



# Lait de noisettes fait maison et anti-gaspi

## Ingrédients :

- 100 gr de noisettes
- 1 litre d'eau

Faire tremper les noisettes durant une nuit ou 8 heures dans de l'eau pour amorcer la germination des graines et les rendre plus digestives.

Rincer les noisettes.

Mettre les noisettes dans un blender avec un litre d'eau (sucre si vous le souhaitez avec du miel, sucre de coco, .... en fonction de votre goût).

Mixer durant 20 secondes à faible puissance. Attendre 20 secondes. Mixer 20 secondes à puissance moyenne. Attendre 20 secondes. Mixer à forte puissance. Attendre 20 secondes.\*

Filtrer avec un sac à lait végétal ou avec un tamis très fin (filtrer deux fois si vous souhaitez un lait bien lisse) et verser dans une bouteille bien hermétique ! Conservation : 2 jours au réfrigérateur.

Bien remuer la bouteille avant chaque utilisation (la décantation qui se fait est normale).

Utiliser la pulpe récupérée (ou OKARA) riche en nutriments en remplacement de la poudre de noisettes pour faire des muffins ou des biscuits .

\*les temps d'attente permettent de ne pas chauffer le mélange et de garder les qualités nutritionnelles de la boisson riche en calcium, en phosphore, en fer, en magnésium et en acides gras mono-insaturés .