Puis cuire à feu doux quelques minutes en remuant très souvent .Mettez au frigo dès que c’est froid

**Pour les 3 méthodes : “LAITAGE”FRAGILE A UTILISER LE PLUS VITE POSSIBLE
ET CONSERVER AU FROID**

UTILISATION:

On peut essentiellement l’utiliser pour des boissons qu’on parfamera avec des épices, des essences et autres parfums . Il est un peu “pégeux” il donnera donc de la “tenue” à des sauces légères de salade par exemple .

NOTES DIÉTÉTIQUES

Parfaitement utilisable par les “sans sel”

Pour les “sans sucre” (moins de 0,7 g aux 100 grs! et I.G 35)

Pour les “sans gras” presque idéal puisque presque nul en lipides(inférieur à 1%)

Pour les “sans gluten” nous l’avons déjà dit ATTENTION **IL Y A DU GLUTEN** donc interdit pour vous vous consolerez en vous disant que c’est pas le meilleur des lait végétaux

AUTRES “LAITS VÉGÉTAUX ” SANS GLUTEN

Vous pouvez faire de même des “lait végétaux avec :

des graines d’ AMARANTE , de FONIO, de MAIS , de MILLET, de PETIT ÉPEAUTRE, de RIZ, de SARRAZIN ou de QUINOA

LAIT DE BLÉ, DE KAMUT OU DE SEIGLE

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

LAIT DE BLÉ, DE KAMUT OU DE SEIGLE

ATTENTION POUR LES “SANS GLUTEN”

c’est interdit aux personnes atteintes d’une maladie cealitique
car ces céréales contiennent du gluten

Ces “laitages” extraits de céréales sont certes agréables mais les I.G ne sont pas négligeables car elles tournent entre 35 et 40

INGRÉDIENTS :

60 gr de graines de kamut ou de seigle (à germer), 1 litre d’eau pour la cuisson
eau très pure et sans goût pour les faire tremper

MÉTHODE :

aux graines crues, sans cuisson

Faire tremper les graines crues une douzaine d'heures. Jeter l'eau de trempage.
Rincer les graines deux fois par jour et égouttez . Recommencez jusqu’à ce que les germes (en principe deux ou trois jours après) . Mettez à germer
Mettre les graines germées et le litre d'eau dans un pot profond pour pouvoir mixer facilement sans crépir les murs avec votre “girafe” . Sinon dans un mixer classique mettez la moitié des graines germés dans le bol du mixer avec un demi-litre d’eau mixez fin .Recommencez avec la deuxième partie.
Filtrez alors avec une d'une passoire à mailles fines (revoyez la fiche du “KIPASSTOU” : elle vous sera très utile pour une grande quantité)

UTILISATION:

On peut essentiellement les utiliser pour des boissons qu’on parfumerait avec des épices, des essences et autres parfums . Utilisez-les aussi pour des crêpes, des flans, des sauces

NOTES DIÉTÉTIQUES

Parfaitement utilisable par les “sans sel”

Pour les “sans gras” presque idéal puisque presque nul en lipides (inférieur à 1%)

Pour les “sans sucre” (tous ces laits tournent autour des 8% g de glucide aux 100 gr mais les I.G sont raisonnables entre 35 et 40 environ)

Pour les “sans gluten” nous l’avons déjà dit ATTENTION IL Y A PLEIN DU GLUTEN donc interdit pour vous vous consolerez en vous disant que c’est assez fade

**CES TROIS “LAITAGES” SE PÉRIMENT VITE : CONSERVER AU FROID
et CONSOMMEZ RAPIDEMENT**

LAIT DE CACAHUÈTES

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

LAIT DE CACAHUÈTES

Les arachides ne contiennent pas de gluten donc le lait obtenu **n’est pas interdit aux “sans gluten”**
MAIS ATTENTION POUR LES ALLERGIES :de plus en plus fréquentes chez les enfants

INGRÉDIENTS :

100 g. d'arachides décortiquées,
idem 1 litre d'eau pour la cuisson

eau pure et sans goût pour le trempage

MÉTHODE :

Mettre à tremper les cacahuètes toute la nuit. Puis jeter l'eau de trempage et rincer à fond .

Broyer le tout au mixer ou au robot ménager . Puis mettez dans une casserole avec 1 litre d'eau .

Faire bouillir la préparation et laissez “gourgouler” cinq à dix minutes à petit feu.

Laisser reposer au moins un bon quart d'heure . .Mixer puis filtrer au travers d'une passoire à mailles fines ou dans le “KIPASSTOU”: Si vous ne vous rappelez pas revoyez la fiche .On obtient un lait très blanc et crémeux, au goût très marqué de cacahuètes.

UTILISATION:

Avec moins d'eau vous obtiendrez une “crème” qui vous servira pour lier des sauces, des potages

On peut essentiellement l' utiliser pour des sauces qu'on parfamera avec des épices, des essences et autres parfums .

Utilisez-le aussi pour des crêpes exotiques (à servir par exemple avec un nassi goreng (voir la fiche), des sauces pour des salades de légumes, pour accompagner du riz avec le même épice(riz et sauce au safran, au curry)

NOTES DIÉTÉTIQUES

Va très bien aux “sans sel”

Pour les “sans sucre” (peu de glucide , moins de 1% aux 100 gr et l'indice glycémique est raisonnable 30 /35 environ)

Pour les “sans gluten”, la cacahouète ne contient pas de gluten donc vous pouvez l'utiliser sans problème

Pour les “sans gras” ce n'est pas le top !! la cacahuète frise les 55 % de lipides et le “lait” en contient environ 6 à 7 %. Je n'irais pas jusqu'à dire que c'est une bombe pour vous mais ... choisissez un autre “lait” dans cette fiche ce sera plus prudent . Surtout que vous le savez bien

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A

**CE “LAITAGE” EST FRAGILE : CONSERVER AU FROID
et CONSOMMEZ LE RAPIDEMENT**

LAIT DE CHÂTAIGNES

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

LAIT DE CHÂTAIGNES

Les châtaignes ne contenant pas de gluten, ce "lait" ira parfaitement aux "sans gluten" . Le lait de châtaigne est non seulement très bon mais très digeste . Bonne teneur en calcium et on lui prête même des vertus digestives et des propriétés sur la circulation périphérique

DEUX TECHNIQUES

avec de la farine de châtaignes

INGRÉDIENTS :

3 c. à soupe de farine de châtaigne,

1 litre d'eau pure t sans goût

MÉTHODE :

Mesurer 3 cuillères à soupe de farine de châtaigne, délayer dans l'eau froide. Pour bien mélanger, fouettez énergiquement ou mixer avec votre "girafe" ou autre mixer car la farine ne se délaye pas facilement

Porter à ébullition en remuant doucement pendant la cuisson . Le "lait" va épaissir c'est normal .

Enlever du feu et laisser refroidir . Ce "lait" ,couleur de marrons glacés, est d'autant plus "sucré" naturellement que votre farine provenait de "bonnes" châtaignes cueillies bien mûres . Vous pourrez du reste en "renforcer" le goût en le sucrant ...(avec un édulcorant thermostable ce sera quand même moins dangereux pour les "sans sucre" ... et les "sans calories" quand même).

Filtrez avec un filtre fin (type "KIPASSTOU" de LVC) et laissez refroidir avant de mettre au frigo

A partir de purée de châtaigne nature :Une recette rapide !

INGRÉDIENTS :

60 g. de purée de châtaigne (nature)

1:2 litre d'eau très pure et sans goût

MÉTHODE :

Délayer la purée dans l'eau. en fouettant vigoureusement . Au besoin utilisez votre "girafe" ou autre mixer car la purée ne se délaye pas toujours facilement . Utilisez directement car le "lait" a tendance à "sédimenter" très vite

NB Conserver le bocal ouvert au réfrigérateur impérativement et utilisez-le très rapidement après ouverture ! Avec un bocal de 350 grs de purée vous pouvez obtenir 3 litres de lait de châtaigne

NOTES DIÉTÉTIQUES

Parfaitement utilisable par les "sans sel" ou "sans gluten" et les "sans gras" mais

Pour les "sans sucre" il faudra tenir compte des glucides contenus dans la dose journalière car CE LAIT VÉGÉTAL EST LE PLUS SUCRE : près de 23 % déjà pour le "nature" ,et si en plus, il a été "re-sucré" : soyons francs c'est pas pour vous quel que soit le mode de fabrication!

UTILISATION:

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

En dehors de la boisson, le lait de châtaigne est génial : bien secouer avant consommation le flacon pour l'homogénéiser" avant de le consommer

Ce "lait", fort en goût de châtaignes, accompagne agréablement un bol de céréales au petit déjeuner, version "nature".

Mais il peut aussi vous permettre de faire quelques préparations goûteuses: des crêpes, des "pana-cotta", des "yaourts", des flans et autres pâtisseries , des sauces pour le gibier etc ..

et tester le dans du velouté de potimarron

"LAITAGE" TRÈS FRAGILE A CONSERVER AU FROID ET UTILISER LE PLUS VITE POSSIBLE

AUTRES "LAITS VÉGÉTAUX " POSSIBLES

Vous pouvez faire de même des "lairs végétaux **SANS GLUTEN** avec :

Avec des graines d' AMARANTE , de FONIO, de MAIS , de MILLET, de PETIT ÉPEAUTRE, de RIZ, de SARRAZIN ou de QUINOA

Vous pouvez faire aussi des "lairs végétaux avec des légumineuses :

fabriqués à partir de légumineuses germées mais surtout à partir des graines réduites en poudre (voir la fiche "les moulins de LVC"), sont surtout utilisés en cuisine "salée", en "liaisons", en potages, en sauces

PENSEZ A UTILISER :

des haricots secs ("marchent" tous mais leur goût, sous forme de "lait" est plus ou moins marqué) --> plus d'usage en cuisine qu'en boisson

des haricot mungo est un produit qu'utilise la cuisine japonaise en cuisine sucrée (desserts) comme "aigre-douce", et NB il vous permet de faire des germes de soja germées!

des fèves (voir féveroles): seront de préférence trempées d'office surtout si elles sont séchées avec les téguments qui seront "dépéluquées" systématiquement avant la fabrication du lait, voir de ses "dérivés". En effet les téguments sont plus ou moins acres et amers et votre "lait" serait moins fin

des lentilles vertes -->> un lait "typé" meilleur en cuisine "salée"

des lentilles roses(très utilisées dans la cuisine hindou en "dals",directement, ou en farine) vous donnera un lait beige-rosé assez "neutre" et donc agréable

des pois cassés : un "lait" vert mais qui peut s'utiliser facilement "sucré"

des pois chiches : à utiliser de préférence après trempage qui permettra de les débarrasser de leur tégument qui donne une odeur acre peu agréable . Mais là des usages plus larges

Voyez d'autres usages dans les recettes "végétariennes", "végétaliennes" et autres recettes "végans" très "in"actuellement maintenant vous connaissez les techniques !