

## RECETTE DU LAIT D'AVOINE :

- 100 gr de flocons d'avoine
- 1 l d'eau pure (filtrée ou eau de source)
- 1 cuillère à soupe de miel (facultatif pour recettes salées)
- 1 pincée de sel

Mixer le tout

Secouer la bouteille avant toute utilisation

Se conserve quelques jours au frigo

## AUTRES LAITS VÉGÉTAUX

**la méthode est un peu similaire**

Faire tremper d'abord les noix, noisettes, amandes (100 gr)

JETER l'eau de trempage

Mixer avec 1 litre d'eau de source

Et ensuite FILTERER,

le dépôt servira à faire des gâteaux ou des galettes végétales.

Se conserve quelques jours au frigo

## LAIT DE COCO MAISON

*Pour 1 litre de lait gras et 500 ml de lait allégé*

*Temps de préparation: 10 minutes*

Ingrédients :

- 250 gr de noix de coco déshydratée et râpée
- 1 L d'eau bien chaude + 500 ml d'eau chaude
- Facultatif: Arôme vanille, cacao, sucre complet, sirop d'érable..

Préparation :

1. Mixez ensemble la noix de coco et 1 Litre d'eau chaude pendant 1 à 2 minutes.
2. Laissez tiédir puis filtrez à l'aide d'une étamine ou d'un linge propre. Bien pressez le linge pour faire sortir tout le lait de coco .**Vous obtenez un lait de coco gras et épais. que vous pouvez consommer tout de suite** . Ajoutez de la vanille et sucrez si vous le souhaitez. Mettre dans un contenant à large ouverture surtout pas en bouteille car le gras en se figeant va empêcher le lait de couler.
3. Remettre les résidus de coco dans le mixeur avec les 500 ml d'eau chaude.
4. Recommencer les étapes-ci dessus pour obtenir un lait allégé parfait pour cuisiner (moins bon à boire)

Tous ces laits s'utilisent comme le lait de vache, on peut en faire des yaourts (qui seront un peu plus liquides)