

Recette Boissons Végétales

°75cl d'eau

°100g céréales a paille (blé, épeautre, avoine)/ ou fruits secs oléagineux(Amandes, noisettes, noix de coco, noix de macadamia ,ect) non grillées, non salées /graines (Chia, Quinoa,ect).

Préparation: 10mn



- Laissez tremper vos céréales ou vos fruits secs 10 à 12 heures dans un grand bain d'eau ce qui les rendra plus digeste (le processus de germination est commencé).Egouttez vos graines bien gorgées d'eau(hésitez pas a jeter l'eau de trempage dans vos plantes)

- Versez vos graines et l'eau dans le Blender, mixez jusqu'a obtenir un liquide lacté.

- Filtrez votre mélange a l'aide d'une étamine placée dans un chinois.

- Versez dans une bouteille préalablement ébouillantée et égouttée sur un linge propre (comme pour les pots à confiture).

- Vous allez ainsi récupérer un résidu appelé Okara. Riche en fibres et protéines, ne le jetez pas, cuisinez-le ! l'Okara est un terme utilisé pour désigner la pulpe des graines de soja restantes dans la fabrication des boissons végétales soja.

Il se conserve deux jours au frais,.

- Vous pouvez l'utiliser en cuisine, en l'ajoutant à votre pâte à pain, votre gâteau ou encore vos cookies.

- Il peut être sécher, griller à la poêle . Saupoudré sur des salades ou des soupes

- (source: jujube-en-cuisine.fr/laits-vegetaux-maison)

Personnellement , je fais un mélange moitié céréales moitié fruits secs.

Au moment de mixer ,je ragoute un peu de noix de coco.

je mets que la moitié d'eau au début quand je mixe et ragoute ensuite le reste d'eau. Mixez deux bonnes minutes ,c'est bien!

Au moment de filtrer le mélange, c'est au goût de chacun, passez le une ou plusieurs fois avec une étamine placée dans le chinois ...ou pas.

Tenir au frais, bien entendu!