

Lait de noisettes



QUANTITÉ

1 litre



PRÉPARATION

15 minutes



REPOS

12 heures



CUISSON

Aucune

CE QU'IL VOUS FAUT

- 1L d'eau
- 100g de noisettes
- 1 cuillère à soupe de sucre/miel/sirop d'agave (facultatif)



Mettez les noisettes à tremper dans un grand saladier rempli d'eau pendant 12 heures minimum.

Rincez bien les noisettes et déposez-les dans un blender.

Ajoutez 1 litre d'eau et si vous le souhaitez, le sucre/miel/sirop d'agave.

Mixez bien jusqu'à obtenir une préparation plutôt homogène.

Filtrez le mélange obtenu avec un chinois ou une étamine (en pressant bien pour récupérer le plus de liquide possible).

Conservez l'okara (c'est-à-dire la « pulpe » obtenue) qui peut-être utilisée en pâtisserie.

Mettez votre lait de noisettes dans une bouteille en verre.

Vous pouvez le conserver au réfrigérateur pendant environ 5 jours.

N'hésitez pas à la secouer s'il y a plusieurs phases.