

Lait végétal maison et ses biscuits à l'okara (vegan)

Dans cet article, je vous apprends à faire **du lait d'amandes ou de noisettes**. Retrouvez ma recette de lait de cajou en suivant [ce lien](#) et celle de lait de riz en suivant [cet autre lien](#).



La **méthode est simple**, il suffit juste de s'y prendre un peu à l'avance. Une fois son lait végétal d'amandes ou de noisettes réalisé, il nous reste de l'okara. Et l'okara, c'est fabuleux : ça rend les biscuits, muffins et autres délices moelleux à souhait.



Les quantités que je donne pour le lait végétal sont celles à partir desquelles j'ai réalisé mes biscuits ultra moelleux à l'okara. Avec 600 ml de lait végétal maison, on obtient 40 g d'okara.



Lait végétal maison

Je suis partie sur 60 g de noix, moitié amandes, moitié noisettes, et 600 ml d'eau, pour 600 ml de lait. Mais retenez qu'il faut 100 g de noix pour 1L d'eau, et donc 1L de lait végétal.

Ingrédients pour 600 ml de lait végétal :

- 30 g d'amandes
- 30 g de noisettes
- 600 ml d'eau
- On peut également ajouter 1 pincée de sel et 1 c. à soupe de sirop d'érable
- 1 [étamine](#) ou un [sac à lait](#)

Déroulement de la recette :

1. Faire tremper les amandes et les noisettes au moins 6h.
2. Égoutter puis bien mixer avec l'eau, ainsi que le sel et le sirop selon vos envies.
3. Placer une étamine au-dessus d'un saladier et filtrer.
4. Bien presser de sorte à retirer tout le liquide de l'étamine.
5. Verser la boisson dans une bouteille et conserver au frais quelques jours.
6. Utiliser l'okara pour des biscuits, conserver quelques jours au frigo ou congeler.



Biscuits moelleux à l'okara

Cette recette de biscuits à l'okara est d'une simplicité enfantine. Elle peut se réaliser avec une farine de blé T65, de la farine d'épeautre T70 ou une farine de riz complet pour une version sans gluten.

Ingrédients pour 8 petits biscuits :

- 80 g de farine de blé T65, de farine d'épeautre T70 ou de farine de riz complet
- 50 g de lait végétal maison
- 40 g d'okara
- 40 g de sucre blond, de coco ou complet
- 20 g d'huile de tournesol ou de pépins de raisin
- 1 c. à café de bicarbonate alimentaire
- 1 c. à café de vanille moulue ou liquide, ou de cannelle
- 1 pincée de sel

Déroulement de la recette :

1. Préchauffer votre four à 180° (th.6).
2. Verser tous les ingrédients dans un saladier, en terminant par la farine, et mélanger à la fourchette.
3. Prélever des morceaux de pâte, rouler entre vos mains, aplatir un peu et placer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
4. Enfourner 15 minutes.
5. Laisser refroidir avant de déguster.
6. Conserver 3 à 4 jours dans une boîte hermétique.

[themoneytizer id=13364-16]