

Lait d'amande Crémeux

Fait maison

Ingrédients

2 grosses poignées d'amandes
pour 1,8 à 2 litre de lait végétal
1 petite poignée de noix de cajoux (au feeling)
2 litres d'eau
2 cuillères à soupe de sirop d'érable
ou 1,5 cuillère de sucre de canne
2 ou 3 gouttes d'essence d'amende

Matériel

1 blender
1 sac à lait
1 faitout
une grande carafe avec bouchon ou 2 bouteilles de 1 litre



Préparation

Le soir, mettez les amandes et noix de cajoux dans un grand bol.
Remplissez d'eau à température ambiante et couvrez.
Pendant la nuit les amandes vont germer.
Vous pourrez remarquer le lendemain matin le germe qui pointe.
Rincez les sous l'eau fraîche et mettez le tout dans votre blender.
Versez ½ litre d'eau puis démarrez l'appareil à pleine puissance pendant 30 seconde.
Ajouter le restant de l'eau et faite tourner à plein régime pendant 1 minute.
À la fin, ajoutez le sirop d'érable ou le sucre de canne ainsi que les 2 ou 3 gouttes d'essence d'amende.

A présent, vous n'avez plus qu'à filtrer votre lait végétal.

Variantes : Vous pouvez remplacer les amandes par des noisettes, flocons d'avoine, soja frais,... et laisser aller votre créativité.



*Régalez vous
Jessica Virzi
Coach culinaire*