

LAIT DE CAJOU MAISON



BREUVAGES

© LAU À LA BOUFFE
BSC. NUTRITION // DEP CUISINE ITHQ
@laualabouffe

Lait de cajou maison

DESCRIPTION

Voici un lait de noix que j'adore et qui va super bien dans mon gruau du lendemain. Une alternative plus rentable et très facile à réaliser.

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de noix de cajous crues non salées
- 3,5 tasses d'eau froide
- 1 c. à thé d'extrait de vanille (ou de mélilot)
- 1 c. à table de sirop d'érable (facultatif)

PRÉPARATION

1. Dans un mélangeur à haute vitesse, mélanger les trois premiers ingrédients ensemble *.
2. Passer le liquide dans un sac à lait de noix **, puis ajouter le sirop d'érable par la suite (facultatif).
3. Se conserver au réfrigérateur pendant 4-5 jours.

* Si vous n'avez pas de mélangeur à haute vitesse (de style Vitamix, par exemple), c'est correct ! Vous pouvez tremper vos noix dans de l'eau pendant 2 heures et puis mélanger avec un mélangeur électrique moins puissant. Vous obtiendrez le même résultat.

** Le sac de lait de noix est en vente un peu partout (par exemple au Bulk Barn).

PORTIONS

Environ 1L

TEMPS

Préparation : 10 minutes

Cuisson : aucune

Total : 10 minutes

COÛT

\$\$

DIFFICULTÉ

Facile



NUTRITION

Haut en magnésium, fer et zinc !

Lipides : 11 g

Glucides : 7 g

Protéines : 5 g

Calories : 147 pour 250 mL

TRUC DE LAU

Vous pouvez ajouter la pulpe de noix restante dans vos smoothies ou vos pâtisseries (très riche en fibres) !