



1214 Vernier
www.nutriyoti.ch
078 681 3523

Une introduction aux laits végétaux

Avec Janet Gomez

Il existe de nombreuses possibilités de lait végétaux: à base de soja, de riz, d'avoine, d'amandes, de noisettes, de noix, de châtaignes, ou de noix de coco mais aussi de quinoa, de sésame, de tournesol, de millet. La plupart d'entre eux peuvent être fabriqués assez facilement à la maison avec un bol mixer.

Les laits végétaux peuvent s'utiliser dans de nombreuses recettes, sucrées ou salées, froides et chaudes, en substitution du lait de vache ou de la crème fraîche. Ils peuvent se consommer tout simplement comme boisson, ou accompagner un bol de céréales au petit déjeuner.

Pour équilibrer l'alimentation, consommer des laits végétaux différents, ce qui permet de bénéficier d'une diversité de vitamines et minéraux.

Commençons par 2 laits qui sont simples, délicieuses et rapides à faire.

Le lait d'amande

- se digère facilement et est un aliment alcalinisant et riche en protéines
- possède de manière équilibrée tous les acides aminés essentiels et aussi des acides gras mono-insaturés (acide oléique) qui peuvent avoir une action bénéfique sur le taux des graisses.
- a une saveur très douce et agréable
- s'associe avec tous les plats et, en particulier, avec les desserts, les petits déjeuners et les goûters.

Ingrédients (*à la base de la recette de mon livre Recettes ayurvédiques faciles*)

100grs amandes (trempé la nuit)

400 ml eau

2- 6 dattes (facultatif et quantité selon votre envie de sucré)

Méthode :

Enlever la peau des amandes.

Ensuite les rincer.

Mettre dans un mixer.

Rajouter l'eau.

Rajouter les dattes si souhaité.*

Mixer jusqu'à ce que tout le contenu soit bien liquide.

On peut filtrer les résidus si on le souhaite.



1214 Vernier
www.nutriyoti.ch
078 681 3523

Le lait de graines de tournesol

- contient l'acide linoléique, un acide gras essentiel.
- est une bonne source de protéine (environ 25-30 gr valent 8 gr protéine), de vitamines, par exemple B & E, et des minéraux comme le potassium, le magnésium, le fer, le calcium et le zinc.
- s'utilise dans les recettes où on met des produits laitiers traditionnelles ou le lait de soja par exemple les plats au four (gratin de pomme de terre), plutôt plats salés

Ingrédients:

100 gr graines de tournesol (trempé la nuit)

2-3 c.s. miel (en option)*

400 ml eau

Méthode

Mettre les graines de tournesol dans un mixer.

Remplir le mixer avec de l'eau

Rajouter le miel (en option)

Mixer jusqu'à ce que tout le contenu soit bien liquide.

On peut filtrer les résidus si on le souhaite

Quelques conseils généraux

- *Si vous ajoutez un produit pour adoucir votre lait, il vaut mieux le consommer le jour même.
- Stockez votre lait en carafe ou un bocal avec un couvercle à visser.
- Secouer votre lait avant de l'utiliser.
- Conservez-le au frigo et consommez le rapidement (au mieux le jour même mais sinon dans les 2-3 jours).
- Les résidus du filtrage peuvent être utilisés dans les gâteaux, du pain, des cookies, un flan etc.



1214 Vernier
www.nutriyoti.ch
078 681 3523

Janet Gomez se présente

Fondatrice de Nutri-Jyoti, je suis auteure du livre *Recettes ayurvédiques faciles* et nutritionniste, spécialisée en cuisine végétarienne et Ayurveda. Depuis des années je me consacre à la santé et le bien-être du corps et l'esprit et e vous propose des cours de cuisine, yoga et Reiki, et des séances individuelles en nutrition, yoga et Reiki.

Je suis agréée par la Fondation pour la reconnaissance et le développement des thérapies alternatives et complémentaires (ASCA), basée en Suisse romande. Je suis aussi membre de la British Association for Applied Nutrition and Nutritional Therapy. A travers différentes activités, j'ai déjà appris à des centaines de personnes, surtout celles qui ont une vie trépidante en Suisse et à l'étranger, comment renforcer leur vitalité à travers l'alimentation et la nutrition pour profiter pleinement de la vie.