

On va commencer par fabriquer de façon simple et naturelle un lait végétal.

Lait cajou ou d'amande « maison »

Ingrédients : 30 gr de cajou ou d'amandes, 60 g d'eau pour le trempage, 300 g d'eau.



Préparation : Faire tremper et gonfler les amandes ou les noix de cajou pendant 4 à 8 h dans un peu d'eau. Jeter l'eau de trempage. Verser dans un blinder.



Ajouter l'eau, Mixer pendant 30 secondes au moins. Ce lait se conserve quelques jours au réfrigérateur. Tu peux éventuellement le filtrer. Ce que tu récupères est l'okara qui peut être utilisé comme ingrédient dans une autre recette, pâtisserie, etc. Tu t'es transformé en magicien, avec un ingrédient, tu as créé 2 ingrédients!!!



Financiers aux amandes brutes et aux noix sans œufs, sans lait et sans beurre.

Temps de préparation : 15 mn

Repos : 24 heures (optionnel)

Cuisson : 15 mn

Les ingrédients :

- 1) 160 g de lait végétale, 1 càS de vinaigre de cidre
- 2) 125 g de sucre de canne à sucre, 60 g poudre d'amandes non émondées
- 3) 150 g de farine de blé T55, 5 g de levure chimique (1/2 sachet), 1 pincée de sel
- 4) 50 g d'huile de coco, 50 g d'huile d'arachide
- 5) Morceau de cerneaux de noix

1) Dans un grand récipient, mélanger le lait végétal et le vinaigre. 2) Ajouter le sucre, puis la poudre d'amandes. 3) Incorporer la farine, le sel et la levure au mélange précédent, à l'aide d'un fouet. 4) Ajouter les huiles. Lisser. Optionnel : Verser la pâte dans une poche à douille bien serrée et laisser reposer 24h minimum au réfrigérateur. Le lendemain, préchauffer le four à 240°C (th. 8).



Huilez vos petits moules de type mini-cake ou muffins. 5) Ajouter des morceaux de cerneaux de noix. Verser la pâte dans des moules et cuire 5 mn à 240° C, puis 10 mn à 200° C. Les financiers doivent être dorés.

Conservation : 3 jours dans une boîte hermétique.

