

# 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 réaliser 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**
- 

## De A à Z. Pâte à modeler naturelle

*Éco-Bretons vous propose une activité 100 % naturelle et sans danger. Contrairement à certaines pâtes à modeler du commerce, cette recette n’est pas toxique et elle saura tout aussi avantageusement alimenter les imaginaires débordants !*

### Ingrédients

- 1 verre de farine
- 1 verre d’eau chaude
- 1/2 verre de sel fin
- 2 cuillères à café de bicarbonate de soude
- 1 cuillère à café d’huile végétale
- 3 gouttes d’huile essentielle Tea Tree bio
- quelques gouttes de colorants alimentaires

### Préparation

Verser et mélanger la farine, le sel et le bicarbonate dans une casserole tenue hors du feu. Verser l’eau en filet tout en battant la pâte avec

énergie, puis verser l'huile. Il faut absolument éviter les grumeaux. Mettre la casserole sur le feu et mélanger jusqu'à ce que la préparation épaississe et se détache des bords comme une pâte à choux. Retirer du feu et laisser refroidir. Ajouter l'huile essentielle et pétrir le tout. Former plusieurs boulettes et verser les colorants en fonction des couleurs souhaitées. Malaxer chaque boulette afin que la couleur soit uniforme. On peut conserver la pâte à modeler dans des boîtes en plastique hermétiques stockées à l'abri de la chaleur.

### Remarque

L'huile essentielle Tea Tree, ou Arbre à Thé, est recommandée pour la bonne conservation de la pâte (antibactérienne). Cependant, ce produit est puissant et on l'évitera avec les plus jeunes (-6ans) qui vont manipuler et peut-être tenter d'ingérer la pâte à modeler !

---

## **Morlaix (29). Faites Noël : le salon malin, responsable et solidaire.**

Samedi 7 décembre se tiendra le salon Faites Noël aux Chiffonniers de la Joie (74 route de Callac), de 14h à 18h.

110 tonnes. C'est le nombre de déchets supplémentaires que traitent les incinérateurs de Brest et de Carhaix la semaine de Noël.

C'est en partant de ce constat que Morlaix Communauté (<https://www.morlaix-communaute.bzh/>) et Les Chiffonniers de la Joie (<http://chiffonniersdelajoie.e-monsite.com/>) ont décidé d'organiser pour la 4<sup>ème</sup> année consécutive Faites Noël.

Ce salon qui se déroulera à la ressourcerie des Chiffonniers de la Joie, a pour vocation de sensibiliser à cette consommation excessive d'emballages (entre autres) et d'inviter chacun à réduire ses déchets, de façon ludique.

### **Le faire soi-même à l'honneur**

Cette année une quinzaine d'ateliers ouverts à tous vous seront proposés. Ainsi vous pourrez apprendre à réaliser des furoshiki (papiers cadeaux en tissus) et des cartes de vœux avec l'association Au fil du Queffleuth et de la Penzé (<http://aufilduqueffleuthetdelapenze.over-blog.com/>), des cadres photos avec Don Bosco (<https://www.donbosco.asso.fr/>) ou encore des bougeoirs en bois de récup avec Le Repair (<https://www.facebook.com/lerepairrecyclerie/>). Morlaix Communauté proposera un jeu pour tout savoir sur le tri des déchets.

Parce que le zéro déchet c'est aussi le zéro gaspillage, vous

pourrez apprendre à faire vos chocolats avec Hêtre et Lavoir ([https://www.gralon.net/mairies-france/finistere/association-l-hetre-et-lavoir-plouneour-menez\\_W293003212.htm](https://www.gralon.net/mairies-france/finistere/association-l-hetre-et-lavoir-plouneour-menez_W293003212.htm)), des gourmandises 100% végétales avec Graines de vie et des tartares d'algues avec Tounn Nature (<http://entrepreneurs.cae22.coop/-tounn-richard-.html>). Cap Santé ([http://www.capsante.net/wordpress/?page\\_id=357](http://www.capsante.net/wordpress/?page_id=357)) vous proposera d'apprendre à reconnaître les plantes sèches.

Et parce que l'hiver arrive, Be Cosmétics (<https://www.becosmetics.fr/>) vous montreront comment fabriquer vos baumes à lèvres, tandis que Zéro Déchet Trégor (<https://www.zerodechet-tregor.com/>) vous donneront la recette d'un baume pour le corps !

Et si avec tous ces ateliers vous n'avez toujours pas trouvé d'idées cadeaux, l'ULAMIR CPIE (<http://www.ulamir.com/>) vous propose de découvrir les cadeaux dématérialisés.

## **Et les enfants dans tout ça ?**

Pas de panique, le Kabaret des Simples (<https://www.facebook.com/kabaretdessimples/>) et En Vrac à l'Ouest (<https://www.letelegramme.fr/finistere/garlan/l-association-en-vrac-a-l-ouest-veut-sensibiliser-au-zero-dechet-02-12-2019-12447511.php>) n'ont pas oubliés les plus jeunes ! Un atelier zéro déchets est prévu spécialement pour les enfants, ainsi qu'une fabrication de jeux buissonniers (à partir de branches, de plantes, etc). Tout les autres ateliers seront également ouverts aux enfants.



Une collecte de jouets a également été organisée au préalable avec les éco-écoles du territoire pour être redistribués le jour J. Vous êtes invités à déposer les jouets dont vous ne plus samedi.

Quant à Éco-Bretons nous proposerons un quizz spécial Noël zéro déchets ainsi qu'un atelier porteur de parole... !

A demain !

---

## **La recette. Le lait d'amande**

*(Plume Citoyenne) Il est aujourd'hui difficile de trouver des laits végétaux riche en nutriments. En effet, les boissons végétales disponibles dans le commerce contiennent maximum 8 % d'amande et sont assez onéreuses. Voilà deux bonnes raisons pour le faire soi-même, en plus du côté Zéro Déchet. Un lait maison vous coûtera environ 2 € (en achetant des amandes Bio en vrac). Je vous invite à tester le lait de Noisettes aussi. C'est mon préféré.*



La recette du lait d'amande :

### **Ingrédients**

:

150

gr d'amandes crues 1 Litre d'eau

Optionnel

: 1 C à S Sirop d'Agave, Sucre, Datte,

### **Préparation**

:

1

– Émonder les amandes crues Mettre les amandes dans l'eau bouillante pendant 3 minutes. Les égouter, puis enlever la peau des amandes.

2

– Faire tremper les amandes dans l'eau pendant au moins 8 heures

3

– Égouter les amandes

4

– Les mixer avec 1 litre d'eau et rajouter sucre, sirop ou miel.

5

– Filtrer le lait avec une passoire fine, un étamine, un filtre à lait, un tissu fin ou encore un sac en tissu pour le vrac.

6

– Personnaliser : chocolat, cacao, fruits, dattes, etc...

Réalisable avec des noisettes, noix de cajou et autres noix.

Laëtitia  
CRNKOVIC

Zéro  
Déchet Trégor

[www.zerodechet-tregor.com](http://www.zerodechet-tregor.com)

---

# La recette. Les cookies zéro déchet

*(Plume Citoyenne) Parce qu'on se retrouve tous à un moment donné avec un tas de pains secs et qu'on ne sait pas quoi en faire.*

*Et si ce pain rassis vous servait à faire de délicieux cookies ?*

*Bien sûr vous pouvez aussi le passer au four et les transformer en croûtons pour les soupes d'hiver.*

*Mais aujourd'hui, je vous propose une version sucré pour un goûter Zéro Déchet.*

Recette  
des COOKIES ZÉRO DÉCHET :

**INGRÉDIENTS :**

125  
Gr de Farine

125  
Gr de pain Sec mixé et réduit en poudre

2  
cuillère à café de Bicarbonate de Soude (qualité alimentaire  
impérative)

100  
gr de Flocons d'avoine

200  
gr de Sucre (j'utilise le Rapadura)

200G  
gr de pépites de chocolat

125  
gr de Beurre Doux mou

1

oeuf

***Préparation :***

Faire  
donner le beurre.

Mixer  
le pain sec jusqu'à obtention d'une poudre/farine.

L'idéal  
est de faire moitié farine, moitié pain sec, mais vous pouvez  
aussi  
mettre 100% de pain sec.

Autre  
possibilité : utiliser l'okara (poudre d'amande après avoir  
fait  
son lait d'amande) pour compléter le pain rassis.

Versez  
farine, pain sec, bicarbonate et mélangez. Puis rajoutez les  
flocons  
d'avoine et le sucre. Mélangez. Rajoutez le beurre et l'oeuf  
et  
mélangez. Le meilleur pour la fin, versez les pépites de  
chocolat.  
et mélnagez. Ensuite formez des boules et les écrasez sur la  
plaque  
de cuisson. Les mettre au four 15-20 minutes à 180°C

Et  
voilà c'est prêt !

Le  
saviez-vous ? il existe aujourd'hui du papier sulfurisé  
compostable  
en vente dans les Biocoop.

Le  
pain rassis peut être utilisé de nombreuses manières pour :

–  
Faire de la chapelure  
– Parmesan Végétal (pour les Vegan)

–  
Remplacer la Farine  
– Crumble  
– Croûtons

–  
Pains perdus

Et vous comment utilisez-vous votre pain dur ?

*Laëtitia CRNKOVIC de Zéro Déchet Trégor*

[www.zerodechet-tregor.com](http://www.zerodechet-tregor.com)

---

# **Pas à Pas. Je réalise une pâte à modeler 100 % biodégradable**

*L'automne arrive à grand pas et quand le temps devient pluvieux, on manque parfois d'inspiration pour trouver des activités à faire faire à nos bambins. Créer avec de la pâte à modeler peut-être la solution idéale. En effet, il s'agit d'une activité à la fois créative, ludique pour toute la famille. Face au manque de transparence de la composition des produits vendus dans le commerce, nous vous proposons ici une recette de pâte à modeler avec des ingrédients à la fois simple, accessible et non toxique en cas d'ingestion.*

## **Pour faire une pâte couleur orange :**

- 1 tasse de sel
- 1 tasse d'huile d'olive
- 1 tasse de féculé de maïs
- 1/2 tasse de bicarbonate de soude
- 1/2 tasse de curcuma (à moduler selon la couleur souhaitée)
- 2 tasse de farine blanche
- 1 c-à-s d'eau de fleur d'oranger
- 1 bocal en verre hermétique



## **Pour la pâte de couleur rose :**

- Remplacer l'eau de fleur d'oranger par 1 tasse de jus de betterave et 1 cuillère à soupe d'eau de rose.
- Remplacer le curcuma par 1 c-à-c de paprika

## **Recette**

- Mélanger l'ensemble des ingrédients ( sauf la farine et l'eau florale) dans deux casseroles distinctes ( une par couleur)
- Ajouter la farine en adaptant la quantité au fur et à mesure pour obtenir une pâte épaisse
- Former une boule à la main. Faites chauffer la boule en la faisant tourner dans une casserole 5 à 8 minutes à feu très doux. (la couleur fonce légèrement). Hors du feu, ajouter l'eau de fleur d'oranger ou d'eau de rose dans chaque boule de pâte. Malaxez à nouveau et faites réchauffer la pâte légèrement si besoin. Elle est prête à être utilisée !

## **Conservation**

Plus vous utiliserez la pâte, moins elle risquera de moisir ou de sécher. Pour conserver la pâte environ un mois, ajoutez au cours de votre préparation deux gouttes d'huile, et placez le tout au frigo dans un sac à congélation ou un contenant après chaque utilisation. Cette pâte peut ainsi se conserver plusieurs semaines.

## **Pour faire d'autres coloris**

Pour une couleur verte, vous pouvez ajouter de la pâte de pistache, pour du violet, du jus de mûre, pour du marron, du chocolat fondu etc.

Source : « 50 activités nature avec les enfants » Marie Lyne Mangilli Doucé