LAIT VEGETAL

Santé naturelle, tout simplement

1. Faites tremper 100 g de l'aliment choisi une nuit dans de l'eau pure. Cette 1ère étape amorce le processus de germination, ce qui rendra votre boisson plus digeste.

- Cette étape est inutile si vous utilisez des flocons. Elle peut être *facultative*.

2. Egouttez et mettez l'aliment dans votre blender.
3. *Facultatif* : rajoutez 1 pincée de sel qui servira d'exhausteur de goût.
4. Ajoutez 75 cl d'eau pure et mixez jusqu'à l'obtention d'un liquide d'aspect lacté
5. Filtrez à l'aide d'un filtre à lait végétal. Le résidu –appelé okara- peut être utilisé en cuisine ou en pâtisserie.
6. Versez dans une bouteille en verre stérile (ébouillantée comme pour les bocaux à confiture).
7. Conservez au frais et dégustez dans les 2 jours.

- Si vous avez besoin de crème, diminuez la quantité d'eau !