



Les boissons végétales



	Boisson	Avantages nutritionnels	Goût	Idéal pour...
Légumineuses	Boisson de soja	Protéines, magnésium, potassium, fer, calcium.	Goût relativement neutre, végétal.	Les enfants (aromatisé à la vanille, au chocolat...), les sportifs, les végétariens. Attention ! Il est recommandé de ne pas utiliser les protéines de soja pour les enfants avant l'âge de 3 ans en raison de sa richesse en œstrogènes.
	Lait d'amande	Energétique. Vitamine E, potassium, phosphore, calcium, fibres, magnésium, fer, protéines.	Saveur agréable, légèrement sucrée.	Les petits déjeuners ou goûters des enfants. Dans les recettes de desserts.
Oléagineux	Lait de coco	Faible index glycémique. Manganèse, cuivre, fer, minéraux.	Épais et gras. Saveur de noix de coco.	La cuisine exotique et les préparations sucrées.
	Boisson de noisettes	Énergétique, reminéralisante, aide à la prévention de lésions des artères et caillots dans le sang, aide à lutter contre la constipation. Vitamine A et B, phosphore, magnésium, potassium, calcium, fibres.	Goût sucré et parfumé.	Les enfants, les boissons et préparations sucrées.
	Boisson de sésame	Antispasmodique, anti-infectieux. Effets bénéfiques sur la mémoire et la clarté de l'esprit. Calcium.	Goût particulier, rappelle le tahin.	Les végétariens. Boissons aromatisées, épicées.



Faites votre boisson végétale maison !

Pour **1 litre de boisson d'oléagineux**, il vous faut :

100 g d'oléagineux de votre choix

1 litre d'eau

Éventuellement : **1 c.à.s. de sirop** (d'érable, de riz, d'agave...) et **1 pincée de sel**.

Faites tremper les oléagineux pendant 6 à 8 heures. **Egouttez et rincez**. **Ajoutez 1 litre d'eau**, éventuellement le sirop et le sel, et **mixez bien** jusqu'à obtenir un liquide mousseux, en arrêtant de temps en temps pour éviter de faire chauffer le mélange.

Filtrez à travers une étamine, vous pouvez utiliser un collant, un morceau de tissu à maille fine... A la fin, pressez les résidus dans le tissu afin d'en extraire tout le liquide. Vous obtenez, d'un côté, votre délicieuse boisson végétale maison et de l'autre, de la pulpe résiduelle, autrement appelée « okara ».

Tous deux se conservent de **3 à 4 jours au réfrigérateur**. La décantation de la boisson végétale est normale, pensez à l'agiter avant de le boire. La pulpe, autrement appelée « okara » peut s'utiliser dans différentes recettes, elle donne du goût et du moelleux à la pâte à pain, aux cakes, gâteaux, pâtés végétaux...



Les boissons végétales



	Boisson	Avantages nutritionnels	Goût	Idéal pour...
Céréales	Boisson de sarrasin	Protéines, cuivre, manganèse, magnésium.		Les galettes végétales.
	Boisson de riz	Nettoie l'organisme. Silice, naturellement sans gluten, sans cholestérol et sans lactose.	Sucré.	Les personnes intolérantes au gluten, au lait de vache ou au soja. Les personnes au système digestif fragilisé. L'élaboration de desserts, crêpes, veloutés... Les sportifs.
	Boisson d'avoine	Riche en fibres, bonne pour le cholestérol. Attention, contient du gluten ! Magnésium, phosphore, fer.	Goût et texture les plus proches du lait de vache.	Le petit-déjeuner. Sauces, desserts. La saison hivernale.
	Boisson au quinoa	Digeste, antioxydante. Protéines, manganèse, fer, cuivre. Avantageux pour les mamans allaitantes (favorise la sécrétion de lait). Sans gluten.	Texture onctueuse et saveur singulière au léger goût de noisette.	Les boissons froides.
	Boisson d'épeautre	Protéines, magnésium, zinc, vitamine E, cuivre. Aide à lutter contre le stress. Attention, contient du gluten !	Très onctueuse. Goût de céréales, avec une petite note d'amande.	Les plats salés.
	Boisson de kamut	Magnésium, sélénium, zinc. Antioxydante, aide à lutter contre la fatigue.	Léger goût de beurre ou de noisette.	... essayer quelque chose de nouveau !
	Boisson d'amarante	Fer, calcium, cuivre, lisine, aminoacides. Recommandée pour les périodes de croissance et de renouvellement des tissus.	Légèrement épicé.	Les crêpes, les gaufres.
Amylacées	Boisson de châtaigne	Calcium, vitamine B9, glucides, fibres, sucres lents. Digeste, énergétique.	Goût savoureux, légèrement sucré.	Le petit-déjeuner des enfants. Idéale pour réaliser soupes, gratins ou crêpes.