



LAIT (*boisson végétale*) amande ou sésame

De: Coop La Manne

Pour :

Instructions

Pour préparer ces recettes, vous aurez besoin d'un bon mélangeur et d'une étamine (coton fromage ou linge fin pour filtrer).

1:

Faire tremper les amandes ou les graines de sésame toute une nuit.

2:

Égoutter et jeter l'eau de trempage ou la garder pour arroser vos plantes.

3:

Dans le bocal du mélangeur, ajouter tous les autres ingrédients et mélanger.

4:

Filtrer à l'aide d'une étamine.

5:

Se garde au réfrigérateur environ 1 semaine.

Les graines de sésame brunes, non décortiquées ont un goût plus prononcé que les blanches et leur valeur nutritive est supérieure.

Ingrédients

AMANDE

6 tasses

Eau

1 tasse

Amandes crues

3 cuillères à table

Miel

1/4 cuillère à thé

Sel

1 cuillère à table

Vanille (facultatif)

SÉSAME

1 tasse

Graines de sésame

5 tasses

Eau

3 cuillères à table

Miel

1/4 cuillère à thé

Sel