



Chapitre 3

Boissons et Smoothies

...Ou comment se désaltérer tout en engrangeant des bons nutriments et de l'énergie ! ;-)



LAIT DE NOISETTE

(Pour 4 à 5 verres) - Trempage préalable des noisettes 12h - Temps de préparation 5' - Cuisson 10' - Servir frais

Rien de plus facile à préparer que cette boisson succulente qui est riche en vitamine E, en acides gras insaturés et en Magnesium !

-
- 100 g de Noisettes décortiquées (*non salées*)
 - 1 l d'Eau fraîche
 - 1 c. à café d'Extrait naturel de vanille (*en option*)
 - 1 c. à s. de Sucre Intégral (*en option*)

Laisser tremper les noisettes pendant au moins une douzaine d'heures (*ou tout une nuit*) dans une casserole d'eau froide que vous couvrez.

Au terme de ce délai, éliminer l'eau de trempage.

Mettre les noisettes dans le bol du mixeur avec 1 litre d'eau fraîche puis mixer pendant quelques instants.

Verser alors le contenu du mixeur dans une casserole, ajouter le sucre (*en option*) et faire bouillir la préparation puis prolonger la

cuisson à feu doux pendant environ 4 à 5'.

Retirer du feu et laisser reposer 15'.

Filter au travers d'une passoire à mailles fines en récupérant le liquide dans une carafe (*garder le « résidu solide » qui pourra parfaitement être intégré à une pâte à tarte par exemple*).

Verser l'extrait de vanille (*en option*) dans la carafe, remuer puis laisser refroidir.

Servir frais et déguster !



ORGEAT (HORCHATA)

(Pour 3 à 4 verres) - Trempage préalable des amandes 12h - Temps de préparation 10' - Attente au congélateur 1h à 1h30

Un moyen très agréable de profiter des nombreux bienfaits des amandes pour la santé : elles sont riches en protéines, en minéraux, en fibres, en antioxydants, elles jouent un rôle positif dans la réduction du mauvais cholestérol ... !

-
- 100 g d'Amandes non salées
 - 0,8 litre d'eau fraîche
 - 1 c. à café de Stevia ou 1 c. à café de sucre intégral (*cet ajout est optionnel*)
 - 1 petite pincée de cannelle en poudre par verre



Laisser tremper les amandes pendant au moins une douzaine d'heures (ou tout une nuit) dans une casserole d'eau froide que vous couvrez.

Au terme de ce délai, vider l'eau puis mettre les amandes dans le bol du mixeur.

Ajouter la moitié de l'eau fraîche ainsi qu'éventuellement la stevia ou le sucre intégral, et mixer jusqu'à ce que le mélange soit bien fin.

Ajouter alors le reste de l'eau fraîche puis mixer à nouveau.

Il est possible de filtrer pour mettre de côté les résidus solides (*qui peuvent être incorporés à une pâte à tarte par exemple*) : pour ma part je préfère ne pas filtrer.

Verser le mélange dans un bol que vous mettez au congélateur. Laisser le temps nécessaire pour que le mélange commence à se « graniter » un peu puis servir ou garder au réfrigérateur.

Avant de remplir les verres, mélanger à la cuillère, ajouter une pincée de cannelle sur le dessus de l'orgeat ("horchata" en Espagnol) puis déguster !



Orgeat (Horchata)



SMOOTHIE KIWI NOISETTE MENTHE ROQUETTE

Pour 2 grands verres - Trempage préalable des noisettes 7 à 8 h - Temps

La manière dont les journées se déroulent est souvent liée à la manière dont elles ont commencé : en débutant avec ce Smoothie, vous faites le plein d'énergie et de saveurs pour garder la forme ! ;-)

- 40 g de Noisettes décortiquées

- 0,4 l d'Eau fraîche

- 3 Kiwis

- 1 Banane

- 15 feuilles de Salade de Roquette

- 20 feuilles de Menthe fraîche

Laisser tremper les noisettes dans une casserole d'eau fraîche pendant une nuit (ou 7 à 8 h) puis éliminez l'eau de trempage.

Passer au mixeur ou à l'extracteur avec l'eau bien froide.

Si vous le souhaitez (c'est facultatif), vous pouvez filtrer le lait soit au travers d'une petite passoire à maille fine, soit au travers d'un morceau de tissu propre et vous gardez le résidu solide pour l'incorporer dans une recette de dessert ou une pâte à tarte, c'est délicieux !

Rincer les feuilles de roquette et les feuilles de menthe à l'eau fraîche.

Peler les kiwis et la banane

Il ne reste plus qu'à mixer l'ensemble, lait de noisette et autres ingrédients pendant quelques secondes ... yum, un régal ! ;-)





SMOOTHIE POMME NOISETTE ROQUETTE

Pour 2 grands verres - Trempage préalable des noisettes 7 à 8 h - Temps

Un autre smoothie vert, délicieux au petit déjeuner, pour attaquer la journée avec une grande forme ! ;-)

-
- 40 g de Noisettes décortiquées
 - 0,4 l d'Eau fraîche
 - 1 Pomme
 - 25g de Gingembre frais
 - 1 pincée de Cannelle
 - 12 à 15 feuilles de Salade de Roquette

Laisser tremper les noisettes dans une casserole d'eau fraîche pendant une nuit (*ou 7 à 8 h*) puis éliminez l'eau de trempage.

Passer au mixeur ou à l'extracteur avec l'eau bien froide (*selon vos préférences vous pouvez éventuellement filtrer le lait et mettre de côté le résidu solide pour l'incorporer dans une recette ultérieure de dessert ou de pâte à tarte*).

Rincer les feuilles de roquette à l'eau fraîche.

Peler la pomme (*sauf si elle est bio*) puis la découper en quartiers et ôter les pépins.

Peler le gingembre.

Il ne reste plus alors qu'à mixer l'ensemble, lait de noisette et autres ingrédients pendant quelques secondes et à... se délecter ! ;-)

