# Laits Végétaux & Fruités

LIVRE DE RECETTES

HKoenig

Découvrez notre livre de recettes de laits végétaux et fruités dans différentes langues.

Discover our vegetable and fruity milks recipe book in different languages.

English: http://dl.hkoenig.com/SiteHkoenig/book_milk_EN
Deutsch: http://dl.hkoenig.com/SiteHkoenig/broschure_milch_DE
Español: http://dl.hkoenig.com/SiteHkoenig/folleto_leche_ES
Italiano: http://dl.hkoenig.com/SiteHkoenig/libro_latte_IT

# PRÉFACE

Les laits végétaux sont partout et il y en a pour tous les goûts ! Soja, amande, pistache, noisette et tant d'autres saveurs peuvent être préparées.

On peut les consommer en boisson mais également s'en servir pour cuisiner et ainsi varier les plaisirs.

HKoenig vous propose 18 recettes de laits végétaux, basiques pour commencer et plus originaux pour les plus gourmands.

On change nos habitudes et on passe au lait végétal !

*À vos machines !*

# Sommaire


p- 8 - 9 Matériel

Lait d'amande &
p- 10 - 11 Lait de soja

Lait de noix de cajoux &
p- 12 - 13 Lait de pistache

Lait d'avoine &
p- 14 - 15 Lait de riz

Lait de noisette &
p- 16 - 17 Lait de coco

Lait d'abricot &
p- 18 - 19 Lait de pêche

Lait de dattes &
p- 20 - 21 Lait de raisin

Lait de banane &
p- 22 - 23 Lait d'orange

Lait banane, orange, pêche &
p- 24 - 25 Lait d'amande, banane

Lait d'amande, fruit de la passion &
p- 26 - 27 Lait de soja, fruits rouges

*Check-list*

Si je veux commencer, voici le

# Matériel

Machine à lait végétal / Balance
Carafe en verre / Passoire /
Couvercle / Bol récupérateur

Découvrez notre machine
à lait végétal NATY210
et ses caractéristiques :

Capacité : 1 L
6 programmes
Puissance : 1000 W

# Lait d’amande

PRÉPARATION : 10 / 20 MIN

QUANTITÉ : 500ML

INGRÉDIENTS :

25g d’amandes, sucre de canne, cacao en poudre

Sélectionnez le programme « Nuts ». Ajoutez 25g d’amandes dans le réservoir. Rajoutez une cuillère à café de sucre de canne.  Pour une saveur plus gourmande ajoutez une cuillère de cacao à la fin de la préparation.

# Lait de soja

PRÉPARATION : 10 / 20 MIN

QUANTITÉ : 500ML

INGRÉDIENTS :

25g de graines de soja, 1 sachet de sucre vanillé

Sélectionnez le programme « Soja ». Ajoutez 25g de graines de soja dans le réservoir. Pour les graines de soja, il est conseillé de faire tremper les graines dans de l’eau pendant 12h avant la réalisation de la recette. Rajoutez 1 sachet de sucre vanillé à votre lait pour un résultat plus doux et plus sucré.

# Lait de noix de cajoux

PRÉPARATION : 10 / 20 MIN

QUANTITÉ : 500ML

INGRÉDIENTS :

25g de noix de cajou, sirop d’érable, cannelle en poudre

Sélectionnez le programme « Nuts ». Ajoutez 25g de noix de cajou dans le réservoir
Rajoutez une cuillère à café de sirop d’érable et une pincée de cannelle en poudre
pour un résultat plus savoureux.

# Lait de pistache

PRÉPARATION : 10 / 20 MIN

QUANTITÉ : 500ML

INGRÉDIENTS :

25g de pistaches, 1 sachet de sucre vanillé

Sélectionnez le programme « Nuts ». Ajoutez 25g de pistaches dans le réservoir.
Pour un résultat plus gourmand, rajoutez un sachet de sucre vanillé à votre lait.

# Lait d’avoine

PRÉPARATION : 10 / 20 MIN

QUANTITÉ : 500ML

INGRÉDIENTS :

25g de flocons d’avoine , sirop d’érable

Sélectionnez le programme « Grains » (céréales). Puis ajoutez 25g de flocons d’avoine dans le réservoir. Rajoutez une cuillère à café de sirop d’érable à votre lait pour un goût unique.

# Lait de riz

PRÉPARATION : 10 / 20 MIN

QUANTITÉ : 500ML

INGRÉDIENTS :

25g de riz, 1 sachet de sucre vanillé ou sirop d’érable

Sélectionnez le programme « Grains » (céréales). Ajoutez 25g de grains riz dans le réservoir. Rajoutez une cuillère à café de sirop d’érable et un sachet de sucre vanillé pour un goût plus doux et sucré.

# Lait de noisette

PRÉPARATION : 10 / 20 MIN

QUANTITÉ : 500ML

INGRÉDIENTS :

25g de noisettes, sucre de canne

Sélectionnez le programme « Nuts ». Ajoutez 25g de noisettes dans le réservoir. Pour un résultat savoureux, rajoutez 1 cuillère à café de sucre de canne à la fin de la préparation.

# Lait de coco

PRÉPARATION : 10 / 20 MIN

QUANTITÉ : 500ML

INGRÉDIENTS :

25g de coco râpée, 1 sachet de sucre vanillé

Sélectionnez le programme « Nuts ». Ajoutez 25g de coco râpée dans le réservoir de l'appareil. Rajoutez 1 sachet de sucre vanillé à votre lait pour un goût plus sucré.

# Lait d’abricot

PRÉPARATION : 10 / 20 MIN

QUANTITÉ : 500ML

INGRÉDIENTS :

25g d’abricots secs, une cuillère à café d’amandes râpées

Sélectionnez le programme « Fruits secs ». Ajoutez 25g d’abricots secs dans le réservoir de l’appareil. Pour un résultat plus onctueux,rajoutez une cuillère à café d’amandes râpées à votre jus.

# Lait de pêche

PRÉPARATION : 10 / 20 MIN

QUANTITÉ : 500ML

INGRÉDIENTS :

250g de pêches, 5 feuilles de menthe fraîche, 1 sachet de sucre vanillé

Sélectionnez le programme « Juice ». Ajoutez 250g de pêche en morceaux pour 500ml de jus. Rajoutez un sachet de sucre vanillé pour adoucir votre boisson et 5 feuilles de menthe pour un goût de fraîcheur.

# Lait de dattes

PRÉPARATION : 10 / 20 MIN

QUANTITÉ : 500ML

INGRÉDIENTS :

25g de dattes sèches, deux cuillères d’amandes râpées

Sélectionnez le programme « Fruits secs ». Ajoutez 25g de dattes sèches dans le réservoir de l’appareil. Rajoutez une à deux cuillères à café d’amandes râpées pour une texture onctueuse.

# Lait de raisin

PRÉPARATION : 10 / 20 MIN

QUANTITÉ : 500ML

INGRÉDIENTS :

250g de raisin, 1 sachet de sucre vanillé ou sirop d’érable

Sélectionnez le programme « Juice ». Ajoutez 250g de raisin dans le réservoir de l’appareil. Pour un résultat plus doux et plus sucré, rajoutez un sachet de sucre vanillé ou une cuillère à café de sirop d’érable à votre boisson.

# Lait de banane

PRÉPARATION : 10 / 20 MIN

QUANTITÉ : 500ML

INGRÉDIENTS :

250g de bananes, sirop d’érable

Sélectionnez le programme « Juice ». Ajoutez 250g de banane en morceaux pour 500ml de jus. Rajoutez une cuillère à café de sirop d’érable pour un résultat plus goûteux.

# Lait d’orange

PRÉPARATION : 10 / 20 MIN

QUANTITÉ : 500ML

INGRÉDIENTS :

250g d’oranges, 1 sachet de sucre vanillé

Sélectionnez le programme « Juice ».Ajoutez 250g d’orange en morceaux pour 500ml de jus. Rajoutez un sachet de sucre vanillé pour adoucir votre boisson.

# Lait de banane, orange, pêche

PRÉPARATION : 10 / 20 MIN

QUANTITÉ : 500ML

INGRÉDIENTS :

1 banane, 1 orange, 1 pêche, 5 feuilles de menthe fraîche, sirop d'érable

Sélectionnez le programme « Juice ». Ajoutez 1 banane, 1 orange, 1 pêche coupées en morceaux dans le réservoir. Puis rajoutez une cuillère à café de sirop d'érable et 5 feuilles de menthe à votre jus pour un goût de fraîcheur.

# Lait d'amande, banane

PRÉPARATION : 10 / 20 MIN

QUANTITÉ : 500ML

INGRÉDIENTS :

25g d'amandes, 1 banane, sirop d'érable, sucre de canne

Première étape : sélectionnez le programme « Nuts » pour les amandes. Ajoutez 25g d'amandes dans le réservoir puis ajoutez une cuillère à café de sirop d'érable à votre lait d'amande. Deuxième étape : après avoir nettoyé l'appareil, découpez une banane en morceaux, sélectionnez le programme « Juice ». Puis mélangez le jus de banane au lait d'amande.

# Lait d’amande, fruit de la passion

PRÉPARATION : 10 / 20 MIN

QUANTITÉ : 500ML

INGRÉDIENTS :

25g d’amandes, 4 fruits de la passion

Première étape : sélectionnez le programme « Nuts » pour les amandes.
Ajoutez 25g d’amandes dans le réservoir puis ajoutez une cuillère à café de sucre de canne à votre lait d’amande.
Deuxième étape : coupez les fruits de la passion en deux puis videz la pulpe dans un tamis. Bien écrasez les grains à l’aide d’une cuillère afin de retirer un maximum de jus. Mélangez le jus de fruit de la passion au lait d’amande.

# Lait de soja, fruits rouges

PRÉPARATION : 10 / 20 MIN

QUANTITÉ : 500ML

INGRÉDIENTS :

25g de graines de soja, 300g de fruits rouges,1 sachet de sucre vanillé

Première étape : sélectionnez le programme « Soja » et ajoutez 25g de graines de soja dans le réservoir. Astuce : pour les graines de soja, il est conseillé de faire tremper les graines dans de l’eau pendant 12h avant l’utilisation.
Deuxième étape : après avoir nettoyé l’appareil, versez 300g de fruits rouges et sélectionnez le programme « Juice ». Puis mélangez le jus de fruits rouges au lait de soja. Rajoutez 1 sachet de sucre vanillé à votre préparation pour un résultat plus doux et plus sucré.

RENDEZ-VOUS SUR WWW.HKOENIG.COM

HKoenig