Itziar Bartolome Aranburuzabala
Antxon Monforte

LAITS VÉGÉTAUX FAITS MAISON

Frais, non pasteurisés et sans conservateurs

MACRO

Paris • Montreal • Cesena • Barcelona • Madrid

Macro Éditions agit pour le bien-être de la planète : pour chaque livre que nous imprimons, nous reversons une petite contribution pour planter de nouveaux arbres en Italie. Le groupe éditorial Macro prête attention à l'environnement et il le fait selon des modalités de plus en plus concrètes, cohérentes et durables. Nous imprimons nos livres, revues, catalogues et dépliants en Italie sur du papier recyclé avec des encres écologiques.
En achetant l'un de nos produits, vous contribuerez à soutenir le projet de l'association Scuola di Ecologia Applicata de Cesena, qui a déjà planté des milliers d'arbres et s'est engagée dans la plantation de dizaines de milliers de nouveaux arbres pour favoriser la biodiversité et pour compenser et réduire l'impact environnemental de l'impression de ce livre.

Pour de plus amples informations sur cet auteur et sur cette collection visitez notre site www.macroeditions.com



© Macro Edizioni / du Groupe d'Édition Macro, Cesena (Italie)
Tous droits réservés

Ce livre est une co-édition, publiée simultanément par Macro Edizioni (Italie), Macro Ediciones (Espagne) et Macro Éditions (France), trois marques du Groupe d'Éditions Macro.

coordination éditoriale	Chiara Naccarato
traduction	Orsola Gelpi
révision	Laurent Palet
couverture	Tecnichemiste srl, Bertinoro (FC), Italie
mise en page	Danila Ganzerla, Italie
impression	Tipografia Lineagrafica, Città di Castello - Italie

1re édition juin 2017

© 2017 Macro Éditions
Collection Art de Cuisine
www.macroeditions.com (France)
www.gruppomacro.com (Italie)
Via Giardino, 30
47522 Cesena - Italie

ISBN 978-88-9319-403-7



La cellulose utilisée pour la fabrication de ce papier provient de forêts gérées de façon durable.



La cellulose utilisée pour la fabrication de ce papier est blanchie sans l'utilisation de chlore (ECF). Ce papier est recyclable.

SOMMAIRE

Introduction 5

Histoire des laits végétaux : passé, présent et futur 6

La mise au ban des laits végétaux 12

Étude scientifique comparative entre laits végétaux industriels et laits naturels 14

Peut-on donner des laits végétaux aux nouveau-nés et aux enfants ? 15

Concepts de base des laits végétaux maison 16

Tableau des ingrédients 21

RECETTES

Laits végétaux de fruits secs 27
- Recette type 29
- Variantes 30
- Réutiliser la pulpe des fruits secs 34

Laits végétaux de céréales 37
- Laits de céréales en flocons 39
- Laits de céréales en grains crus 40
- Variantes 43
- Réutiliser la pulpe des céréales 45

Laits végétaux de petites graines 49
- Recette type 50
- Variantes 52
- Réutiliser la pulpe des petites graines 54

Lait végétal de soja 57
- Recette type 59
- Variantes 60
- Réutiliser la pulpe du soja 60

Horchata de chufa 63
- Recette type 66
- Variantes 67
- Réutiliser la pulpe de souchet 68

Jus et smoothies 71
- Jus 72
- Recette type 72
- Variantes 73
- Smoothies 76

Comment préparer yaourts et fromages végans 77
- Méthode n° 1 : yaourt de soja fermenté avec du yaourt végétal 78
- Méthode n° 2 : yaourt liquide et fromage frais fermentés avec de l'eau enzymatique 81

Cuisiner avec les laits végétaux 87
- Plats salés 88
- Gâteaux et desserts 91

Astuces faciles pour améliorer les laits 94

Remerciements 96

Toutes les recettes contenues dans ce livre sont véganes et sans lactose.


MADE IN ITALY

INTRODUCTION

Grâce à Món Orxata et à notre invention, le ChufaMix, nous avons derrière nous des années de recherche sur les laits végétaux, ainsi que de rencontres lors de salons végans, bios, crudivores, yogiques, etc., dans plus de quarante pays sur les cinq continents, où nous avons fait la démonstration de la préparation de laits végétaux maison.



Au cours de ce voyage à travers le monde, nous avons eu l'immense chance de partager nos connaissances avec de nombreux réseaux alternatifs et des gens merveilleux qui nous ont beaucoup appris.

Avec notre bagage d'expériences pluriculturelles, nous avons commencé en 2012 à donner des conférences pour le mouvement Slow Food et à l'occasion d'importants salons en France, Italie, Angleterre, etc. Nous avons rassemblé toutes ces informations dans cet ouvrage pour votre plus grand plaisir.

Il existe diverses excellentes publications contenant des recettes de « laits végétaux », mais nous avons dans ce livre cherché à vous offrir bien plus qu'un simple recueil de recettes. Nous avons donc ajouté des informations jamais publiées jusqu'alors sur ce monde passionnant et méconnu.

L'objectif principal de ce travail est double :

1) vous permettre de préparer vos laits végétaux maison aussi simplement et sûrement que si vous prépariez un thé ou un jus d'orange ;
2) vous apprendre que préparer un lait végétal maison signifie entretenir une tradition millénaire et se connecter avec nos ancêtres et mère nature.

Nous espérons que vous vous amuserez à mettre en pratique les conseils de ce manuel, car avec un peu d'imagination et d'humour on peut créer des recettes de laits végétaux uniques et délicieuses.

Santé !

Itziar Bartolome Aranburuzabala
(responsable du blog http://www.lattevegetale.org, éco-agricultrice et co-inventeuse de ChufaMix)
Antxon Monforte
(fondateur de Món Orxata et inventeur de ChufaMix)

HISTOIRE DES LAITS VÉGÉTAUX : PASSÉ, PRÉSENT ET FUTUR

Les laits végétaux ont accompagné l'être humain depuis des temps immémoriaux. Les traités gastronomiques et les médecins de différents continents, époques et cultures parlent explicitement de « lait végétal », mentionnant expressément les laits d'amande, de coco, de noix et bien d'autres encore.



UN ANCIEN MORTIER EN PIERRE À CÔTÉ DU CHUFAMIX

Les graines étaient écrasées dans un mortier ou râpées, puis mélangées avec de l'eau et enfin filtrées avec de la gaze, une toile de lin ou de coton, des coraux ou de grandes feuilles poreuses.

Selon nos recherches, les plus anciennes traces d'utilisation du terme « lait végétal » remontent à la Rome antique, et plus précisément au IVe siècle après J-C.

Seul ouvrage gastronomique de l'Empire romain parvenu jusqu'à nous, *De re coquinaria*, traditionnellement attribué à Marcus Gavius Apicius, indique que les laits végétaux étaient un ingrédient commun de la cuisine de l'époque.

Cependant, Apicius ne semble pas avoir rédigé que des recettes romaines, mais également un vaste recueil de préparations et techniques culinaires issues d'autres civilisations, telles la grecque, la mésopotamienne et bien d'autres encore.

Et c'est ainsi qu'il nous parle, en latin, de *lacte nucis* (lait de noix) et de la technique du *« sucu seu lacte illius arboris »* (littéralement, « presser le lait de certaines plantes ou certains arbres »).

Il explique en outre que ces laits étaient répandus dans la Grèce antique, et il les associe au terme correspondant *xouxi.*

Cependant, les laits végétaux étaient probablement déjà communs parmi les civilisations précédentes, par exemple chez les Égyptiens. En effet, la technique consistant à « émulsionner » ou « filtrer » des graines moulues était déjà largement connue depuis des temps reculés.

Au Moyen Âge

Durant le Moyen Âge, les laits végétaux étaient utilisés aussi fréquemment que le sel ou le lait d'origine animale, si l'on en croit les plus grands manuscrits culinaires médiévaux de toute l'Europe.

L'un des livres de cuisine les plus précieux et à l'avant-garde pour les cuisiniers de l'époque était le *Llibre de Sent Soví* (1324), un ouvrage catalan dont les recettes inspirèrent les cours de France, d'Angleterre, d'Italie et bien d'autres.

Parmi les nombreuses recettes de plats élaborés à partir de laits végétaux, on peut citer le célèbre « Menjar blanc » (blanc-manger), une préparation à base de lait d'amande *(llet d'ametlles)* que même le fameux Don Quichotte de Cervantes goûta lorsqu'il se rendit à Barcelone.

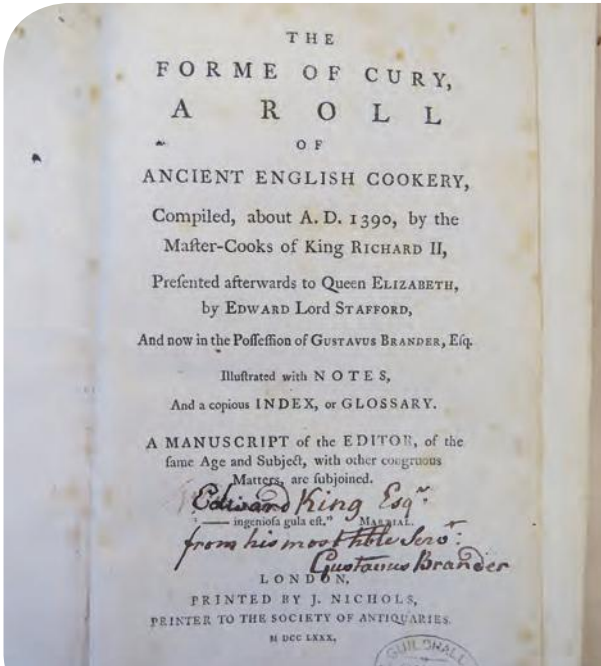
En **Angleterre**, *The forme of Cury* (1390) (« Les méthodes de cuisine ») est le livre de recettes le plus important de l'époque. Les maîtres queux du roi Richard II y ont rassemblé 205 recettes. Nous les avons examinées pratiquement une par une : 45 recettes sur les 205 utilisent des laits végétaux. Sont cités, entre autres, les laits de noisette, d'amande et de riz.

Mais les laits végétaux n'ont pas été importants que dans la cuisine de l'époque, ils l'ont également été dans la médecine : Gervase Markham, dans son ouvrage *The English Housewife* (1615), recommande le lait d'amande mélangé à d'autres herbes pour faire baisser la fièvre.



UNE PERSONNE ÂGÉE MONTRANT COMMENT ELLE FILTRAIT LE LAIT DE COCO AVEC DES CORAUX SÉCHÉS (COLOMBIE)

THE FORME OF CURY (1390)


THE
FORME OF CURY,
A ROLL
OF
ANCIENT ENGLISH COOKERY,
Compiled, about A. D. 1390, by the
Maſter-Cooks of King RICHARD II,
Preſented afterwards to Queen ELIZABETH,
by EDWARD Lord STAFFORD,
And now in the Poſſeſſion of GUSTAVUS BRANDER, Eſq.
Illuſtrated with NOTES,
And a copious INDEX, or GLOSSARY.
A MANUSCRIPT of the EDITOR, of the
ſame Age and Subject, with other congruous
Matters, are ſubjoined.
— ingenioſa gula eſt." MARTIAL.
Edward King Esq^r
from his most Obedient Sert:
Gustavus Brander
LONDON,
PRINTED BY J. NICHOLS,
PRINTER TO THE SOCIETY OF ANTIQUARIES.
M DCC LXXX.



LE VIANDIER DE TAILLEVENT (XIV[E] SIÈCLE)

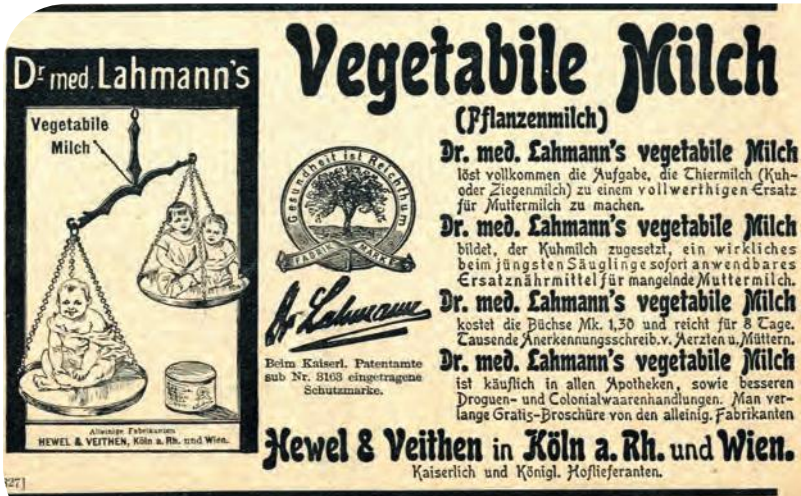
Nicholas Culpeper, auteur de *The complete herbal* (1653), parmi ses différentes prescriptions médicales, dans la partie « Concombres », explique comment soulager et prévenir les maladies du foie à l'aide de lait de graines de concombre : *« The usual course is to use the seeds in emulsions, as they make almond milk »* (« généralement, on utilise les graines sous forme d'émulsions, à la manière du lait d'amande » ; partie *« Cucumbers »*, page 61).

En ce qui concerne la **France**, parmi de nombreuses autres œuvres, le célébrissime *Le Viandier*, attribué à Taillevent (XIV[e] siècle), et *Le Cuisinier françois*, de François Pierre de la Varenne (1651), mentionnent souvent le *« laict d'amandes »* comme ingrédient de nombreuses recettes.

En **Italie**, nous sommes les fidèles disciples du grand maître Martino (1470), un chef exceptionnel dont s'inspirèrent par la suite de nombreux autres cuisiniers italiens tels que Bartolomeo Sacchi, dit Platine (Battista Platina), ou l'ouvrage *Neapolitan Recipe Collection* (XV[e] siècle). Il faut notamment citer le « riz cuit dans du lait d'amande » du chef Martino.

AFFICHES POUR DES « LAITS VÉGÉTAUX » EN ALLEMAGNE, 1911





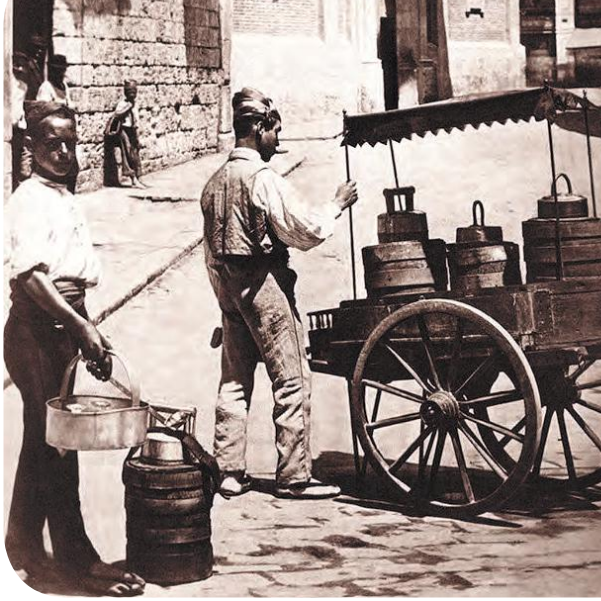
En effet, en Italie, les laits végétaux sont inscrits dans l'ADN même de la population. Et pas uniquement grâce au mythique chef Martino. Au cours des salons d'écologie italiens, comme le SANA de Bologne, nous préparons sans relâche des laits végétaux avec une grande variété de graines que les gens nous apportent au stand ChufaMix, en nous expliquant comment leurs grands-parents, en Sicile, préparaient à la maison le lait de pistache et que, dans le sud de l'Italie, le lait d'amande maison était une véritable tradition.

En **Scandinavie**, et plus précisément dans un monastère du Danemark, fut retrouvé le *Libellus de Arte Coquinaria* (XIII^{e}-XIV^{e} siècles), un recueil de recettes rédigées en ancien danois, bas allemand et islandais. Dès la première page, dans la quatrième recette, l'auteur explique comment préparer le lait d'amande, un « apéritif » pour d'autres recettes contenant des laits végétaux mentionnées par la suite.

Enfin, en **Allemagne**, le manuscrit *Das Buch von guter Speise* (1350) atteste lui aussi de l'importance des laits végétaux dans la cuisine.

À une époque où dominaient en Europe l'ignorance et l'Inquisition, la culture **arabe** excellait dans les arts, la médecine et l'agriculture, mais aussi dans l'*istahlaba*. *Istahlaba* signifie en arabe ancien « tirer du lait », *to milk* en anglais, et ce terme pouvait tout aussi bien s'appliquer à tout type de fruit sec ou de graine, comme l'explique Charles Perry, auteur de *Medieval Arab Cookery*.

Même dans les manuscrits arabes les plus anciens, tels le *Kitab al-Tabikh* (10 ap. J.-C.), originaire de Bagdad, ou dans *Anonymous Andalusian Cook Book* (1200), les laits végétaux sont un élément très présent dans la cuisine.



CHARIOT D'HORCHATA DE CHUFA, VALENCE, 1915

CHARIOT D'HORCHATA DE CHUFA, VALENCE, 2016



À l'époque moderne

À l'époque moderne, dans les pays du **nord de l'Europe**, les familles modestes préparaient des laits végétaux avec des graines d'arbres locaux, tels le noyer (lait de noix) et le châtaignier (lait de châtaigne), tandis que les nobles mangeaient des plats préparés à base de lait d'amande, plus coûteux et importé des pays méditerranéens.

Dans certaines régions d'**Espagne** le lait d'arachide (Saragosse), le lait de graines de citrouille (Murcie) et le lait d'amande (Baléares et Alicante) étaient des boissons populaires que toutes les familles préparaient à domicile pour leur propre consommation ou pour la vente à petite échelle.

Au cours du XVII^e^ siècle et jusqu'à la moitié du XX^e^, les graines de souchet se vendaient dans toutes les régions d'Espagne, et l'horchata de chufa (ou orgeat de souchet) était un lait végétal très répandu, que ce soit à Madrid, à Barcelone où dans sa ville d'origine, Valence.

En **Asie**, Domingo F. Navarrete (1704), missionnaire en Chine, dans son ouvrage *A collection of voyages and travels*, fut le premier Européen à confirmer l'existence du lait de soja. Juan de Loureiro, un jésuite portugais, le fit également dans son livre *Flora Cochinchinensis* (source : http://www.soyinfocenter.com/HSS/soymilk1.php).

Rendons-nous maintenant en **Amérique du Nord** en 1899, où notre héroïne Almeda Lambert, de Battle Creek, dans le Michigan, aventurière, végétarienne et femme charitable, décrit dans son livre *Guide for Nut Cookery* comment préparer toutes sortes de laits végétaux à base de cacahuètes, amandes, souchet, noix

Comme l'explique – parmi d'autres – Terence Scully, en Europe, les laits végétaux ont été populaires pour de nombreuses raisons :

- ✓ au cours des siècles passés, l'Europe était recouverte de forêts millénaires. Cueillir des fruits secs sauvages était une activité à la portée de tous ;
- ✓ les fruits secs et les graines pouvaient se conserver à la maison durant des années, et il était donc possible de les utiliser selon les besoins pour préparer du « lait » ;
- ✓ le lait végétal pouvait se boire ou être utilisé pour cuisiner en remplacement des huiles et graisses plus chères ;
- ✓ le lait d'origine animale tournait rapidement (les réfrigérateurs n'existaient pas !), donnait des maladies et n'était pas toujours disponible ;
- ✓ durant le Carême (période durant laquelle la consommation de produits d'origine animale était interdite), les laits végétaux étaient une alternative très populaire.

de cajou, pignons de pin, coco, etc., et comment en recycler la pulpe.

Elle explique que les missionnaires revenus des « terres des Indiens » racontaient comment les autochtones étaient capables de moudre des graines et des fruits secs et de les émulsionner avec des instruments efficaces bien que rudimentaires.

En **Amérique du Sud**, les laits végétaux sous très populaires sous le terme « **horchata** » (orgeat), suite à l'influence espagnole, bien qu'à l'époque précolombienne ils portaient des noms locaux, leurs origines remontant aux peuples natifs. On y trouve des laits végétaux et orgeats d'amande, riz, sésame et de nombreuses autres graines, en fonction des pays.

En conclusion, on peut dire que durant des millénaires les laits végétaux ont été préparés à domicile à base de fruits secs et graines sauvages, naturels et nutritifs, récoltés par les familles elles-mêmes.

Aujourd'hui, tout comme la « malbouffe » et les aliments précuits, le monde des laits végétaux a lui aussi été envahi par des produits industriels.

Cependant, grâce aux « étamines » pour filtrer du passé, à celle du XXIe siècle (le Chufa-Mix) et à d'autres machines extraordinaires, de plus en plus de gens ont envie de préparer des laits végétaux maison.

HORCHATAS DU MONDE ENTIER

Voici une courte liste de raisons pour lesquelles cela vaut la peine de préparer vous-même le lait végétal :

- ✓ il faut moins de temps pour préparer à la maison un lait végétal naturel que pour aller en acheter un industriel au supermarché ;
- ✓ il sera incroyablement plus nutritif ;
- ✓ il sera beaucoup plus économique ;
- ✓ vous saurez ce que vous mangez parce que vous l'aurez préparé vous-même avec des graines que vous aurez choisies ;
- ✓ vous ne produirez pas de déchets, n'utiliserez pas d'emballage et consommerez moins d'énergie ;
- ✓ vous ne contribuerez pas à la destruction de la planète opérée par les grandes multinationales.



LA MISE AU BAN DES LAITS VÉGÉTAUX

L'Union européenne a interdit l'utilisation du mot « lait » pour désigner les laits d'origine végétale, seuls ceux d'origine animale peuvent être déclarés comme tels (Règlement CE 1308/2013).

En Amérique ou sur les autres continents (pour le moment), étiqueter un lait végétal comme « lait de soja » ou « lait d'amande » ne pose aucun problème. En Europe, il faut recourir à des tournures du type « boisson à base de soja ».

Est-il justifié de bannir l'expression « lait végétal » en Europe ?

Voyons ce qu'en disent les dictionnaires

Samuel Johnson (1709-1784), dans le *Dictionary of the English Language* (référence des dictionnaires anglais), et Noah Webster (1758-1843), dans *An American Dictionary of English Language* (père des dictionnaires d'anglais américain), définissent l'un comme l'autre le terme « lait » comme la sécrétion mammaire des mammifères femelles, mais également comme l'émulsion produite à partir de graines, tels que les laits d'amande, de pistache ou de coco.
De nos jours, l'*Oxford English Dictionary* et le *Cambridge English Dictionary*, dans la deuxième définition du mot « lait », évoquent le jus blanc de certaines plantes, comme le lait de coco.

Si l'on consulte les dictionnaires d'autres langues européennes, comme celui de la Real Academia de la Lengua Española, on trouve des définitions similaires.

Voyons ce qu'en dit l'histoire…

Les laits végétaux sont un produit incontournable de la médecine et de la cuisine des principaux pays européens depuis au moins 1000 ans, comme nous l'avons vu précédemment. Et il est important de souligner que l'on trouve littéralement dans tous ces manuscrits l'emploi des mots *lacte*, *Milch*, *mylke*, *laict*, *latte*, etc.

Mais alors, sur quelles bases et quels critères l'Union européenne a-t-elle interdit l'emploi de l'expression « lait végétal » ?

Uniquement sur la base des pressions des lobbys du lait qui tiennent Bruxelles en otage. De purs intérêts économiques et un désir démesuré, au point d'en être suspect, que tous boivent du « lait de vache industriel ». Il suffit de jeter un coup d'œil aux pyramides nutritionnelles de n'importe quel gouvernement européen et aux montagnes d'argent public allouées à la promotion de la consommation de lait.

Et que se produit-il dans le même temps aux États-Unis ?

Le tout-puissant lobby du lait NMPF (National Milk Producers Federation) a fait pression sur la FDA (Food and Drugs Administration), l'agence responsable de la santé et de l'alimentation, pour interdire les termes « lait végétal » qui selon elle « engendrent la confusion chez les consommateurs ».
Espérons que l'Union européenne rectifie le tir et autorise à nouveau l'utilisation de l'expression « lait végétal », comme cela a été le cas durant des milliers d'années et comme en témoignent les langues que l'on parle sur son territoire. C'est dans ce but que ChufaMix a présenté une requête officielle au Parlement européen (que vous pouvez consulter sur http://www.lattevegetale.org) afin de faire modifier le Règlement (UE) 1308/2013 et de permettre l'utilisation de l'expression « lait végétal », comme on l'a toujours fait.
Espérons aussi que la FDA ne cède pas aux pressions du lobby du lait nord-américain.



ÉTUDE SCIENTIFIQUE COMPARATIVE ENTRE LES LAITS VÉGÉTAUX INDUSTRIELS ET LES LAITS NATURELS



Les laits faits maison ont des saveurs, une consistance et des valeurs nutritionnelles très différentes des laits industriels (qu'ils soient biologiques ou non). Cependant, il n'existe aucune étude complète en la matière. En effet, la plupart des sites sur la nutrition et l'alimentation n'indiquent aucune différence importante entre les versions industrielles et naturelles des laits végétaux.

Ainsi, les consommateurs de laits végétaux sont pour la plupart convaincus que la version industrielle emballée (pasteurisée ou ultra-pasteurisée) possède les mêmes propriétés que les laits préparés à la maison ou naturels[1]. Et c'est en partie pour cela qu'ils dépensent des sommes considérables pour se les procurer.

Vu le manque d'informations, en 2015, les auteurs de ChufaMix ont contacté le plus grand centre scientifique espagnol, le CSIC (Centro Superior de Investigaciones Científicas), ainsi que la faculté de Pharmacie de Valence et l'université de Prague, et leur ont demandé leur collaboration afin de comprendre les différences réelles entre les laits végétaux industriels et les laits 100 % naturels.

Les résultats de cette étude seront publiés sur le site http://www.lattevegetale.org dès qu'ils seront disponibles. En attendant, nous pouvons vous affirmer que certains nutriments, tels que les vitamines, les acides aminés et les phospholipides, disparaissent de la version industrielle, tandis qu'ils demeurent intacts dans le lait végétal fait maison.

1. « Naturel » désigne, selon la législation européenne, un produit qui n'a été soumis à aucun traitement thermique, ce que l'on nomme aujourd'hui *« raw »* ou cru.

PEUT-ON DONNER DES LAITS VÉGÉTAUX AUX NOUVEAU-NÉS ET AUX ENFANTS?

Les mamans du monde entier nous posent souvent cette question.

Pendant des milliers d'années les sages-femmes, qui aidaient les femmes à accoucher chez elles, ont soutenu que « la première chose à donner, c'était le sein », c'est-à-dire l'irremplaçable lait maternel.

De la même manière, la FAO (l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture) et les plus importantes associations de pédiatres mondiales insistent sur le fait que les enfants de 0 à 3 ans doivent être nourris avec du lait maternel, raison pour laquelle toute mère a le droit inaliénable d'allaiter son enfant au sein dans un lieu public sans être ni réprimandée ni verbalisée.

Si pour une quelconque raison la mère ne peut allaiter, il est recommandé de recourir à une banque de lait maternel ou bien à une nourrice.

En ce qui concerne la mère, boire des laits végétaux maison aussi bien durant la grossesse que pendant l'allaitement aide à augmenter la quantité comme la qualité du lait maternel, à renforcer les défenses immunitaires et à favoriser la croissance du fœtus, entre autres avantages.

Lorsque l'enfant atteint 3 ans, une option consiste à intégrer ou remplacer le lait maternel par d'autres types de lait, tels que le **lait de vache**, cause principale des allergies aux protéines de lait qui, au niveau mondial, constituent l'une des formes d'allergie les plus communes et aiguës chez les enfants.

L'autre possibilité est l'alimentation naturelle, qui inclut les laits végétaux naturels préparés à la maison en utilisant – dans l'idéal – des graines biologiques.





CONCEPTS DE BASE DES LAITS VÉGÉTAUX MAISON



Le ChufaMix est un instrument qui permet de confectionner chez soi des boissons végétales naturelles. Il est composé de quatre parties : un récipient ❶, un filtre ❷, un mortier ❸ et un couvercle hermétique ❹.

Qu'est-ce qu'un lait végétal maison ?

Le lait végétal est un liquide filtré, crémeux et blanchâtre, provenant de l'émulsion de graines mélangées à de l'eau. Il peut être aromatisé à l'aide d'herbes, de fruits, d'épices et/ou d'édulcorants.

Qu'entendons-nous par graines ?

Par graines, nous entendons les noix (amandes, noisettes, pistaches, noix de macadamia, etc.), les céréales (riz, seigle, avoine, épeautre, etc.), les pseudo-céréales (amarante, quinoa), les graines (sésame, chanvre, alpiste, graines de tournesol, etc.), les légumineuses (soja, arachides, etc.) et le souchet[2].

Quelles graines peut-on utiliser ?

On peut préparer du lait avec pratiquement toutes les graines végétales. Elles peuvent être déjà décortiquées, crues ou en flocons (dans le cas des céréales) ou bien grillées (pour le sésame, les noisettes, les amandes, etc.).

Trempage des graines

En règle générale, les graines crues possédant une peau sont mises à tremper afin d'être hydratées et activées. C'est le cas des grains de riz complet, du soja, des amandes, des graines de chanvre, etc.

Il existe cependant également de nombreuses graines qui, grâce à leurs propriétés oléagineuses, peuvent être utilisées directement sans trempage, comme les arachides ou noisettes américaines, la pistache, tous les types de noix, les noix de cajou, les graines décortiquées de tournesol et de citrouille.

Dans d'autres cas, comme cela se produit généralement avec les graines de soja et le quinoa, on les met à tremper et, une fois le lait obtenu, on cuit ce dernier pour le rendre plus digeste et savoureux.

Dans le tableau des ingrédients (pages 22-23), vous trouverez des indications détaillées pour chaque type de graines.

Mélanges de graines

Pour préparer un lait qui ait une consistance, une saveur et des propriétés nutritionnelles meilleures, n'hésitez pas à mélanger différents types de graines.

Peut-on ajouter des saveurs ?

Il existe de nombreuses options pour aromatiser ou augmenter de façon saine les niveaux nutritionnels de notre lait. Traditionnellement, notamment pour améliorer sa conservation, on ajoute un peu de sel et/ou de sucre. On peut également mettre des écorces de citron râpées ou en morceaux, de la cannelle ou de la vanille. Les possibilités sont infinies ; vous trouverez quelques suggestions au chapitre suivant (voir le Tableau des saveurs, pages 24-26).

2. Le nom espagnol du souchet est *chufa*. C'est un tubercule très répandu dans le sud de l'Espagne. Ce mot espagnol étant désormais très communément utilisé, aussi bien sur Internet que dans les magasins vendant des produits obtenus à partir de ce tubercule, on emploie fréquemment le terme espagnol, comme nous le ferons aussi régulièrement dans ce texte en parlant d'horchata de chufa.

Techniques de préparation

Dans l'Antiquité, on commençait par moudre les graines, puis on mélangeait avec de l'eau et, enfin, on filtrait avec un linge. De nos jours, les graines sont mélangées avec de l'eau, passées au blender puis filtrées avec une étamine. Il existe de nombreux types de robots de cuisine idéaux pour travailler certains types de graines et préparer des laits végétaux maison. Vous pouvez opter pour le ChufaMix, que ses utilisateurs surnomment « l'étamine du XXIe siècle ».

Si vous souhaitez approfondir les différences entre les divers types de machines et d'ustensiles disponibles sur le marché pour préparer les laits végétaux, vous pouvez consulter le tableau page suivante. Ne ratez pas non plus l'article publié sur notre site, http://www.lattevegetale.org : « Comparaison entre ustensiles pour l'élaboration des laits végétaux ».

Quel est le mixeur plongeant le plus adapté ?

ChufaMix est conçu pour être utilisé en association avec n'importe quel mixeur plongeant, de quelque marque que ce soit. Il est cependant bon que celui-ci ait une puissante d'au moins 250 W, même si dans l'idéal il faudrait 350 W, ce qui permet de moudre sans forcer le moteur.

Conservation des laits naturels

La durée de vie du lait maison dépend principalement de trois facteurs : la qualité des graines que vous avez utilisées, la qualité de l'eau et, surtout, la température de conservation. Le lait maison doit toujours être conservé au réfrigérateur. Plus ce dernier sera froid, plus la durée de vie du lait sera grande.

Le tableau suivant indique le rapport approximatif entre froid et conservation :

Température	10 °C	4 °C	3 °C	2 °C	0 °C
Durée de conservation	Quelques heures	3 jours	5 jours	7 jours	10 jours

Le lait, lorsqu'il reposait, s'est figé et stratifié. Est-ce normal ?

Certains types de laits végétaux et de jus peuvent parfois se stratifier (on voit plusieurs couches ou niveaux apparaître) ou se figer si on les laisse reposer jusqu'au lendemain de leur préparation. Il s'agit d'un processus totalement naturel ; il suffit d'agiter le conteneur pour homogénéiser le produit avant de le consommer.

COMPARAISON ENTRE LES DIVERS USTENSILES POUR PRÉPARER DES LAITS VÉGÉTAUX

EXCELLENTE | OPTIMALE | MOYENNE | FAIBLE

	Mouture	Filtrage	Pressage de la pulpe	Versatilité[1]	Visibilité	Temps de préparation	Simplicité	Propreté	Efficacité énergétique
Linge/gaze + mixeur plongeant		2	2						
Chufamix + mixeur plongeant									3
Thermomix[4]									
Vitamix[4]									
Soyabella & Autres[5]									
Nutribullet & Autres									
Mixeur + Filtre									
Slow Juicer									

Attention : cette évaluation comparative a été réalisée sur la base de l'efficacité de ces machines dans la transformation de graines en laits végétaux, pas dans le cadre d'autres utilisations.

1. Nous voulons parler ici de la capacité de l'appareil à travailler différents types de graines afin d'obtenir des laits végétaux.
2. Le filtrage peut aussi aller d'optimal à faible en fonction de la force et de l'habileté de chacun.
3. Les mixeurs plongeants consomment moins d'énergie.
4. VitaMix et ThermoMix sont d'excellents compléments du ChufaMix car ils permettent de mixer n'importe quel type de graines pour ensuite les préparer avec le ChufaMix.
5. Il existe des marques de moins bonne qualité, telles que Soyabella, Soyaeletric, Miomat, etc., et d'autres de meilleure facture, comme Vegan Star.

Quel type d'eau dois-je utiliser ?

L'eau est l'un des ingrédients essentiels dans la préparation des laits végétaux. Nous vous suggérons d'utiliser de l'eau de bonne qualité. L'idéal est l'eau de source. Si vous utilisez l'eau potable du robinet, il faudra la filtrer pour la débarrasser des éventuels résidus de traitements chimiques qui la caractérisent dans certaines villes. On peut également utiliser des tisanes ou des infusions comme base pour les laits végétaux afin d'en améliorer les propriétés nutritionnelles ou médicinales.

Je ne suis pas satisfait du résultat, que faire ?

Lorsqu'on prépare un lait végétal, on peut modifier les ingrédients de la même manière qu'on le fait lorsqu'on prépare une sauce. Si vous pensez qu'il faut un peu plus de saveur ou d'autres graines, n'hésitez pas : remettez le filtre, ajoutez ce qui manque et recommencez à mixer le mélange. En somme, préparez le lait végétal selon vos goûts de manière qu'il soit riche et savoureux.

Seconde extraction. Vous souhaitez obtenir un demi-litre de lait en plus ?

Après avoir mixé et filtré tous les ingrédients, et obtenu votre litre de lait végétal maison, vous pouvez passer à la *« seconde extraction »* avec la pulpe restante. Ajoutez un demi-litre d'eau et mixez la pulpe obtenue précédemment pour obtenir un autre lait, plus léger, parfait pour cuisiner ou à mélanger avec celui précédemment préparé.

Que faire avec la pulpe restante ?

La pulpe qui reste après avoir mixé les matières premières est un aliment qu'il ne faut pas sous-estimer. Elle peut être utilisée comme ingrédient complémentaire pour des yaourts, des salades, des soupes, etc., mais aussi pour cuisiner des sauces et de délicieuses crèmes, ou pour préparer des pâtisseries (voir le chapitre consacré à la réutilisation des pulpes). Si vous n'avez pas envie de cuisiner sur le moment, vous pouvez congeler la pulpe pour une utilisation ultérieure.

Peut-on cuisiner avec les laits végétaux ?

Les laits végétaux peuvent être sans problème réchauffés si l'on désire les consommer chauds. Vous pouvez les mélanger à vos cafés et infusions, ou bien les utiliser pour cuisiner (voir pages 87-93). Du fait de leur contenu en fibres naturelles, certains peuvent se densifier à la chaleur, comme dans le cas des laits d'avoine, de riz et de lin. Avec les laits végétaux, vous pouvez également préparer des frappés ou bien les congeler pour obtenir des glaçons et granités. Vous trouverez quelques idées dans le dernier chapitre de ce livre.

TABLEAU DES INGRÉDIENTS

Dans les tableaux ci-dessous nous avons résumé les quantités recommandées pour préparer un litre de lait végétal maison. Dans le premier, vous trouverez les **ingrédients de base**, c'est-à-dire les graines, qui peuvent être des fruits secs, des céréales, des légumineuses, etc. ; dans le second, les **saveurs naturelles** que vous pouvez utiliser pour améliorer le lait du point de vue gustatif, de la consistance ou des nutriments. Nous avons de nos jours à disposition une immense variété d'ingrédients complémentaires susceptibles de jouer ce rôle : toutes sortes d'épices, herbes aromatiques, racines, fleurs, dattes, fruits déshydratés, fruits frais, légumes verts et ainsi de suite.

Nous avons sélectionné une courte liste d'ingrédients (ceux que nous utilisons le plus souvent pour préparer nos laits végétaux). Cependant, le choix est pratiquement illimité.

Les quantités indiquées sont approximatives et doivent être adaptées aux goûts de chacun.

Dans les cas des **substances très aromatiques** (cannelle, gingembre, vanille, cacao, stévia, thé, etc.), nous vous conseillons de commencer par de petites doses car leur saveur tend à augmenter au fil des heures, si bien qu'au bout de deux jours elle peut même prendre le pas sur celle des graines.



Nous vous conseillons d'essayer aussi progressivement avec des dattes, des raisins secs, des fruits frais, des légumes verts et du potager : dans ces cas, la marge d'utilisation est bien plus large. Pour un litre de lait, par exemple, on peut ajouter au moins une carotte entière, une pomme, une banane ou une pêche. Si vous utilisez des produits plus petits, ajoutez-en plusieurs. Par exemple, 3 dattes, 12 fraises, 25 g de fruits déshydratés, etc.

En ce qui concerne les **édulcorants** aussi, le choix est large. Vous pouvez utiliser une cuillère à soupe de sucre organique ou de sirop pour chaque litre préparé. Aujourd'hui, on évite généralement d'utiliser le sucre, et on préfère sucrer le lait à l'aide de dattes, bananes et autres fruits mûrs contenant du fructose.

LES INGRÉDIENTS ESSENTIELS

GRAINES	TYPE	GRAMMES PAR LITRE	TREMPAGE	TEMPÉRATURE DE L'EAU	RECETTE TYPE*
Alpiste	crue	100	8 heures	ambiante	petites graines
Amande	crue ou grillée moulue	100-150 100-150	8 heures non	ambiante ambiante	fruits secs fruits secs
Amarante	flocons	150	non	chaude	céréales en flocons
Arachide	grillée crue	100-150 100-150	non 4-12 heures	ambiante ambiante	fruits secs fruits secs
Avoine	flocons grains crus	50 40	non non	chaude chaude	céréales en flocons céréales en grains
Blé dur	grains crus	40	non	chaude	céréales en grains
Chanvre	cru	100	8 heures	ambiante	petites graines
Châtaignes	grillées ou bouillies	150	8 heures	ambiante	fruits secs
Chufa (souchet)	grains crus moulu	200 200	12-24 heures non	ambiante ambiante	orgeat fruits secs
Citrouille (graines de)	crues sans peau	100	non	tiède	petites graines
Coco	fraîche déshydratée	entière 150	non non	chaude chaude	fruits secs fruits secs
Épeautre	flocons grains crus	100 100	non 6-12 heures	chaude chaude	céréales en flocons céréales en grains
Khorasan (ou Kamut)	flocons grains crus	100 100	non 6-12 heures	chaude chaude	céréales en flocons céréales en grains
Lin	cru	25-30	8 heures	ambiante	petites graines**

GRAINES	TYPE	GRAMMES PAR LITRE	TREMPAGE	TEMPÉRATURE DE L'EAU	RECETTE TYPE*
Millet	cru	200	6-10 heures	chaude	céréales en grains
Noisettes	crues ou grillées	100-150	8 heures	ambiante	fruits secs
	moulues	100-150	non	ambiante	fruits secs
Noix de tous types	grains crus	100-150	non	ambiante	fruits secs
Orge	flocons	50	non	chaude	céréales en flocons
	grains crus	40	non	chaude	céréales en grains
Pistache	crue ou grillée	100-150	non	ambiante	fruits secs
Quinoa	cru	40	non	chaude	céréales en grains
Riz	complet	40	non	chaude	céréales en grains
	demi-complet	40	non	chaude	céréales en grains
	blanc	40	non	chaude	céréales en grains
Sacha inchi	crue ou grillée	100-150	non	ambiante	fruits secs
Sarrasin	grains crus	40	non	chaude	céréales en grains
Seigle	cru	100	8-12 heures	chaude	céréales en grains
Sésame	grillé	100-150	2-8 heures	tiède	petites graines
Soja	cru	70-100	8-12 heures	ambiante	soja
Tournesol (graines de)	crues sans peau	100	non	tiède	petites graines

* La recette type n'indique pas la famille botanique à laquelle appartiennent les graines mais les procédures de préparation, expliquées dans le chapitre de ce livre consacré aux recettes.

** Voir le paragraphe consacré au lait de lin dans le chapitre sur les laits de petites graines et suivre les indications données, car la préparation de ce lait est particulière.

LES INGRÉDIENTS COMPLÉMENTAIRES

Vous trouverez ci-dessous le second tableau, consacré aux saveurs naturelles. Tous les ingrédients complémentaires et saveurs peuvent être ajoutés dans le filtre avant de préparer le lait.

Pour votre bien-être et celui de la planète, essayez d'utiliser des variétés biologiques et locales.

INGRÉDIENTS COMPLÉMENTAIRES*	FORMAT	QUANTITÉ POUR 1 L
ÉPICES ET ARÔMES		
Cacao	en poudre	1 cuillère à soupe
Cannelle	en poudre ou bâtons	1 cuillère à café
Cardamome	en poudre ou graines	½ cuillère à café
Caroube	en poudre	1 cuillère à soupe
Citron (écorce de)		3 x 1 cm
Curcuma	en poudre	1 cuillère à soupe
Gingembre	en poudre ou racines	1 cuillère à café
Noix de muscade	en poudre ou graines	¼ cuillère à café
Orange (écorce d')		6 x 1 cm
Sel		¼ cuillère à café
Vanille	gousse séchée	2 cm
ÉDULCORANTS NATURELS		
Agave, érable, riz, poire, pêche, etc.	sirop, mélasse ou confiture	1 cuillère à soupe
Baies de goji	séchées	5 à 10

INGRÉDIENTS COMPLÉMENTAIRES*	FORMAT	QUANTITÉ POUR 1 L
Dattes	fruit dénoyauté	2 à 6
Stévia	herbe séchée	1 cuillère à café
Sucre de canne	complet, non raffiné	1 ou 2 cuillères à soupe
HERBES AROMATIQUES ET/OU MÉDICINALES		
Fruits des bois	baies séchées	2 cuillères à soupe
Mélisse	herbe séchée herbe fraîche	2 cuillères à soupe 20 feuilles
Menthe	herbe séchée herbe fraîche	1-2 cuillères à soupe 10-20 feuilles
Ortie	herbe séchée herbe fraîche	1 cuillère à soupe 10 feuilles
PLANTES POTAGÈRES ET LÉGUMES		
Betterave	fraîche hachée	¼ de betterave
Bettes	feuilles fraîches	1 feuille de taille moyenne
Carotte	fraîche hachée	1 carotte moyenne
Épinard	feuilles fraîches	3 feuilles de taille moyenne
FRUITS		
Ananas	frais déshydraté	¼ du fruit 25 g
Banane/banane plantain	fraîche hachée	½ banane
Fraises	fraîches hachées	12

INGRÉDIENTS COMPLÉMENTAIRES*	FORMAT	QUANTITÉ POUR 1 L
Mangue	fraîche déshydratée	½ fruit 25 g
Pêche	fraîche déshydratée	1 25 g
Pomme	fraîche déshydratée	1 25 g
AUTRES OPTIONS		
Algues**	spiruline, etc.	1 cuillère à soupe
Aloe vera	gel frais sans peau	25 g
Graines de tournesol ou de citrouille	graines sans peau	1 cuillère à soupe
Lin	graines	trempées durant ½ heure, 1 cuillère à café
Noix de macadamia	noix	4 noix
Sésame grillé	graines	1 cuillère à soupe

* Si vous utilisez des fruits déshydratés ou des algues, il suffit de les laisser tremper 10 minutes avant de les mixer.

** Il existe des algues traitées, telles que la spiruline, qui peuvent être utilisées directement, tandis que d'autres doivent être réhydratées. Il faut donc savoir d'abord quel est le mode d'emploi idéal pour chaque variété avant de l'utiliser avec le ChufaMix.



LAITS VÉGÉTAUX DE FRUITS SECS

Les fruits secs sont généralement de grandes dimensions, ce qui les rend très simples à broyer. Même s'ils semblent durs en apparence, ils contiennent en réalité une grande quantité de graisses insaturées, ce qui permet de les écraser facilement et de produire un lait crémeux et savoureux.
Les premières traces de leur utilisation remontent à des époques lointaines en Asie, en Afrique, en Amérique et dans la Grèce antique, en passant par différents empires (romain, perse, arabe). On les trouve ensuite dans le reste de l'Europe au Moyen Âge et à l'époque moderne.

Du point de vue nutritionnel, les fruits secs offrent un apport élevé en énergie et en fibres. En outre, ils sont une source importante de protéines végétales et de vitamines des groupes E, C (antioxydants) et B (acide folique), qui aident à réduire la fatigue, le stress et le syndrome prémenstruel. Leur contenu en minéraux est supérieur à celui des autres aliments, et ils apportent à l'organisme du magnésium, du phosphore, du potassium, du calcium, du fer et des oligoéléments tels que le zinc et le sélénium. Ils sont également riches en bonnes graisses (insaturées, oléiques, linoléiques et oméga-3) qui contribuent à réguler le cholestérol et améliorent la santé cardiovasculaire.

Type : pour préparer le lait végétal, on peut employer des fruits secs mondés, non mondés et grillés. Chaque lait aura une saveur différente en fonction du fruit employé. On peut également utiliser les fruits secs en poudre, comme c'est le cas pour l'amande et le souchet. Dans ce cas, le trempage est inutile.

Trempage : nous vous conseillons de mettre à tremper les amandes et les noisettes crues avec leur peau, pour 8 à 12 heures. Le trempage leur permet de se réactiver, ce qui les rend plus digestes pour l'organisme. Les autres fruits secs (tous types de noix, les noix de cajou, la coco, etc.) ne nécessitent pas de trempage.

Vous trouverez cette recette en vidéo sur la chaîne YouTube de ChufaMix :
bit.ly/laits_fruits_secs



RECETTE TYPE

Ingrédients :

- 1 l d'eau
- 100-150 g de fruits secs entiers ou moulus (voir le tableau des ingrédients pages 22-23)
- 1 pincée de sel (facultatif)

Température de l'eau : eau minérale à température ambiante.

Exception : pour préparer le lait de coco, on utilise de l'eau chaude (voir page 32).

Méthode de préparation :

1. Remplir le récipient du ChufaMix avec 1 l d'eau minérale.
2. Placer le filtre dans le récipient et y ajouter les fruits secs, le sel et la saveur de votre choix (facultatif).
3. Plonger le mixeur dans le vase filtrant et mixer durant 2 minutes (si vous utilisez des fruits secs en poudre, 1 minute suffira). Laisser macérer durant 5 à 10 minutes.
4. Retirer le filtre et enlever la moitié de la pulpe avec une cuillère en bois.
5. Insérer le mortier et écraser délicatement la pulpe pour extraire les dernières gouttes de la pulpe.
6. Laisser reposer le lait durant au moins 2 heures (impérativement au réfrigérateur) pour en améliorer la saveur.



VARIANTES

Lait d'amande à la cannelle, vanille et dattes

Suivez la recette du lait de fruits secs et ajoutez aux ingrédients 1 cuillère à soupe de cannelle, un morceau de gousse de vanille et 3 dattes dénoyautées. On peut ajouter l'écorce d'un citron.

Lait d'amande à la poire et à la cannelle

Ajoutez 1 poire et 1 cuillère à soupe de cannelle dans le filtre et mixez.

Nous vous conseillons d'utiliser des fruits de saison et, si possible, produits localement et issus de l'agriculture biologique. Lorsque vous utilisez les fruits comme ingrédients, vous devez le faire avec modération afin de ne pas épaissir le liquide filtré. Une autre possibilité consiste à préparer le lait, le filtrer et, après avoir enlevé le filtre, y ajouter tout le fruit que vous souhaitez et mixer le tout directement (lisez avec attention le paragraphe sur les smoothies, pages 71-76).

Lait de noix de cajou à la spiruline

Suivez la recette traditionnelle pour les fruits secs et ajoutez 1 cuillère à soupe de spiruline déshydratée.

Lait de noisette au chocolat et à l'orange

Placez dans le filtre 1 cuillère à soupe de cacao, 1 de sirop[3] et des zestes ou écorces d'orange avec les autres ingrédients et mixez le tout.

Lait « after-eight »

Mélangez 150 g d'arachides, 1 cuillère à soupe de cacao amer en poudre, un édulcorant selon vos goûts et 3 cuillères à soupe de menthe séchée ou 6 de menthe fraîche.

3. Ici, comme dans la suite du livre, nous utilisons le mot sirop sans indiquer le type. Utilisez celui que vous préférez : agave, érable, riz, etc.



LAIT DE FRUITS
SECS ET CACAO

Lait de fruits secs aux céréales

Mélangez 50 g de fruits secs et 50 g de flocons de céréales (tels que de l'épeautre, de l'avoine ou autre). Dans ce cas, préparez le lait en utilisant de l'eau chaude (80 °C) pour mieux extraire l'essence des céréales.

Lait de macadamia et pignons à la pêche

Placez dans le filtre 80 g de noix de macadamia et 20 de pignons avec 1 pêche mûre en morceaux. Mixez. Vous pouvez également préparer d'abord le lait puis mixer la pêche sans le filtre afin d'obtenir une boisson plus épaisse et consistante.

LAIT DE COCO



L'EXCEPTION

Le lait de COCO

Type : on peut utiliser de la noix de coco fraîche ou déshydratée.

Température de l'eau : à cause de la grande quantité de graisses saturées contenues dans la noix de coco, nous vous recommandons de toujours la préparer avec de l'eau chaude. Si l'on utilise de l'eau froide, les graisses saturées se solidifient et compliquent le processus de filtrage. L'eau chaude peut être utilisée sans problème, car le ChufaMix est dépourvu de matières plastiques toxiques : il ne contient ni BPA, ni bakélite, ni PVC. L'eau chaude améliore la saveur du lait. Celui de coco nous a surpris tant il est délicieux. Dans le Sud-Est asiatique, où il constitue une véritable tradition, on ajoute une pincée de sel et une cuillère à soupe de sucre.

Ingrédients :

- 1 l d'eau chaude (80 ºC)
- 1 noix de coco entière (ou 150-200 g de noix de coco déshydratée)

Méthode de préparation :

1. Ouvrir la noix de coco, extraire et hacher la pulpe du fruit.
2. Recueillir le jus ou « eau » contenu à l'intérieur du fruit pour le conserver avec la pulpe ou le boire immédiatement.
3. Verser de l'eau très chaude (80 °C) dans le récipient du ChufaMix et placer le filtre contenant ⅓ de la quantité de coco.
4. Laisser reposer 1 minute et mixer.
5. Ajouter peu à peu le reste de la noix de coco, en évitant de la laisser s'entasser dans le filtre afin de pouvoir la mixer facilement.
6. Si vous ne souhaitez pas consommer le lait immédiatement, placez-le au réfrigérateur et laissez reposer. Quelques heures de repos suffisent pour qu'il acquière beaucoup plus de saveur.



Vous trouverez cette recette en vidéo sur la chaîne YouTube de ChufaMix :
bit.ly/laits_coco

Lorsque ce lait repose au réfrigérateur, la partie grasse de la noix de coco se solidifie à la surface. Elle peut être ôtée et utilisée comme beurre ou huile de coco, ou bien on peut prendre la quantité de lait que l'on désire boire et réchauffer la graisser afin qu'elle fonde pour l'incorporer à la boisson.

La pulpe obtenue peut être conservée au réfrigérateur et ajoutée à un yaourt ou tout autre plat. Elle constitue un ingrédient parfait pour les desserts.

Le lait de coco est largement employé dans la préparation de délicieux plats exotiques. Dans ce livre, vous trouverez quelques recettes dans le chapitre intitulé « Cuisiner avec les laits végétaux », page 87.



PULPE EN SALADE

RÉUTILISER LA PULPE DES FRUITS SECS

Tout comme le lait, la pulpe des fruits secs restante doit être conservée au réfrigérateur après la préparation. Si vous ne souhaitez pas la consommer rapidement, vous pouvez également la congeler. Vous trouverez ci-dessous quelques idées pour la réutiliser.

Assaisonnement pour plats froids : la pulpe de n'importe quel fruit sec constitue un ingrédient complémentaire idéal pour les salades, mueslis et yaourts de toutes sortes.

Assaisonnement pour plats chauds : elle est également un condiment idéal pour les plats de pâtes, crèmes de légumes, soupes et génoises.

Terrine de légumes aux fruits secs : mélangez la pulpe du fruit sec avec un avocat ou quelques olives (pour en augmenter le volume), ajoutez de l'ail et du persil (ou du céleri, du basilic, de la coriandre, etc.) hachés, le jus d'½ citron, de l'huile et du sel. Afin de rendre la terrine plus consistante, on peut ajouter



TERRINE DE LÉGUMES AUX FRUITS SECS

1 cuillère à soupe de levure de bière ou de tahini (crème de sésame). Mixez le tout avec le mixeur plongeant, replacez au réfrigérateur et laissez reposer durant au moins 2 heures. Servez comme terrine ou houmous à tartiner sur du pain frais toasté, sur une fougasse ou pour assaisonner une salade de crudités.

Truffes à la pulpe d'amande et coco : ajoutez 3 cuillères à soupe de sucre blanc biologique et 2 cuillères à café de brandy à la pulpe d'amande et mélangez soigneusement. Incorporez la noix de coco râpée jusqu'à obtenir 1 pâte malléable. Formez des petites boules, roulez-les dans du cacao en poudre et conservez-les au réfrigérateur.

Crème au chocolat : ajoutez 2 ou 3 cuillères à soupe de cacao à la pulpe et mélangez soigneusement. Ajoutez ensuite 1 cuillère à soupe de sirop (ou d'huile d'olive) et mélangez encore jusqu'à obtenir une crème au chocolat maison avec la consistance du « Nutella ». Ajustez les dosages des ingrédients selon vos goûts.

Gâteau aux fruits et raisins secs : mélangez dans un saladier 200 g de farine complète bio, 1 cuillère à café de vanille et 1 pincée de sel. Ajoutez 1 cuillère à soupe de levure et travaillez le tout. Ajoutez ensuite en mélangeant soigneusement les ingrédients suivants : 100 g de sucre de canne complet bio ; 150 ml de lait végétal d'amande (ou d'un autre fruit sec) ; 150 g de pulpe de fruits secs ; 3 œufs végans ; 8 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra et 100 g de raisins secs sultanins. Si votre pâte est trop liquide, ajoutez de la farine et mélangez bien. Préchauffez le four à 180 °C et faites cuire la pâte que vous aurez versée dans un moule. Laissez cuire 25 minutes.

Biscuits aux fruits secs et coco : mélangez 150 g de pulpe de fruits secs à 200 g de noix de coco déshydratée. Ajoutez un peu de farine complète bio, juste suffisamment pour obtenir une pâte à biscuit qui ne colle pas aux doigts. Ajoutez ensuite 1 grosse cuillère à soupe de cannelle, 1 cuillère à soupe de cacao et 1 de levure. Enfin, ajoutez 2 cuillères à soupe de sirop et mélangez bien. Enfournez les biscuits pour 20 minutes à 180 °C.

LAITS VÉGÉTAUX DE CÉRÉALES



Les céréales sont la base de l'alimentation humaine depuis l'Antiquité.

Si, d'un côté, les fruits secs nous apportent de l'énergie grâce aux graisses qu'ils contiennent, de l'autre, les céréales le font par leur richesse en glucides (et principalement en amidon).

La consommation de céréales complètes en grains, avec leur enveloppe extérieure, apporte en outre beaucoup de fibres, des vitamines de type E (antioxydants) et B (qui régulent le système nerveux) et des minéraux essentiels tels que le fer, le calcium et le magnésium, ainsi que d'autres minéraux importants comme le potassium (riz), le sodium, le phosphore, le cuivre, le zinc et le manganèse.

Même si elles ne contiennent pas tous les acides aminés essentiels que l'on trouve dans le chanvre, le soja et les baies de goji, les céréales, et en particulier l'avoine et le blé, sont également riches en protéines.

L'idéale est d'alterner et mélanger les céréales afin de consommer toutes les sortes de nutriments, ou bien d'utiliser des céréales anciennes telles l'épeautre, le khorasan (kamut) ou certaines variétés d'avoine et de riz.

Type : on peut utiliser des grains crus ou la variante en flocons. Vous trouverez ci-dessous comment préparer le lait selon ces deux possibilités pour éliminer tout doute.

Vous trouverez cette recette en vidéo sur la chaîne YouTube de ChufaMix :
bit.ly/laits_cereales



LAITS DE CÉRÉALES EN FLOCONS

Trempage : le trempage n'est pas nécessaire, on utilise directement les flocons.

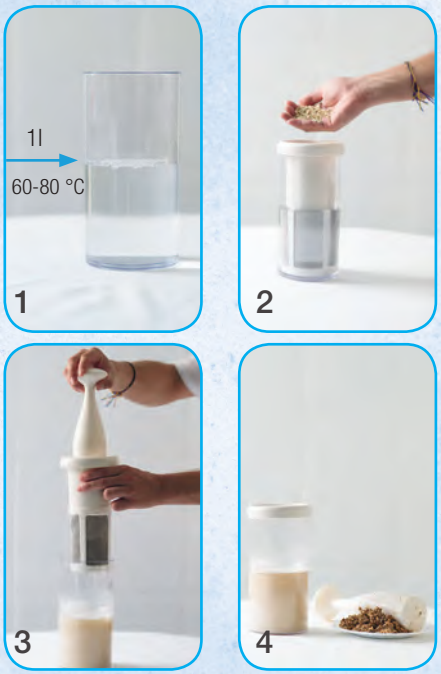
Ingrédients :

- 1 l d'eau chaude (60-80 ºC)
- 100 g de flocons (50 g dans le cas de l'avoine et de l'orge)[4]
- 1 pincée de sel

Température de l'eau : chaude (60-80 ºC). Pour savoir à vue d'œil quand elle est à la bonne température, utilisez de l'eau sur le point de bouillir ou bien faites-la bouillir, retirez-la du feu et laissez-la reposer durant 3 à 5 minutes environ.

Méthode de préparation :

1. Verser l'eau chaude dans le récipient du ChufaMix.
2. Ajouter le filtre, y placer les ingrédients de base et les saveurs choisies et mixer durant une petite minute. Laisser reposer 5 à 10 minutes.
3. Enlever le filtre et écraser délicatement la pulpe au mortier pour filtrer les dernières gouttes du lait de céréales.
4. Si vous ne souhaitez pas consommer le lait immédiatement, placez-le au réfrigérateur et laissez reposer. Quelques heures de repos suffisent pour qu'il acquière beaucoup plus de saveur.



4. L'avoine et l'orge contiennent beaucoup de fibres naturelles (mucilages) qui agissent comme un épaississant naturel. Pour obtenir un lait avec la juste consistance, 50 g de flocons d'avoine suffisent pour 1 l d'eau. En effet, si vous en utilisez davantage, le lait sera visqueux.

LAITS DE CÉRÉALES EN GRAINS CRUS

LAIT DE RIZ



Il existe de nombreuses méthodes pour préparer des laits végétaux à partir de grains crus. Nous avons choisi comme recette modèle celle qui, au terme de nombreux essais, donne selon nous le résultat le plus doux et crémeux, adapté aux estomacs très sensibles et aux enfants.

Trempage : les grains ne doivent pas tremper mais être soigneusement lavés.

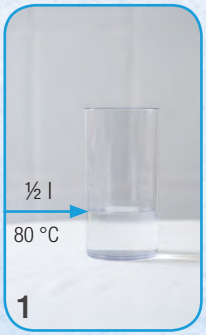
Ingrédients :

- 1 l d'eau chaude (80 °C)
- 40 g de grains crus
- 1 pincée de sel

Température de l'eau : chaude (80 °C environ). Pour savoir à vue d'œil quand elle est à la bonne température, utilisez de l'eau sur le point de bouillir ou bien faites-la bouillir, retirez-la du feu et laissez-la reposer durant 3 à 5 minutes environ.

Méthode de préparation :

1. Afin de préparer le lait de céréales avec des grains crus, commencer par mettre la moitié de l'eau chaude dans le récipient du ChufaMix.
2. Ajouter ensuite le filtre avec les ingrédients de base et les saveurs choisies et mixer le tout durant 2 minutes.
3. Ajouter au lait le reste de l'eau (chaude ou à température ambiante, peu importe) et mixer 10 secondes de plus avec le mixeur plongeant pour obtenir une boisson bien homogène.
4. Retirer le filtre et presser délicatement la pulpe avec le mortier pour extraire les dernières gouttes de lait de céréales.
5. Verser le lait dans une casserole et faire cuire à feu doux durant 7 à 10 minutes, en mélangeant de temps en temps. Si vous ne consommez pas le lait immédiatement, laissez-le tiédir avant de le placer au réfrigérateur.











L'alternative crudivore : pour cette variante, utilisez 40 à 100 g de céréales, selon vos goûts. Laissez tremper les grains durant 8 à 12 heures et procédez comme décrit ci-dessus, mais sans cuire le lait (étape 5). Lorsque le lait repose au réfrigérateur, il se fige. Vous devrez donc bien le secouer avant de le consommer.

Attention ! Le lait de céréales préparé avec la recette de base est crémeux, ne se fige pas lorsqu'on le conserve et ne change pas de consistance lorsqu'on le fait chauffer. En revanche, celui préparé avec la méthode crudivore se fige quand on le place au réfrigérateur ou quand on le fait chauffer à la casserole. Il faudra donc mélanger continuellement afin d'éviter la formation de grumeaux et veiller à ce qu'il n'épaississe pas trop, car il pourrait prendre la consistance d'un entremets.



LAIT À BASE DE FLOCONS

VARIANTES

Lait de riz[5] à la cannelle et au citron

On ajoute dans le filtre avec les autres ingrédients 1 cuillère à soupe de cannelle, des zestes ou écorces de citron, un peu d'édulcorant (facultatif), et on mixe le tout. C'est une recette méditerranéenne traditionnelle très populaire en Espagne, en France et en Italie, et qui donne d'excellents résultats avec n'importe quelle céréale, en grains ou en flocons.

Lait de riz aux fruits secs et épices

Ajoutez 50 g d'amandes, 1 cuillère à soupe de cannelle, ½ cuillère à café de gingembre, ¼ de noix de muscade, ¼ de cardamome et 3 dattes dénoyautées. Vous obtiendrez un délicieux lait végétal possédant la saveur caractéristique des desserts scandinaves.

Lait de riz aux noisettes

Ajoutez au lait de riz une poignée de noisettes. Un classique incontournable.

Lait d'avoine aux amandes et gingembre

Ajoutez dans le filtre une petite quantité de racines de gingembre et une poignée d'amandes à 50 g d'avoine. Le résultat sera spectaculaire !

Lait d'orge au chocolat et sésame

Ajoutez au lait d'orge 1 cuillère à soupe de sésame, 2 de cacao et 1 de sirop, puis mixez. Vous obtiendrez un délicieux smoothie au chocolat ! Le sésame est un ingrédient idéal pour augmenter les apports en calcium et fer de tout lait de céréales.

Lait d'épeautre à la vanille et aux dattes

Un peu de vanille (2 cm) et 3 dattes apporteront une délicieuse touche à tout lait de végétal à base de céréales, fruits secs ou petites graines.

---

5. Toutes les recettes à base de riz sont sans gluten.



Lait d'avoine à l'infusion aux fruits des bois

Remplacez l'eau par 1 l d'infusion aux fruits des bois. On utilise 2 cuillères à soupe de fruits pour 1 l d'infusion. Si on le souhaite, on peut également faire de même avec de la mélisse, de la camomille, ou toute autre infusion. Nous vous conseillons 1 ou 2 cuillères à soupe d'herbes séchées pour 1 l.

Lait de khorasan au thé chaï

Remplacer l'eau par 1 l d'infusion masala chaï. On utilise 2 cuillères à soupe de thé pour 1 l d'infusion. Suivre le procédé expliqué dans l'exemple de recette.

RÉUTILISER LA PULPE DES CÉRÉALES

Galettes ou tacos de céréales : ajoutez à la pulpe obtenue à partir de flocons la même quantité de départ de farine de blé (choisissez toujours des produits biologiques préparés avec des céréales anciennes). Pour préparer les galettes d'avoine, utilisez la pulpe obtenue à partir de 50 g de flocons et ajoutez 50 g de farine de blé complète. Pour 100 g de flocons d'épeautre, ajoutez 100 g de farine de blé complète et ainsi de suite. Mélangez et travaillez la pâte à la main. Si elle est très humide, ajoutez un peu de farine. Lorsqu'elle est bien homogène et malléable, formez une boule, écrasez-la avec le poing pour lui donner la forme d'un bifteck haché et aplatissez au rouleau à pâtisserie (saupoudré de farine afin qu'il glisse facilement). Étirez la pâte comme on le ferait pour une pizza. Faites chauffer une goutte d'huile dans une poêle, placez-y la galette et faites-la dorer sur les deux faces (5 minutes suffiront). Si vous préférez préparer des tacos à farcir de légumes ou d'ingrédients sucrés, pliez la galette alors qu'elle est encore tiède (elle devient cassante lorsqu'elle refroidit).

Béchamel à la pulpe de riz cru : faites revenir des légumes et plantes potagères dans une poêle avec un peu d'huile. Lorsqu'ils sont tendres, ajoutez 1 verre de bouillon (ou d'eau, si vous n'en avez pas), un peu de sel, et mélangez soigneusement. Ajoutez à la pulpe obtenue à partir du lait de riz des épices de votre choix (curcuma, curry, poivre ou autre) et mélangez à feu doux pendant au moins 5 minutes, jusqu'à obtention de la consistance souhaitée. Si le mélange est trop épais, ajoutez du bouillon. Cette béchamel peut être utilisée pour assaisonner des pâtes ou préparer des boulettes de viande.

HOUMOUS DE POIS CHICHES



GUACAMOLE



Houmous de pois chiches à la pulpe de céréales : mettez à tremper 100 g de pois chiches durant 24 heures. Éliminez ensuite l'eau de trempage et versez les pois chiches dans un robot de cuisine avec 2 têtes d'ail hachés, le jus d'un petit citron, 2 cuillères à soupe cumin, un peu de sel, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 de tahini (facultatif) et la pulpe obtenue à partir de flocons (avoine, khorasan ou épeautre). Mixez bien le tout et conservez au réfrigérateur pour que le mélange prenne. Saupoudrez de paprika avant de servir.

Guacamole à la pulpe de céréales : suivez la recette du guacamole traditionnel : avocat, ail, oignon, tomate (sans le jus), citron, huile et sel. Ajoutez la pulpe de céréales obtenue à partir du lait végétal préparé à base de flocons. Vous obtiendrez un guacamole plus léger mais très savoureux et incroyablement nutritif.

Biscuits d'avoine : placez la pulpe obtenue d'une préparation à base de flocons (par exemple d'avoine, d'épeautre ou de khorasan) dans une tasse et ajoutez des flocons d'avoine (ou d'une autre céréale) jusqu'à ce qu'elle soit remplie (250 ml). Ajoutez, dans cet ordre, 1 tasse de farine complète ; 1 cuillère à soupe de cannelle et 1 de gingembre (selon vos goûts) ; ½ de noix de muscade ; 1 de levure ; 6 de sirop ; ½ tasse d'huile et ¼ de tasse de lait végétal. Mélangez bien les ingrédients secs puis les humides, jusqu'à obtenir une pâte homogène.

BISCUITS D'AVOINE



Vous pouvez terminer en ajoutant des raisins secs ou des pépites de chocolat, si vous le souhaitez. Formez des biscuits sur la plaque de votre four (recouverte de papier cuisson ou bien d'huile). Faites cuire à 180 °C durant 15-20 minutes. Une fois que les biscuits ont refroidi, conservez-les dans un bocal en verre.

PORRIDGE DE CÉRÉALES



Porridge de céréales : réchauffez à feu moyen 1 verre de lait végétal (celui de votre choix) avec 2 cuillères à soupe de flocons d'avoine et la pulpe obtenue de tout lait préparé à partir de céréales en flocons. Faites tiédir durant 5 minutes avec une pincée de cannelle, vanille ou cacao. Versez ensuite le tout dans un bol pour le petit-déjeuner et ajoutez l'édulcorant de votre choix. Pour un petit-déjeuner plus complet et savoureux, vous pouvez ajouter des raisins secs, des dattes hachées, des baies de goji, des graines de tournesol ou autre, une poignée de fruits secs ou frais hachés (par exemple bananes, pommes ou fruits des bois), en d'autres termes tout ce que vous avez à disposition, en choisissant bien sûr de préférence des fruits de saison.

Masque pour le visage à l'avoine : le mannequin Veronica Blume conseille d'appliquer sur le visage la pulpe obtenue à partir de lait d'avoine, comme un masque.

www

Vous trouverez d'autres recettes à base de pulpe de céréales dans l'article qui leur est consacré sur

bit.ly/lait_vegetal

LAITS VÉGÉTAUX DE PETITES GRAINES



Par « petites graines », nous entendons celles qui sont de même dimension que les grains de céréales, voire plus petites. Elles font partie de diverses familles, telles que les pseudo-céréales, les graminacées ou les cucurbitacées. On trouve dans cette catégorie le quinoa, le chanvre, le sésame, le millet, les graines de tournesol, etc. Leurs dimensions réduites obligent à utiliser quelques astuces pour bien les écraser et obtenir le lait de manière simple et efficace.

Si chaque graine possède ses propres propriétés nutritionnelles, elles sont en général très riches en nutriments de toutes sortes, et renferment des propriétés médicinales très utiles et intéressantes : le quinoa se distingue par son contenu en protéines ; le millet parce qu'il favorise l'élimination des graisses et aide à combattre l'inflammation de certains organes vitaux tels que le pancréas ou le foie ; le chanvre est riche en protéines végétales et acides gras et offre un apport équilibré entre oméga-3 et 6 ; les graines de tournesol possèdent un haut contenu en acides gras essentiels et lécithine, et une puissante action antioxydante. En conclusion, si on les analyse dans le détail, chacune de ces graines est un trésor nutritionnel à la portée de tous.

Types : choisissez des variétés complètes, excepté pour les graines de tournesol et citrouille, qui doivent être utilisées sans la peau (voir le tableau des ingrédients page 22).

Trempage : laissez les graines tremper durant 8 heures.

Exception : les graines de tournesol et de citrouille ne nécessitent pas de trempage, ainsi que le quinoa.

RECETTE TYPE

Ingrédients :

- 1 l d'eau
- 40-150 g de graines (voir le tableau pages 22-23)
- 1 pincée de sel

Température de l'eau : pour chaque cas, consultez le tableau des ingrédients pages 22-23.



Méthode de préparation :

1. Pour préparer le lait de petites graines, verser dans le récipient du ChufaMix ½ l d'eau seulement (chaude ou froide, selon les graines utilisées) afin que même les graines les plus petites passent à travers les lames du mixeur. De cette manière, elles sont mieux mixées et on peut en tirer toute l'essence.
2. Ajouter le filtre avec les ingrédients de base et les saveurs choisies, et mixer le tout durant 1 à 2 minutes. S'il s'avère difficile d'extraire le lait, régler le mixeur en mode turbo (ou à la puissance maximale).
3. Ajouter au lait le restant d'eau (chaude ou à température ambiante, cela n'a plus d'importance car l'extraction a déjà eu lieu) et mixer pendant 10 secondes supplémentaires afin d'obtenir une boisson bien homogène. Laisser reposer 5 à 10 minutes.
4. Enlever le filtre et écraser délicatement la pulpe au mortier pour filtrer les dernières gouttes du lait de céréales.
5. Si vous ne souhaitez pas consommer le lait immédiatement, placez-le au réfrigérateur et laissez reposer. Quelques heures de repos suffisent pour qu'il acquière beaucoup plus de saveur.



Vous trouverez cette recette en vidéo sur la chaîne YouTube de ChufaMix :
bit.ly/laits_petites_graines

VARIANTES

LAIT DE QUINOA



Lait de quinoa au curcuma et à la cannelle

Lorsque vous avez préparé le lait de quinoa, comme dans le cas du lait de soja, vous devez le cuire à feu doux durant 10 minutes pour le rendre plus digeste. Pendant la cuisson, ajoutez 1 cuillère à soupe de curcuma, 1 de cannelle et 1 de sirop, et mélangez bien le tout. Faites attention à ne pas porter à ébullition, sinon le lait pourrait devenir trop épais. Si cela se produit, diluez-le en ajoutant un peu d'eau. Une fois le lait refroidi, conservez-le au réfrigérateur.

LAIT DE SÉSAME



Lait de chanvre et *aloe vera*

Versez dans le filtre 25 g de gel d'*aloe vera* (sans peau) et 1 cuillère à soupe de sirop (facultatif) avant de préparer le lait de chanvre.

Lait de sésame à la vanille et aux dattes

Ajoutez aux ingrédients un morceau de gousse de vanille de 2 cm et 3 dattes dénoyautées.

Lait d'alpiste

Si vous souhaitez utiliser du lait d'alpiste pour une cure amincissante ou comme anti-inflammatoire pour le foie et le pancréas, nous vous recommandons de le préparer sans saveurs ou herbes supplémentaires qui pourraient interférer avec ses propriétés thérapeutiques. Consommez ce lait à jeun pendant 10 jours. Pour plus d'informations, adressez-vous à votre naturopathe.

Lait de graines de tournesol et de citrouille aux dattes et au basilic

Placez dans le filtre 50 g de graines de tournesol et autant de graines de citrouille. Ajoutez aux ingrédients de base 2 dattes dénoyautées et quelques feuilles de basilic, puis mixez durant 1 minute.

LAIT DE GRAINES DE TOURNESOL ET DE CITROUILLE





LAIT DE LIN

L'EXCEPTION

Lait de graines de lin doré à la vanille

Avant de préparer le lait, laissez reposer durant toute une nuit les graines de lin dans un conteneur avec de l'eau. Le lendemain matin, nettoyez soigneusement les graines sous l'eau courante afin d'ôter le gel qu'elles auront libéré (mucilages). Placez dans le filtre avec 1 cuillère à café de vanille en poudre (ou 3 cm de gousse) et 1 pincée de sel. Mixez à puissance maximale durant environ 3 minutes. Filtrez et conservez au réfrigérateur. Si le lait est très épais, ajoutez de l'eau en fin de préparation afin d'obtenir la consistance de votre choix.

RÉUTILISER LA PULPE DES PETITES GRAINES

La pulpe des graines de tournesol, de citrouille, de sésame, etc., est un ingrédient délicieux pour toutes les recettes présentées dans la partie consacrée à la réutilisation de la pulpe de fruits secs (pages 34-36).

En revanche, la pulpe des graines complètes de chanvre et d'alpiste est particulièrement indigeste pour l'être humain. On peut en faire du compost, l'utiliser comme nourriture pour les poules et autres volailles, ou bien la sécher au four pour la réutiliser dans la préparation de savons exfoliants.

Nous vous recommandons de cuisiner la pulpe de quinoa, en l'ajoutant par exemple à des purées, des soupes ou de la pâte à biscuits que vous cuirez ensuite au four.



MOUTABAL À LA PULPE DE GRAINES

Rappelez-vous que si vous n'avez pas envie d'utiliser la pulpe pour cuisiner, vous pouvez la saupoudrer directement sur des salades, pâtisseries, yaourts, soupes, purées et pâtes.

Moutabal (caviar d'aubergine) à la pulpe de graines de tournesol ou citrouille : mélangez la pulpe obtenue à partir du lait de graines de tournesol ou de citrouille avec la chair d'une aubergine rôtie au four, et assaisonnez avec le jus d'½ citron, 2 têtes d'ail, 1 cuillère à café de cumin, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra, 1 de tahini et 1 pincée de sel. Mélangez le tout à l'aide d'un mixeur plongeant et conservez au réfrigérateur.

Terrine de petites graines : la pulpe obtenue à partir du lait de graines de tournesol, de citrouille ou de sésame constitue une base parfaite pour préparer des terrines de légumes (voir recette page 34).

Boulettes énergisantes au quinoa et coco : mélangez dans un saladier 50 g de pulpe de quinoa, 200 g de coco râpée et 6 dattes hachées. Mixez à part un œuf biologique et ajoutez 2 cuillères à soupe d'huile, 1 de sirop, 1 de gingembre. Mélangez bien. Ajoutez ensuite le reste des ingrédients pour former une pâte homogène. Recouvrez la plaque de votre four d'une feuille de papier sulfurisé ou graissez-la avec de l'huile. Formez des boulettes de pâte, donnez-leur la forme de cônes ou de pyramides et posez-les délicatement sur la plaque. Enfournez et cuisez en mode combiné (puissance moyenne) durant 30 minutes. Laissez refroidir avant de les déguster.

Biscuits avoine et sésame : versez dans une tasse la pulpe obtenue à partir du lait de sésame et ajoutez des flocons d'avoine jusqu'à ce qu'elle soit pleine (250 ml). Ajoutez ensuite dans cet ordre : 1 tasse de farine complète ; 1 cuillère à soupe de cannelle et une autre de gingembre (selon vos goûts) ; ½ cuillère à soupe de noix de muscade, 1 de levure ; 6 de sirop ; ½ tasse d'huile et ¼ de tasse de lait végétal. Mélangez bien les ingrédients secs puis les humides, jusqu'à obtenir une pâte homogène. Vous pouvez terminer en ajoutant des raisins secs ou des pépites de chocolat, si vous le souhaitez. Formez des biscuits sur la plaque de votre four (recouverte de papier cuisson ou bien d'huile). Faites cuire à 180 °C durant 15-20 minutes. Une fois que les biscuits ont refroidi, conservez-les dans un bocal en verre.



Vous trouverez plus de recettes à base de pulpe de petites graines dans l'article consacré aux pulpes sur

bit.ly/lait_vegetal

LAIT VÉGÉTAL DE SOJA



Même s'il est aujourd'hui répandu dans de nombreuses parties du monde, le lait de soja est une boisson traditionnelle originaire d'Asie, et la pulpe de soja, appelée *okara*, y est très appréciée et utilisée pour son apport protéique dans la préparation de « viandes végétales » et de tofu.

Le lait de soja est particulièrement riche en protéines car il contient les huit acides aminés essentiels dont notre corps a besoin pour fonctionner. En outre, il est pauvre en graisses et, par conséquent, moins calorique que les autres laits végétaux. Il est riche en lécithine (une substance qui nourrit les nerfs et aide à faire baisser le taux de mauvais cholestérol dans le sang). Il apporte également plus de fer, autant de vitamine E et moitié moins de graisses et de calories que le lait de vache.

Toutefois, comme son apport en calcium est faible, il faut l'enrichir de produits naturels qui en contiennent (tels que le sésame, les fruits secs, les algues ou les légumes à feuilles vertes) ou bien, dans l'idéal, alterner sa consommation avec celle d'autres boissons végétales ou aliments qui en regorgent.

Il est déconseillé d'en boire quotidiennement car il est riche en isoflavones (qui agissent comme phytœstrogènes). Nous vous recommandons aussi d'éviter catégoriquement l'utilisation – pour la préparation du lait – de grains de soja transgénique ou génétiquement modifié (OGM), qui représente actuellement 98 % du soja présent sur le marché.

Achetez toujours du soja certifié bio ou organique. Quoi qu'il en soit, nous vous conseillons de lire l'article intitulé « Yin et Yang du lait de soja » sur le site http://www.lattevegetale.org.

Type : nous utiliserons des grains crus de soja blanc.

Trempage : laissez les graines tremper durant 8 heures.

Vous trouverez la recette de préparation du lait de soja à partir de graines crues en vidéo sur la chaîne YouTube de ChufaMix :

bit.ly/lait_soya



RECETTE TYPE

Ingrédients :

- 1 l d'eau
- 80 g de soja blanc biologique[6]
- 1 cuillère à soupe d'édulcorant
- 1 pincée de sel

Température de l'eau : température ambiante.



Méthode de préparation :

1. Laisser tremper durant toute une nuit (le lendemain, jeter l'eau de trempage).
2. Verser 1 l d'eau dans un récipient et placer dedans le filtre avec tous les ingrédients.
3. Mixer durant 1 ou 2 minutes avec le mixeur plongeant.
4. Filtrer le mélange à l'aide d'un mortier afin d'obtenir le lait de soja cru.
5. Pour améliorer l'absorption des nutriments et les exploiter au mieux, cuire le lait de soja à feu moyen durant 15 minutes, afin de le rendre plus digeste.
6. Laisser refroidir et conserver au réfrigérateur. Parmi tous les laits végétaux naturels, celui de soja est de ceux qui se conservent le mieux (environ 1 semaine au réfrigérateur).

Pour simplifier la recette et **éviter la cuisson (étape 5), on peut utiliser la même quantité de soja (80 g) mais en version précuite ou texturée.** Sous cette forme, il faut laisser tremper le soja durant 15 minutes directement dans le filtre avec 1 l d'eau pour mixer. Il n'est pas nécessaire de faire bouillir le lait car le soja est précuit, mais il n'aura pas une saveur particulièrement intense ni la consistance crémeuse du lait de soja bouilli.

6. N'utilisez jamais de soja transgénique, mais toujours celui issu de l'agriculture biologique.



VARIANTES

Lait de soja au cacao et à l'orange

Ajoutez aux ingrédients de base 1 cuillère à soupe de cacao, 1 de cannelle, 1 de sirop et des zestes d'orange, et mixez.

Lait de soja à la vanille et aux dattes

Ajoutez aux ingrédients de base 1 cuillère à soupe de vanille biologique en poudre (ou 5 cm de gousse) et 7 dattes dénoyautées, puis mixez.

RÉUTILISER LA PULPE

Vous trouverez ci-dessous une recette élaborée par notre collaboratrice malaise, le prestigieux professeur de yoga Maizan Ahern, qui possède une grande connaissance de la culture traditionnelle de l'okara.

LAIT DE SOJA À LA VANILLE ET AUX DATTES


MADELEINES À LA PULPE DE SOJA ET CAROTTES

Madeleines à la pulpe de soja et carotte :

INGRÉDIENTS SECS	INGRÉDIENTS HUMIDES
1 tasse et ½ de farine sans gluten	1 tasse de lait de soja maison
¾ de cuillère à café de gomme xanthane (facultatif)	1 tasse de pulpe de soja (okara)
¼ de tasse de farine de maïs	⅓ de tasse d'huile de coco organique
1 cuillère à soupe de levure	1 cuillère à soupe d'extrait de vanille
1 cuillère à café de cannelle	1 tasse et ½ de carottes râpées
¼ de cuillère à café de gingembre moulu ou ½ cuillère à café de gingembre râpé	
¼ de cuillère à café de noix de muscade en poudre	
¼ de tasse de pur sucre de coco	
½ tasse de noix hachées	

Préchauffez le four à 175 °C. Prenez une plaque de four avec 12 moules à madeleine et huilez ou farinez généreusement le papier cuisson sur lequel vous étalerez la pâte à madeleines.

Pour commencer, mélangez séparément les ingrédients humides et les ingrédients secs. Ajoutez les ingrédients humides aux ingrédients secs et remuez délicatement sans trop mélanger.

Versez le mélange dans les moules jusqu'à ce qu'il atteigne presque le bord et enfournez durant 25-30 minutes jusqu'à ce que les madeleines soient légèrement dorées. Pour savoir si elles sont cuites, plantez un cure-dent dans la pâte : s'il ressort propre, cela veut dire qu'elles sont prêtes ! Laissez refroidir les madeleines avant de les détacher du papier cuisson. Si vous les laissez reposer toute une nuit, elles seront encore meilleures et incroyablement moelleuses.

Pour d'autres recettes sur la réutilisation de l'okara, vous pouvez consulter cette page :

bit.ly/madeleine_pulpe_soya_carotte

HORCHATA DE CHUFA

(ORGEAT DE SOUCHET)



Le souchet est l'une des plus anciennes graines de la planète. Il servait de nourriture de base à nos ancêtres hominidés, comme le démontre une étude récente de l'université d'Oxford publiée dans les revues scientifiques les plus prestigieuses.

Selon nos recherches, réalisées avec l'aide inestimable de nos compagnons « gastronautes » du site http://www.historiacucina.com, le souchet fut également un élément essentiel pour les peuples du Néolithique en Amérique, dans la Grèce antique, l'Empire romain, l'ancienne Perse, l'Empire arabe, etc.

Cependant, c'est en Égypte ancienne qu'il connut son apogée car il était alors considéré comme une plante sacrée, ainsi que le démontrent ses représentations dans de nombreux temples et sa découverte dans les trousseaux funéraires de divers artisans, nobles et pharaons, où il a été déposé pour accompagner les défunts dans leur vie future.

Depuis mille ans, la région où le souchet est majoritairement cultivé, lavé, séché et sélectionné est la ville méditerranéenne de Valence, principal centre de production et de transformation de ce tubercule dans le monde.

Le souchet valencien est protégé par une Appellation d'origine protégée (AOP) de l'Union européenne.

Le souchet est également cultivé en commerce équitable pour les agriculteurs dans des pays tels que le Brésil, l'Argentine, les États-Unis, la Russie, Cuba et bien d'autres encore, et dans des conditions malheureusement



LE CHUFA (SOUCHET) EST UN RHIZOME HERBACÉ



LE SYMBOLE DU CHUFA EST VISIBLE DANS LA PARTIE SUPÉRIEURE DROITE

moins dignes dans certains pays d'Afrique tels le Mali et le Niger, où son exploitation est, curieusement, entre les mains d'une société valencienne, leader du commerce mondial du souchet.

Le souchet de Valence, s'il se distingue par ses dimensions très réduites et son aspect, est également le plus doux sur le marché et celui de meilleure qualité dans l'absolu. Ceci, grâce au processus de séchage naturel, unique au monde, aux anciennes méthodes de culture des agriculteurs valenciens et à l'emploi de variétés de graines locales.

La supériorité qualitative et le goût du souchet de Valence peuvent se vérifier facilement des deux manières suivantes :

– en râpant deux souchets (un valencien et l'autre non) et en les mangeant crus ;
– en préparant de l'horchata de chufa avec le ChufaMix : l'une uniquement à base de souchet valencien, l'autre uniquement à base d'un souchet d'une autre provenance, et en procédant à une dégustation « à l'aveugle ».

Les horchatas de chufa et d'amandes sont, par excellence et traditionnellement, les laits végétaux naturels les plus appréciés dans la région méditerranéenne (en premier lieu, à Valence et Barcelone, dans les îles Baléares et à Alicante, et en second lieu, en Italie).

Elles possèdent une saveur délicieuse. En outre, dans le cas des orgeats naturels fait maison ou artisanaux, les propriétés nutritives sont nombreuses et très appréciables du point de vue thérapeutique, selon des études scientifiques et médicales faisant autorité.

L'horchata de chufa se distingue par son haut contenu en acide oléique qui la rend particulièrement bénéfique pour la santé cardiaque. Elle aide en outre à réguler le cholestérol grâce à son apport en bon cholestérol HDL. Elle régule les fonctions intestinales et aide à régénérer la flore grâce à l'abondance de fibres, enzymes et amidon. Elle offre également des vitamines antioxydantes du type E et C et des minéraux essentiels tels que le magnésium, le phosphore, le potassium, le fer et le calcium. Elle est recommandée pour les diabétiques parce qu'elle contient de l'arginine, un acide aminé qui réduit naturellement la résistance à l'insuline.

www

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter les articles « Orgeat de souchet (amande de terre) avec ChufaMix » et « Les propriétés nutritionnelles du souchet », sur

bit.ly/lait_vegetal



Type : on peut utiliser les graines entières ou hachées.

Trempage des graines : les graines doivent être mises à tremper durant 12 à 14 heures. S'il fait chaud, nous vous conseillons de placer le récipient au réfrigérateur afin d'empêcher la prolifération de bactéries et d'éviter que le souchet (et l'orgeat que l'on prépare avec) tourne avant l'heure.

RECETTE TYPE



Ingrédients :

- 200 g de graines de souchet[7]
- 1 l d'eau (autre que celle utilisée pour le trempage)
- 4-6 dattes

Température de l'eau : nous préparons l'horchata avec de l'eau à température ambiante car l'eau chaude accélère la fermentation et raccourcit la période de conservation.

Dans la recette traditionnelle de l'horchata de chufa, on ajoute environ 60-80 g de sucre. Nous avons préféré vous proposer une version plus saine de la recette, qui utilise des dattes comme édulcorant naturel.

Méthode de préparation :

1. Mettre à tremper 200 g de souchet pendant 8 à 24 heures. Il faut jeter l'eau de trempage à la fin du processus.
2. Verser 1 l d'eau dans le récipient du ChufaMix.
3. Placer le vase filtrant dans le récipient, ajouter 100 g de souchet ramolli, les dattes et mixer durant 1 ou 2 minutes.
4. Ajouter le reste du souchet ramolli dans le filtre et mixer durant 2 minutes supplémentaires.
5. Laisser macérer durant 10 minutes.
6. Enlever le filtre et écraser la pulpe à l'aide du mortier.
7. Placer au réfrigérateur dans un récipient fermé.
8. Laisser reposer durant au moins 8 heures avant de servir et agiter soigneusement pour éliminer les dépôts avant de consommer.

7. Si vous utilisez du **souchet haché**, il faut de préférence qu'il l'ait été peu auparavant ou le faire vous-même à la maison. Dans ce cas, le trempage n'est pas nécessaire, et l'on peut placer les 200 g directement dans le filtre.

Vous trouverez la recette en vidéo de la version traditionnelle de l'horchata de chufa sur la chaîne YouTube de ChufaMix :

bit.ly/horchata_chufa_fr



VARIANTES

Horchata valencienne (à la cannelle et au citron)

Ajoutez de la cannelle, de l'écorce de citron et 4-6 dattes dénoyautées. Mixez durant 2 minutes en suivant la méthode décrite ci-dessus.

Horchata de chufa au gingembre

Ajoutez 1 cuillère à soupe de gingembre aux ingrédients de base et préparez l'horchata selon la recette décrite ci-dessus.

Orgeat à la mode « nordique »

200 g de souchet par litre représentent la quantité idéale pour préparer un délicieux orgeat selon la méthode méditerranéenne traditionnelle. Mais pour les palais plus nordiques, une préparation avec 100 g par litre seulement sera tout aussi bonne. Si l'on utilise uniquement 100 ou 150 g de souchet, on peut les placer directement dans le filtre en une seule fois. Les deux phases séparées deviennent inutiles.

Orgeat aux graines germées de roquette

Ajoutez 1 cuillère à soupe de graines germées de roquette aux ingrédients de base et utilisez la recette décrite ci-dessus.

RÉUTILISER LA PULPE DE SOUCHET

La pulpe de souchet est très consistante et granuleuse, mais elle peut être réutilisée pour assaisonner des salades, yaourts, mueslis, etc. Il faut toujours la mélanger avec un autre ingrédient, sinon elle peut sembler un peu rugueuse dans la gorge lorsqu'on l'avale.

Elle se conserve au réfrigérateur et s'utilise lorsqu'on en a besoin.

Gâteau à la caroube à la pulpe de souchet : dans un saladier, mélangez bien de la farine de blé et de caroube, du sucre de canne complet bio (100 g de chaque ingrédient) et 1 cuillère à soupe de bicarbonate. Faites fondre 100 g de beurre végan à feu doux. Mélangez-le ensuite aux farines dans le saladier, ajoutez 2 œufs végans et travaillez jusqu'à obtenir une pâte. Ajoutez enfin 150 g de pulpe de fruits secs de votre choix et mé-

L'ŒUF VÉGAN

On obtient 1 œuf végan en mélangeant 1 cuillère à soupe de farine de pois chiche avec 2 d'eau.



HORCHATA DE CHUFA AU GINGEMBRE

langez jusqu'à ce que la pâte soit bien homogène. Versez ce mélange dans un moule à gâteau recouvert de papier cuisson et faites cuire à 180 °C durant 20 minutes (dans un four préchauffé).

Pain de souchet : mélangez 150 g de farine forte et 175 g de pulpe de souchet. Ajoutez 120 ml de lait d'amande (voir page 29) ; 2 grosses cuillères à soupe de sirop d'agave ; 1 œuf végan ; 1 cube de levure fraîche et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Mélangez bien le tout et faites cuire au four préchauffé à 170 °C durant 20-25 minutes.

LE BEURRE VÉGAN (par Barbara Bianchi, Italie)

Afin d'obtenir 250 g de beurre végan, mélangez 100 g d'huile de riz bio, 60 g d'huile de maïs et 40 g d'huile d'olive. Ajoutez 50 g de beurre de cacao fondu au bain-marie. Mélangez bien le tout, laissez refroidir et placez au réfrigérateur dans un récipient en verre pour que la préparation se solidifie. Conservez au réfrigérateur.



JUS ET SMOOTHIES



JUS

Le ChufaMix a été conçu pour la préparation de laits végétaux. Mais sa simplicité lui permet de fonctionner aussi parfaitement pour préparer des jus.

Vous pouvez préparer des jus de fruits, plantes et racines même s'ils possèdent une consistance fibreuse ou beaucoup de graines. Par exemple : pour préparer un jus de raisin sans graines mais contenant leur essence, pour extraire la partie centrale de l'ananas, obtenir le lait de pépins de melon, préparer un jus de gingembre ou un frappé vert. Vous apprendrez dans cette partie comment faire.

Types de fruits

ChufaMix est idéal pour extraire le jus des :

- fruits qui contiennent de nombreux pépins ; c'est le cas du raisin, des fruits de la passion, de la grenade, des groseilles, du pitaya (fruit du dragon), du melon ;
- fruits, plantes et racines très fibreuses : l'herbe de blé, l'orge, les racines de gingembre, les fleurs de sureau, le céleri, la partie centrale de l'ananas ;
- légumes.

RECETTE TYPE

Ingrédients :

On utilise des fruits, des racines, des graines, des légumes ou des herbes soigneusement lavés.

Comme base, placez dans le récipient extérieur du ChufaMix un peu d'eau (entre ¼ et ½ l) ou un fruit très juteux, par exemple des morceaux de melon, poire, orange, etc., en évitant toutefois les plus consistants (par exemple, la banane ou l'avocat), difficiles à filtrer.

Si vous souhaitez utiliser des fruits plus consistants pour préparer le jus, ajoutez-les à la fin, après avoir filtré le jus, et sans le filtre.

Température de l'eau : minérale à température ambiante.

Méthode de préparation :

Placez le filtre dans le récipient du ChufaMix et ajoutez tous les ingrédients.

Si les ingrédients sont suffisamment juteux, on peut éviter d'ajouter de l'eau ; si au contraire ils sont très fibreux et pas particulièrement juteux (herbes, racines, etc.), ajoutez ½ ou ¼ de litre d'eau minérale dans le récipient du ChufaMix.

Après avoir préparé les ingrédients, écrasez-les à l'aide du mixeur plongeant. Il faut éviter de forcer le mixeur et appuyer progressivement, sans se presser. Le mixeur descendra sans qu'il y ait besoin de forcer. Le frappé sera prêt en 3 minutes maximum.

Retirez le filtre et écrasez la pulpe à l'aide du mortier.

Dans certains cas, la pulpe obtenue est trop fibreuse et désagréable au palais, mais on obtient le plus souvent une pulpe végétale parfaitement comestible, qui contient beaucoup de fibres et une partie des nutriments de l'ingrédient utilisé. Il existe de nombreuses manières de réutiliser la pulpe : par exemple, on peut l'ajouter à un yaourt, l'utiliser comme nappage de gâteaux ou préparer un smoothie vert en la mélangeant à n'importe quel lait végétal maison.

VARIANTES

Jus d'orange et de grenade

Placez dans le filtre du ChufaMix 1 grenade épépinée, 2 oranges épluchées et 1 cuillère à soupe de sirop (facultatif). Mixez lentement et filtrez le mélange.

Ce jus se caractérise par son fort contenu en vitamines A, C et B_9 (ou acide folique), et en minéraux tels que le potassium et le phosphore. Lorsqu'on le prépare, on perd toute la fibre que le fruit offre lorsqu'on le mange entier, en particulier la grenade.

Jus de fruits déshydratés

Versez 1 l d'eau dans le récipient. Remplissez le filtre avec 150 g de fruits déshydratés (ananas, mûres, papaye, mangue). Laissez reposer durant 5 à 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien hydratés et mixez le tout. Écrasez ensuite au mortier.



JUS DE MELON

Jus de pépins de melon

Versez ¼ de litre d'eau dans le récipient. Ajoutez dans le filtre les pépins et des morceaux de melon jusqu'en haut de la partie ajourée. Si le melon n'est pas suffisamment mûr, on peut ajouter 1 cuillère à soupe de sucre de canne.

Si vous avez les pépins de plusieurs melons, inutile d'ajouter des morceaux de fruit, car ils suffiront à obtenir un jus laiteux et très savoureux.

Ce jus est diurétique, rafraîchissant et riche en vitamine C. Il aide à lutter contre certaines infections des voies urinaires (cystite) et contient très peu de calories.

Jus détox à l'herbe de blé

Placez dans le filtre ½ l d'eau et 50 g d'herbe de blé. Mixez et filtrez. Ce jus détoxifie le sang, apporte de la chlorophylle et stimule le métabolisme.

JUS DE RAISIN



Jus de passiflore et fruit de la passion

Ce fruit tropical et andin est riche en pépins noirs, parfaits pour en extraire le jus avec le ChufaMix. Versez ¼ de litre d'eau dans le récipient. Remplissez le filtre de passiflore jusqu'au bord de la partie ajourée. Mixez le tout en mode turbo ou à grande vitesse durant 1 ou 2 minutes. Écrasez ensuite au mortier.



GASPACHO

Gaspacho de **betterave** et de **cerise** avec une pointe de **basilic**

Versez ½ l d'eau dans le récipient. Ajoutez dans le filtre ½ oignon rouge ; 3 grosses tomates ; 90 g de betterave ; 2 concombres ; 1 poivron vert ; 1 tête d'ail ; 300 g de cerises dénoyautées ; du basilic ; du sel ; de l'huile et du vinaigre balsamique, selon vos goûts. Ajoutez d'abord les ingrédients les plus solides puis le reste, à mesure que vous mixez. Si vous souhaitez obtenir un gaspacho plus épais, ajoutez de la pulpe ou un morceau de pain, puis mixez (cette fois sans le filtre).

Pur jus de **raisin**

Versez ¼ de litre d'eau dans le récipient. Remplissez le filtre de raisin jusqu'au bord de la partie ajourée. Mixez le tout en mode turbo ou à grande vitesse durant 1 minute. Écrasez au mortier. Si vous le souhaitez, vous pouvez ne pas mettre d'eau, afin d'obtenir un jus plus concentré. Vous pouvez également ajouter une poire dans le filtre et préparer du jus poire-raisin, qui possède nombre d'excellentes propriétés pour la santé.

Vous trouverez cette recette en vidéo sur la chaîne YouTube de ChufaMix :
bit.ly/jus_de_raisin

SMOOTHIES

Les fruits et légumes peuvent être mélangés avec tout type de lait ou yaourt végétal pour préparer de délicieux smoothies. Nous vous recommandons de mixer le mélanger **sans le filtre du ChufaMix** afin d'obtenir un résultat plus crémeux et nutritif.

Rappelez-vous que les mélanges sont infinis et très personnels. Nous vous conseillons d'utiliser des fruits de saison et, comme base, votre lait végétal préféré.



SMOOTHIE AUX FRUITS DES BOIS

Smoothie de lait de noix de cajou* aux fruits des bois

Préparez le lait de noix de cajou et filtrez-le. Ajoutez ensuite dans le récipient sans filtre une poignée de fruits des bois (framboises, myrtilles, groseilles, fraises, mûres, etc.) et 1 cuillère à soupe de sirop, et continuez à mixer.

Smoothie de lait d'amande au chocolat et à la banane

Préparez le lait d'amande et filtrez-le. Ajoutez ensuite dans le récipient sans filtre 1 banane et 2 carrés de chocolat noir, et continuez à mixer.

www **Vous trouverez davantage de recettes de jus sur notre site : bit.ly/lait_vegetal**

COMMENT PRÉPARER YAOURTS ET FROMAGES VÉGANS



Dans l'univers des yaourts et fromages végans, on tombe chaque jour sur de nombreuses recettes permettant d'obtenir une consistance semblable à celle des versions non végétales grâce à l'ajout d'épaississants naturels. Cependant, ils demeurent différents car ce ne sont pas des produits fermentés. En d'autres termes, on les appelle à tort « yaourts » et « fromages » végans car, n'étant pas fermentés, ils n'apportent pas les bactéries qui, par leur action probiotique, favorisent la régénération de notre flore intestinale.

La méthode de préparation de « véritables » yaourts et fromages végans varie selon la culture ou les bactéries utilisées pour la fermentation des graines.

C'est pourquoi nous avons jusqu'à présent réuni et adapté au ChufaMix deux méthodes différentes. La première n'est valable que pour le soja ; la seconde s'applique aussi bien au soja qu'aux amandes mondées, à tous les types de noix et noix de cajou, selon notre expérience.

MÉTHODE N° 1

YAOURT DE SOJA FERMENTÉ AVEC DU YAOURT VÉGÉTAL

Ingrédients pour le lait de soja concentré[8] :

- 1 l d'eau
- 250-300 g de soja blanc
- saveurs selon votre goût : édulcorant, écorce de citron, cannelle, etc.

Ingrédients pour le yaourt :

- 1 l de lait de soja concentré
- 1 yaourt de soja biologique[9]

8. Le lait concentré de soja est une version préparée avec 200-300 g de soja blanc au lieu de 80-100 g ; ainsi, le produit obtenu est plus dense et caille mieux (pour la recette du lait de soja, consultez la page 59).
9. De n'importe quelle marque. Par la suite, nous utiliserons notre yaourt maison comme culture.

Préparation du lait de soja concentré :

1. Laisser le soja tremper durant toute une nuit.
2. Le lendemain, éliminer l'eau de trempage, ajouter 1 l d'eau à température ambiante et mixer.
3. Filtrer en écrasant au mortier. Placer ensuite dans une casserole à feu moyen et faire bouillir durant environ 10 minutes.

Préparation du yaourt :

1. Mettre 1 cuillère à soupe de yaourt de soja dans des pots en verre (de type bocaux).
2. Verser le lait de soja tiède dans chaque pot et bien mélanger.
3. Laisser reposer les pots dans une yaourtière durant 12 à 24 heures.
4. Lorsque ce temps est écoulé, fermer les pots avec un couvercle et les conserver au réfrigérateur.
5. Le yaourt de soja peut se conserver jusqu'à 2 semaines au réfrigérateur.

AUTRES POSSIBILITÉS et conseils

On peut remplacer le yaourt de soja par des sachets de probiotiques : on utilise alors un sachet par pot.

Si vous ne possédez pas de yaourtière, vous pouvez préparer le yaourt maison en le laissant près d'un poêle ou d'un radiateur. Pour que le lait puisse cailler, il devra rester au moins 12 heures à une température d'environ 35 °C.



COMMENT PRÉPARER DES YAOURTS…



YAOURT DE SOJA

MÉTHODE N° 2

YAOURT LIQUIDE ET FROMAGE FRAIS FERMENTÉS AVEC DE L'EAU ENZYMATIQUE

Ce procédé permet de fabriquer un yaourt liquide et un fromage frais délicieux, grâce à un processus de fermentation naturelle que nous adaptons à notre manière au ChufaMix.

ÉTAPE 1

Comment préparer l'eau enzymatique

L'eau enzymatique, ou *réjuvelac*, est une eau trouble caractérisée par la présence de petites bulles et d'une légère odeur de fermentation. On l'obtient grâce à la réaction de graines germées qu'on laisse reposer 24 heures à température ambiante. Il s'agit d'une eau curative grâce à ses excellentes propriétés probiotiques, et elle peut être utilisée comme ferment naturel de graines pour préparer des yaourts et fromages végétaux.

Type : l'eau enzymatique peut être préparée à base de seigle, blé dur, lentilles, etc. On peut utiliser des graines complètes de toutes sortes. Dans ce cas, cependant, elles ne germeront pas. Selon nous, la meilleure eau enzymatique est celle préparée à partir de graines germées de seigle ou blé dur.

Ingrédients pour préparer 1 l d'eau enzymatique

- 100 g de grains de céréales complètes (seigle ou blé dur)
- 1 l d'eau naturelle

Préparation de l'eau enzymatique

Pour commencer, laissez germer les grains en utilisant les méthodes classiques pour la germination maison.

Lorsque des germes commenceront à apparaître sur la totalité des grains, versez-les dans un récipient en verre propre avec 1 l d'eau et recouvert d'un linge de lin ou de coton.

Si vous souffrez de la maladie cœliaque, sachez que bien que ces grains contiennent du gluten, ce dernier ne passe pas dans l'eau enzymatique. C'est pourquoi les yaourts et fromages végans préparés avec cette eau sont sans gluten.

Laissez reposer à température ambiante durant 24 heures, et votre eau enzymatique est prête !

L'eau enzymatique est blanchâtre et possède une odeur caractéristique de fermentation. Si vous l'agitez, vous verrez remonter de petites bulles. Il faut la filtrer et la mettre de côté pour préparer des yaourts et fromages.

Si vous n'avez pas d'eau enzymatique à disposition, vous pouvez la remplacer par du kéfir à l'eau en suivant le même procédé.

Vous trouverez une vidéo explicative très simple et pratique sur la manière de préparer de l'eau enzymatique sur la chaîne YouTube de ChufaMix à l'adresse suivante :

bit.ly/eau_enzymatique

FROMAGE VÉGAN



Conseils sur les différentes utilisations de l'eau enzymatique et sur les graines germées

L'eau enzymatique est un liquide qui se distingue par ses propriétés probiotiques.

- ✓ Nous avons utilisé cette « eau » comme culture pour préparer yaourts et fromages, mais certaines personnes la mélangent à du jus de fruit pour obtenir des boissons probiotiques naturelles ou la consomment même comme médicament (même si son goût n'est pas très agréable). Quelle que soit la manière dont on veut l'utiliser, il est important de la conserver au réfrigérateur pour ralentir le processus de fermentation.

- ✓ L'eau enzymatique peut également se congeler. Nous avons préparé avec d'excellents résultats des yaourts et des fromages avec de l'eau enzymatique conservée au congélateur durant un mois. Mais attention : avant de l'utiliser comme culture, il est nécessaire de la laisser reposer de manière qu'elle revienne à température ambiante, car le froid réduit considérablement son action.

- ✓ Les graines germées peuvent se réutiliser pour préparer un litre supplémentaire d'eau enzymatique. Il faut les laisser reposer durant 24 heures dans un pot (sans eau) et, le jour suivant, répéter le processus de macération des graines germées dans l'eau. On ne peut les réutiliser qu'une fois ; si on le fait davantage, l'eau enzymatique obtenue n'aura pas le « pouvoir de fermentation » nécessaire pour préparer des yaourts et du fromage.

- ✓ Les graines germées utilisées pour préparer l'eau enzymatique sont excellentes avec des salades et bouillons. Il ne faut pas les négliger car elles sont un véritable trésor nutritionnel, puisqu'elles peuvent multiplier par 10 le pourcentage d'enzymes, de minéraux et de vitamines qu'elles contiennent.



ÉTAPE 2
COMMENT PRÉPARER DES YAOURTS ET FROMAGES VÉGANS

Ingrédients :

- 200 g de noix de cajou[10] (on peut en utiliser davantage, mais pas moins !)
- 1 l d'eau enzymatique (il est capital de suivre à la lettre la préparation de l'eau enzymatique telle que nous la montrons dans la vidéo)
- 1 pincée de sel
- de l'écorce de citron
- 3 dattes (pour les plus gourmands ; pour ma part, je les prépare sans)

Température de l'eau : dans ce cas, on utilise de l'eau enzymatique plutôt que de l'eau naturelle. Afin de faciliter la fermentation, il est important que l'eau enzymatique soit à température ambiante (20 °C environ), de manière que les bactéries puissent agir dans des conditions optimales. Par conséquent, si vous conservez l'eau enzymatique au réfrigérateur, vous devez la sortir une demi-heure avant de l'utiliser pour préparer yaourts et fromages, de façon qu'elle « reprenne vie ».

Préparation des yaourts et fromage frais :

1. Verser l'eau enzymatique dans le récipient du ChufaMix.
2. Placer le vase filtrant dans le récipient. Ajouter les autres ingrédients dans le filtre et mixer durant environ 2 minutes.
3. Retirer le filtre et écraser la pulpe à l'aide du mortier pour en extraire les dernières gouttes.

Le yaourt liquide : verser le yaourt liquide dans une bouteille, fermer avec un bouchon, laisser reposer durant 10 minutes à température ambiante, puis replacer au réfrigérateur. Il faut le secouer avant de le consommer. C'est une sorte d'« actimel » naturel, un excellent probiotique, vraiment délicieux !

10. Les noix de cajou peuvent être remplacées par des noix ou des amandes mondées.


Vegan
YOGURT



Le yaourt solide : on peut également préparer un yaourt solide qui se mange à la cuillère.

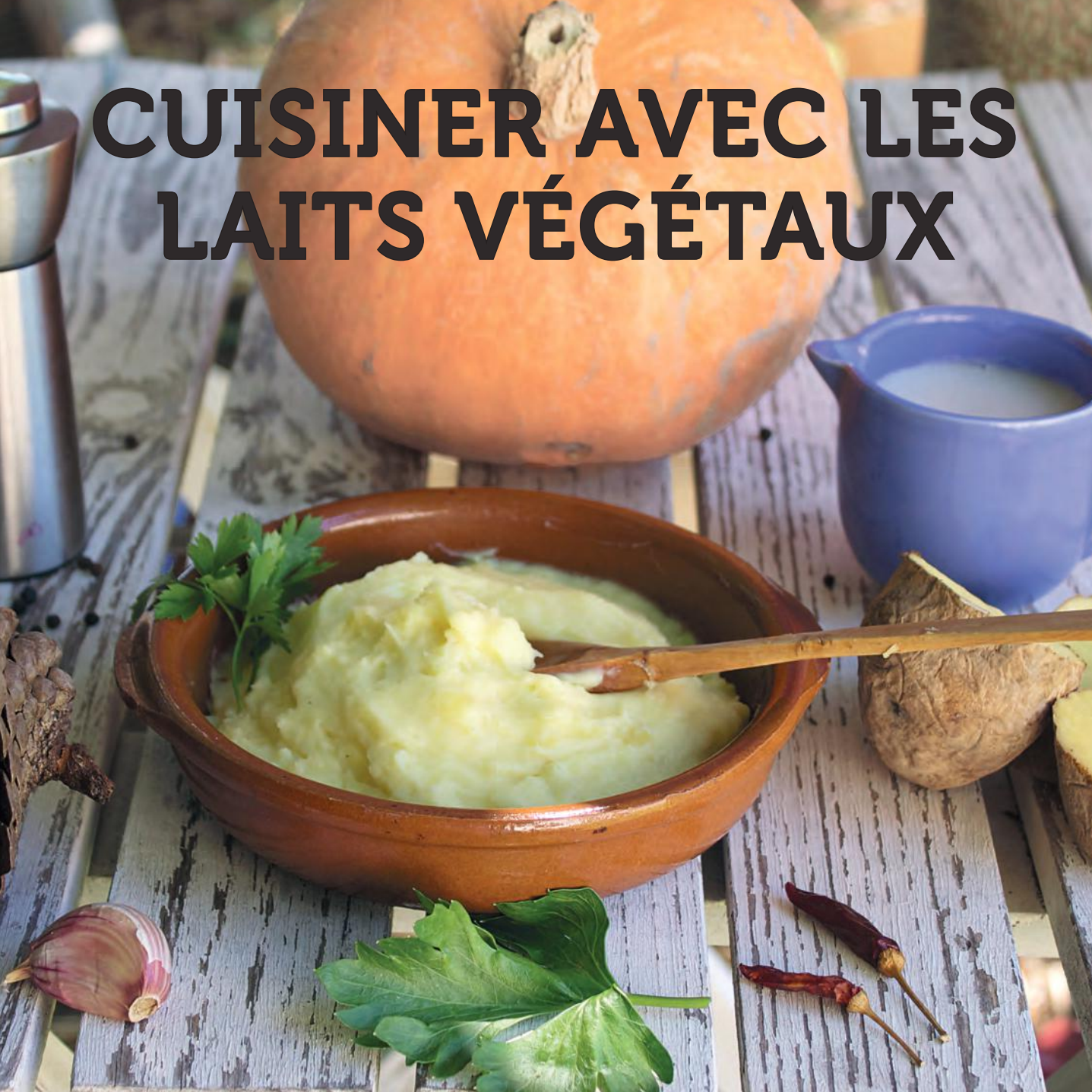
Prenez des pots de conserve et mettez dans chacun 1 cuillère de psyllium ou de chia. Versez le yaourt dans les pots et mélangez bien, de manière que l'épaississant naturel se répartisse dans le yaourt. En quelques minutes à peine, il aura une consistance suffisamment épaisse pour pouvoir être mangé à la cuillère. Lorsque vos yaourts se seront solidifiés, fermez les pots avec un couvercle et conservez-les au réfrigérateur. Ils se garderont 3 à 5 jours.

Le fromage frais : avec la pulpe restante, vous pouvez préparer du fromage frais. Placez la pulpe dans un pot et couvrez d'un linge de coton ou de lin pour la laisser transpirer. Laissez-la à température ambiante (20 °C) durant au moins 12 heures de manière qu'elle fermente encore un peu (si vous vous trouvez dans un endroit très chaud, 8 heures peuvent suffire). Une fois ce temps écoulé, ôtez le linge et placez au réfrigérateur. Ce sera déjà délicieux ainsi, mais vous pouvez améliorer la saveur en mélangeant votre fromage avec 1 tête d'ail finement hachée, des herbes aromatiques selon vos goûts (elles aussi hachées finement), des épices (cumin), 1 cuillère à soupe d'huile, 1 de jus de citron, 1 de tahini (pâte de sésame) ou de levure de bière. Ces ingrédients améliorent la saveur et la consistance du fromage. Ils aident aussi à allonger la durée de conservation, qui pourra aller de 4 à 7 jours, à condition bien sûr de conserver le fromage au réfrigérateur.

Vous trouverez cette recette en vidéo sur la chaîne YouTube de ChufaMix :
bit.ly/yaourts_fromage_vegans

Vous trouverez d'autres recettes dans la partie consacrée aux yaourts sur notre site :
bit.ly/lait_vegetal

CUISINER AVEC LES LAITS VÉGÉTAUX



Les laits végétaux naturels sont utilisés en cuisine depuis des temps immémoriaux. Nous avons trouvé des traces écrites de leur utilisation dans des livres de cuisine médiévale en Europe, et dans les ouvrages des explorateurs et des missionnaires en Amérique et Asie.

Cela a été pour nous une source d'inspiration. Nous avons alors commencé à collecter des recettes de toutes sortes durant des voyages entrepris pour présenter le ChufaMix dans des salons en Asie, en Océanie et en Amérique du Sud, et nous nous sommes aventurés à créer et à expérimenter nos propres recettes !

Voici quelques idées dont nous espérons qu'elles vous inspireront et vous permettront d'intégrer progressivement les laits végétaux comme ingrédients complémentaires dans votre cuisine.

PLATS SALÉS

Croquettes de champignons au lait de riz

Pour commencer, préparez le lait de riz selon la recette crudivore décrite dans le chapitre consacré aux laits végétaux à base de grains crus (voir page 40). Ainsi, le lait de riz épaissira lorsque vous le réchaufferez. Dans une poêle, faites ensuite revenir avec un filet d'huile ½ oignon et quelques champignons de Paris émincés. Une fois le mélange réduit, ajoutez 1 cuillère à soupe de pulpe de riz et mélangez bien. C'est le moment d'ajouter ¼ de cuillère à café de noix de muscade et ½ de poivre blanc (on peut également ajouter du piment pour donner une petite touche épicée). Ajoutez les condiments et 1 tasse de lait de riz, et mélangez bien le tout. Si le mélange est trop épais, ajoutez un peu d'eau, puis salez. Retirez la pâte lorsqu'elle a la consistance idéale (au bout d'environ 10 minutes à feu doux) et placez-la au réfrigérateur de manière qu'elle se densifie. Ensuite, farinez et panez les croquettes.

Purée de pommes de terre au lait d'amande

Pour cuisiner la purée, il est important de le faire sur feu moyen.

Versez un filet d'huile de tournesol organique dans une casserole. Lorsqu'elle tiédit, ajoutez ½ l de lait d'amande. Quand le mélange est lui aussi tiède, ajoutez 4 pommes de terre en morceaux (cuites auparavant) et écrasez-les avec une fourchette ou une cuillère en bois.



CRÈME DE LÉGUMES

Au bout de 5 minutes, le mélange prendra la consistance d'une purée. C'est le moment de saler et de poivrer au poivre noir, et d'ajouter 1 cuillère à soupe de tahini (pâte de sésame). Retirez du feu et mixez bien le tout. Terminez la préparation en remettant la casserole sur le feu durant 2 minutes.

Cette recette peut être réalisée à base de n'importe quel lait végétal, mais la petite touche qu'apporte le lait d'amande est incomparable.

Curry rouge de légumes verts au lait de coco

Pour commencer, préparez le lait de coco selon la procédure décrite au chapitre sur les laits de fruits secs (voir pages 32-33) et réservez. Lavez et coupez en dés toutes sortes de légumes de saison : oignon, ail, poivrons, flageolets, choux et carottes, à l'exception des tomates. Pour calculer la quantité de légumes nécessaire, remplissez un récipient de 500 ml.

Placez un wok (ou une poêle) sur le feu avec un filet d'huile et de l'ail haché. Lorsque ce dernier commence à blondir, ajoutez les légumes et 1 cuillère à soupe d'eau. Ajoutez ½ cuillère à café de curry rouge et mélangez soigneusement. Lorsque le curry est bien réparti dans la poêle, ajoutez les condiments : 1 cuillère à soupe de sauce d'huître ; 1 de sauce de soja ; ½ cuillère à café de sucre de canne complet bio. Faites bien réduire le tout et ajoutez ½ tasse de lait de coco et 2 feuilles de citron. Laissez les saveurs se mélanger durant 3 minutes et servez alors que les légumes sont encore croquants. Accompagnez d'une poignée de riz blanc ou complet.

Crème de légumes au lait végétal

Préparez un bouillon de légumes de saison (pommes de terre, épinards, bettes, poireaux ou choux) et faites cuire à la vapeur, comme vous le faites habituellement pour vos plats. Si vous les avez fait bouillir ajoutez, 2 minutes avant la fin de la cuisson, 250 ml de n'importe quel lait végétal. Si, au contraire, vous les cuisez à la vapeur, placez les légumes cuits dans un récipient avec le lait. Avant de servir, passez le tout au mixeur plongeant afin d'obtenir une crème ou une purée. Si vous désirez une consistance plus crémeuse, nous vous recommandons d'utiliser du lait d'avoine ou de riz.

Vous trouverez cette recette en vidéo sur la chaîne YouTube de ChufaMix :
bit.ly/laits_vegetaux_cuisiner_avec

GÂTEAUX ET DESSERTS

Pain perdu au lait de noisettes, caroube et orange

Préparez du lait de noisette avec 150 g de noisettes, 25 g de cacao, des zestes d'oranges biologiques et 1 cuillère à soupe de sirop. Découpez du pain en tranches d'au moins 1 cm d'épaisseur et faites-les tremper dans le lait. Lorsqu'elles ont bien absorbé le lait (30 minutes de trempage suffiront), passez-les dans de l'œuf végan et faites-les revenir à la poêle avec de l'huile. Pour les servir, saupoudrez-les d'un peu de cannelle.
Avec la pulpe obtenue lors de la préparation du lait de noisette, vous pouvez préparer une crème au chocolat au goût d'orange ou de délicieuses truffes (voir les recettes consacrées à l'utilisation de la pulpe, page 34).
Cette recette peut se préparer avec n'importe quel lait végétal.

« Gruad Katí », lait de coco à la banane (par Jan Swakon, Thaïlande)

Commencez par préparer du lait de coco selon la procédure décrite dans le chapitre sur les laits de fruits secs (voir pages 32-33). Versez ensuite ½ l de lait de coco dans une casserole et réchauffez à feu moyen. Ajoutez ½ cuillère à café de sel et 1 cuillère à soupe de sirop. Découpez 2 bananes en rondelles d'1 cm d'épaisseur et ajoutez-les au lait de coco (si les rondelles sont trop fines, elles risquent de se défaire à la chaleur).
Mélangez le tout sur le feu durant environ 3 minutes. Si vous la cuisez trop longtemps, la banane sera trop molle. Goûtez pour savoir s'il faut saler ou sucrer davantage. Éteignez le feu et servez dans des bols. Ce lait se boit tiède ou chaud.
Si vous n'avez pas de bananes ou préférez ajouter un autre fruit, ce n'est pas un problème. Le résultat est délicieux avec des morceaux de pêches au sirop, ou bien avec un mélange des 2 fruits. Si la saveur vous semble trop sucrée, vous pouvez modifier les quantités d'édulcorant. Cette recette peut se préparer avec d'autres laits, mais le mélange de banane et de coco est particulièrement savoureux.

Riz au lait d'amande

Ce dessert végan remonte au moins au Moyen Âge. On commence par préparer le lait d'amande en suivant les instructions de la page 29. Réchauffez le lait à feu doux. Lorsqu'il est tiède, ajoutez 3 bâtons de cannelle et les écorces de 2 citrons. Laissez cuire à feu doux durant 5 minutes afin de parfumer le lait. Ajoutez ensuite 150 g de riz demi-complet que vous aurez lavé, et mélangez durant 20 minutes à feu doux.
Cinq minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez 100 g de sucre de canne complet bio et continuez à mélanger jusqu'à ce que le riz soit cuit et la sauce, épaisse. Retirez la cannelle et les écorces de citron, et versez le riz

UNE TASSE DE CHOCOLAT CHAUD AU LAIT DE CÉRÉALES



au lait dans des ramequins individuels. Si vous souhaitez le conserver au réfrigérateur durant quelques jours, utilisez des pots pour conserves avec couvercle.

Chocolat chaud épais au lait de céréales

Pour préparer un chocolat chaud, nous vous proposons d'utiliser du lait végétal à base de grains crus. Les laits de riz, d'avoine, de kamut, d'épeautre ou d'orge ont une consistance parfaitement adaptée.
Versez le lait dans une casserole. Ajoutez la quantité de cacao et d'édulcorant de votre choix. Comme référence, nous vous proposons 25 g de cacao et 1 cuillère à soupe de sirop pour 200 ml de lait. Réchauffez tous les ingrédients à feu doux et mélangez bien en faisant attention à ne pas laisser attacher ou épaissir trop. S'il le mélange épaissit trop, ajoutez un peu d'eau et continuez à mélanger. En 15 minutes, on obtient un chocolat chaud à s'en lécher les babines.

Porridge d'avoine au lait de riz

Le porridge est une préparation très énergisante et idéale à tout moment de la journée, mais on la mange habituellement au petit-déjeuner. Laissez macérer une nuit entière les flocons d'avoine dans du lait de riz à la cannelle ou bien dans tout autre lait végétal maison. S'il fait chaud, placez le mélange au réfrigérateur. Le lendemain matin, laissez-le à température ambiante et ajoutez des graines de tournesol ou de citrouille, des graines de chia, des fruits secs, des dattes, des raisins secs ou des morceaux de fruit, selon ce que vous avez sous la main. Attendez qu'il tiédisse un peu pour ne pas le déguster trop froid. Sucrez selon vos goûts et mangez à la cuillère.

Entremets au lait végétal

Vous pouvez donner à votre lait végétal la consistance d'un entremets en utilisant des graines naturelles. Nous vous recommandons des graines de chia ou des enveloppes de psyllium pour leur capacité à épaissir le lait à froid sans besoin de le soumettre à des changements de température qui détruiraient certains des nutriments. Pour commencer, préparez un lait végétal bien aromatisé avec une pointe de vanille, de cannelle et/ou de cacao. Lorsque le lait est prêt, prenez un pot en verre pour conserves où vous mettrez une partie de la préparation (environ 150 ml). Remplissez ⅓ du pot de morceaux de fruits secs (noix, amandes, noisettes…) et de dattes dénoyautées et hachées. Ajoutez 1 cuillère à soupe d'épaississant naturel (psyllium ou chia) dans chaque pot et mélangez bien. Laissez reposer durant 30 minutes maximum pour que les entremets prennent, refermez le couvercle et replacez au réfrigérateur. Ils se conserveront 3 à 5 jours. Avant de les manger, vous pouvez ajouter de la confiture pour les transformer en un véritable plaisir gastronomique. Ils sont très simples à préparer et incroyablement nutritifs.Vous pouvez préparer cette recette en utilisant comme base un smoothie ou un yaourt végétal liquide (voir pages 76-86).

ASTUCES FACILES POUR AMÉLIORER LES LAITS

Calcium : le lait végétal peut apporter du calcium grâce à l'utilisation d'aliments complets qui ne requièrent pas de recourir à des additifs synthétiques. Ajouter une poignée d'amandes ou une cuillère à soupe de sésame grill au lait végétal est une astuce toute simple qui, en outre, améliore la saveur de la boisson.

Édulcorants : si, chez vous, certaines personnes adorent les sucreries mais d'autres non, vous pouvez préparer le lait sans édulcorant, afin que les gourmands puissent ajouter de leur côté leur édulcorant préféré avant de le boire, comme on le fait pour le café.

Si, au contraire, vous savez que tout le monde aime la version sucrée, vous pouvez placer votre édulcorant directement dans le filtre au début de la préparation et passer le tout au mixeur plongeant.



Vous pouvez utiliser n'importe quel édulcorant naturel : sucre de canne complet, panela[11], sirops, feuilles de stévia, sucre de coco, dattes, fruits mûrs… Le choix dépend de vos goûts personnels et de ce que vous avez à disposition. Nous vous recommandons d'éviter le sucre blanc raffiné. Pour plus d'informations, vous pouvez consulter l'article http://amelioretasante.com/edulcorants-naturels-bons-pour-la-sante/.

Crémeux : afin d'obtenir un lait de céréales plus crémeux, vous pouvez ajouter une poignée de fruits secs (noisettes ou autres noix), en particulier des noix de macadamia. Vous pouvez également en augmenter le crémeux en ajoutant une poignée de graines de tournesol.

Homogénéisation : pour obtenir une consistance plus homogène, ajoutez à votre lait un filet d'huile d'olive vierge extra, 1 cuillère à soupe de flocons d'avoine, 1 cuillère à café de graines de lin ou bien 25-50 g de gel frais d'*aloe vera*. Essayez les différentes possibilités jusqu'à ce que vous trouviez celle que vous préférez.

Comment transformer vos boissons en frappés ou granités : il existe de nombreuses manières de transformer une boisson végétale en frappé ou granité. En voici deux, mais cela ne signifie pas qu'elles soient différentes ou meilleures.

1) Placez la boisson végétale dans le congélateur durant 2 ou 3 heures et, avant qu'elle soit congelée, passez-la au mixeur plongeant et mixez jusqu'à obtenir la consistance d'un granité.
2) Lorsque la boisson végétale est congelée, sortez-la 3 ou 4 heures avant de la consommer, puis passez au mixeur plongeant jusqu'à obtenir la consistance d'un granité.

Presser la pulpe : lorsque une grande quantité de pulpe s'est accumulée dans le filtre, on peut accélérer et améliorer le processus de pressage à l'aide d'un mixeur plongeant. Détachez le filtre du récipient et soulevez-le jusqu'à ce qu'il soit hors du lait préparé. Puis, avant d'écraser la pulpe au mortier, passez un coup de mixeur plongeant afin de détacher toute la pulpe. Terminez en pressant au mortier.

Respect des quantités d'ingrédients : le ChufaMix possédant un récipient de grande capacité, on pourrait être tenté de verser plus d'eau pour préparer 1,5 l de lait. Ce serait une erreur car en utilisant plus d'eau, on n'obtient pas la même émulsion et le résultat obtenu sera plus aqueux. Rappelez-vous que le ChufaMix a été conçu pour préparer des quantités de lait allant d'½ l à 1 l.

11. Un cube solide obtenu à partir du suc de canne, typique des pays d'Amérique latine.

Remerciements

Le ChufaMix n'aurait jamais conquis tant de gens sans la collaboration de personnes merveilleuses qui, dès le début de ce rêve, nous ont aidés de manière désintéressée à faire connaître notre invention toute simple.

Nous voudrions vous remercier de tout cœur de nous avoir soutenus affectueusement.

À Món Orxata pour nous avoir aidés à maintenir cette embarcation à flot sur le plan financier, contre vents et marées.

À María José (IG @malvaviscoblog) et Consuelo (IG @earthlytaste), super-maman et fille végan, pour leurs merveilleuses photos et leur affection constante.

À Conasi et Samuel Lebovic, qui nous ont chouchoutés durant les meilleurs salons d'écologie.

Au professeur de yoga Maizan Ahern (Malaisie), aux expertes en alimentation Anne Lie Johansson et Ewa Bergek (Suède), et aux chefs Carlos et Marek (Pologne) pour avoir cru en nous dès le départ.

À Carlos de Biorigine (Pérou), Aniko Darvas de NoMilk (Hongrie), Damien Poncelet de Vege-table (Belgique) et Bernard Claviere de Docteur Nature (France) pour leur passion sans borne.

À Ecoidees et Wismer pour avoir pris soin de nous.

Aux merveilleuses personnes qui nous ont connus par le biais d'Instagram sans rien demander en retour, telles que @veganeando, @chispagram, @fithappysisters, @enclaveveggie, @pepicayo, @mividaconunvegano, @shuracucina, @gastrocenicienta et bien d'autres que nous n'avons pas la place de citer dans ces pages !

À @belinaba (IG) pour son pain de souchet et à l'écrivain pour enfants Giovanna Vivian pour ses truffes véganes.

À Amritanatura.com et à Ecovidasolar.es pour leurs fabuleuses recettes.

À Jan Swakon, qui nous a appris les recettes thaïlandaises avec un sourire permanent aux lèvres.

À Fermin de Tarteka, notre ami « hacker », pour sa patience et ses conseils.

À tous les « chufamixeurs » qui, d'une manière ou d'une autre, nous ont donné l'enthousiasme et le besoin de créer ce livre de recettes.

Au Groupe d'Èditions Macro pour avoir cru en nous et au grand Giorgio Gustavo Rosso sans qui rien de tout cela n'aurait été possible.