Crème/lait de riz et d’avoine : végétal et zéro déchet !

Aujourd’hui, il existe de nombreuses alternatives végétales aux produits laitiers. Crèmes, laits, yaourts ou fromages peuvent se faire à base d’oléagineux, légumineuses (soja) et céréales. Ces végétaux étant souvent disponibles en vrac et, de nombreuses recettes existant, vous pouvez réalisez ces produits vous-même et de façon zéro déchet !

Voici deux recettes permettant de faire de la crème et du lait végétal : une au riz et l’autre à l’avoine.

Crème/lait de riz :

Base de départ :

- 200 g de riz
- 750 ml d’eau
- quelques gouttes d’huile végétale de votre choix

1. A l’aide d’un mixeur, broyez les grains de riz pour obtenir une poudre fine. La poudre peut être conservée si vous en avez trop.
2. Versez la poudre de riz dans une casserole, versez-y l’eau avec l’huile et faites chauffer à feu moyen pendant 15 min en remuant régulièrement.
3. Pendant ce temps, le riz va épaissir et lorsque le mélange devient consistant (n’est plus liquide), vous pouvez couper le feu. Le résultat correspond à la base qui servira à la crème ou au lait de riz. Si vous n’utilisez pas tout, la base peut être conservée en bocal au congélateur ou au frigo (quelques jours dans ce cas).

Crème/lait de riz :

- 250 g de base ci-dessus
- de l’eau : **75** ml pour la **crème** et **750** ml pour le **lait**
- **options** : vous pouvez ajouter sel, ail, épices, herbes, jus de citron, sucre, cacao, fruits, vanille, etc. la crème et le lait peuvent en effet servir tels quels ou comme base pour sauces, appareils à tartes et gâteaux, salés ou sucrés, boissons fruitées ou chocolatées !

Mettez la base dans un mixeur avec l’eau et mixez jusqu’à avoir une crème/lait homogène. Si la texture vous plaît alors c’est terminé ! Sinon, rajoutez de l’eau pour avoir la bonne texture et dosez vos options en conséquence (peut manquer de sel si on rajoute de l’eau par exemple).

Crème/lait d’avoine :

Ces recettes permettent d’utiliser toute la céréale même l’okara.

Lait

- 70 g flocons d’avoine
- 1 L d’eau

Il est très facile d’obtenir du lait à partir d’avoine : un peu de flocons d’avoine dans un bol avec de l’eau et vous avez votre p’tit dej lait + céréales en remuant un peu. Bon c’est quand même meilleur en ajoutant quelques trucs comme des fruits secs, noix ou autres céréales et graines. Aussi, pour faire le lait, il suffit de :

1. Mixer des flocons d’avoine avec l’eau.
2. Filtrer le tout grâce à une passoire très fine, une étamine ou un tissu afin de retirer les résidus d’avoine dits “okara”. Le lait peut être conservé quelques jours au frigo.

Vous pouvez boire le lait tel quel ou bien le parfumer avec un

peu de sucre, vanille, fruits pressés/mixés ou cacao pour lui donner différentes saveurs, ou encore l'utiliser comme ingrédient pour faire des sauces, gâteaux et autres préparations.

Crème :

- l'okara obtenu en faisant le lait
- 400 ml d'eau
- 1 c-à-s de fécule de pomme de terre (si vous avez pas vous pouvez remplacer par des patates écrasées)
- options (comme avec la crème de riz : personnalisez en fonction de ce que vous voulez en faire)

1. Versez l'eau et l'okara dans une casserole à l'aide d'une cuiller en bois. Faire cuire 20 à 30 min à feu moyen en mélangeant de temps en temps.
2. Ajouter la fécule de pomme de terre en fin de cuisson, puis fouettez le mélange et laisser bouillir quelques minutes.
3. Mixer ensuite le tout de façon à avoir une crème homogène, vous pouvez ajouter vos options à cette étape. Pour régler la texture, mettre plus ou moins d'eau ou plus ou moins de fécule.

Recette Bonus !

Vous n'êtes pas obligé de faire du lait pour réaliser la crème d'avoine et pouvez la réaliser directement :

1. mixez d'abord les flocons d'avoine seuls
2. Faites bouillir 160 à 320 g d'eau (selon la texture désirée), couper le feu aux premiers bouillons
3. Ajoutez dans l'eau les flocons mixés, 3-4 cuillers d'huile (olive, colza, etc.) une pincée de sel et de sucre.
4. Bien mélanger (avec fouet si possible) puis laissez reposer plusieurs heures pour que la crème épaississe.

Voilà, si ces recettes vous ont plu vous pouvez les retrouver ci-dessous, leurs auteures faisant d'autres recettes qui pourraient vous plaire.

- "Recette lait crème de riz" de la chaîne youtube **La vie est belle au naturel**
- "DIY : crème et lait d'avoine" blog **les expériences d'Omry**
- "Crème végétale d'avoine", **blog 1,2,3 veggie**
- Plus d'infos pour remplacer les produits laitiers sur la page "Veganpratique" de l'association **L214**