

# BOISSONS VEGETALES

*pour adultes*



Atelier présenté par :

Christine Stièvenard-Ginger

Éducatrice de santé/Nutrithérapeute

[www.alimentationsantefamille.fr](http://www.alimentationsantefamille.fr)

06 83 19 79 31

Christine Stièvenard-Ginger n°siret 80328116100015

# Pourquoi utiliser des boissons végétales chez l'adulte ?

À la place du lait si intolérance au lactose

A la place du lait si allergie à la caséine

Pour varier son alimentation

Pour découvrir de nouveaux goûts

Pour l'apport de bons gras



# Quelles boissons végétales ?



# Les plus protéinées :

soja

quinoa



# Les plus riches en « bon gras »

Amande

Noisette

Noix

Noix de cajou

Noix de coco



# Protéines et Glucides

Avoine



Riz



Épeautre

Millet



Souchet

Châtaigne



# Comment les utiliser ?

Comme du lait !

boissons

crêpes

gâteau

béchamel\*

crème ...



# Les faire soi-même :

## les avantages :

économique

écologique

maîtrise du sucre

variété

non lyophilisées = non transformées,  
non chauffées

plus riches en nutriments





# Comment les faire soi-même ?



Élaborez des boissons végétales naturelles d'une façon rapide et simple en conservant tous les éléments nutritifs et la saveur originale des matières premières:

Christine Stièvenard-Ginger n°siret 80328116100015





1 Remplissez le reservoir jusqu'au repère de 1/2 litre ou 1 litre de l'eau.



2 Monter le filtre sur le récipient.



3 Faire rentrer les fruits secs, les céréales, ou les graines à l'intérieur du filtre.



4 Introduire le batteur à main ou mixeur plongeant (Pas inclus) et actionner pendant 1 minute.



5 Placez le mortier sur le filtre et appuyez doucement pour extraire les dernières gouttes.



6 Facultatif:  
Ajouter le sucre ou un autre édulcorant.





## Composition nutritionnelle du LV versus les BV (table de composition US) pour 240 ml

Nutriment	Unité	Lait de vache	Boissons végétales							
			Amande <sup>a</sup>	Noix de cajou <sup>a</sup>	Noix de coco <sup>a</sup>	Noisette <sup>a</sup>	Chamvre <sup>a</sup>	Avoine <sup>a</sup>	Riz	Soja <sup>a</sup>
Energie	Kcal	149	60	60	80	110	80	130	120	99.6
Protéines	g	7.69	1	<1	1	3.5	2	4	1	7
Lipides	g	7.98	2.5	2.5	5	2	7	2.5	2.5	4
Glucides	g	12.8	8	9	7	19	8	34	23	8
Fibres	g	0	1	0	0	1	0	2	0	1.5
Calcium	mg	276	450	450	450	300	300	350	30	450
Vitamine D	UI	124	150	150	150	150	150	150	0	180

<sup>a</sup>enrichies en calcium et en vitamine D

# Les bienfaits des laits végétaux

Les boissons lactées végétales sont de plus en plus nombreuses. Elles représentent une bonne alternative au lait animal. Lesquelles faut-il choisir ? Quels sont leurs bienfaits ?

Le lait d'amande



- ◆ Riche en vitamines, en minéraux (calcium, magnésium, fer) et en protéines
- ◆ Très digeste

Le lait de soja



- ◆ Riche en protéines
- ◆ Dépourvu de graisses saturées
- ◆ Hypocholestérolémiant

Le lait de riz



- ◆ Riche en silice
- ◆ Riche en vitamines et en minéraux
- ◆ Très digeste

Le lait de noisette



- ◆ Reminéralisant
- ◆ Riche en calcium, fer, magnésium et en acides gras mono-insaturés

Le lait d'épeautre



- ◆ Source de vitamines B, D et E
- ◆ Riche en calcium, en fer et en magnésium

Le lait de coco



- ◆ Diurétique
- ◆ Riche en potassium et en phosphore
- ◆ Riche en vitamines et minéraux

# Laits végétaux : avantages et inconvénients

## LAIT D'AMANDES



- + pauvre en calories
- + texture proche du lait de vache
- pauvre en protéines

## LAIT DE COCO



- + riche en minéraux
- pauvre en protéines
- riche en graisses

## LAIT DE RIZ



- + riche en silice
- + riche en minéraux
- pauvre en protéines

## LAIT D'AVOINE



- + riche en fibres
- + riche en fer
- pauvre en protéines

## LAIT DE SOJA



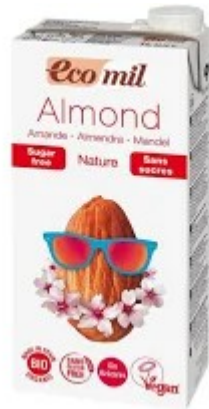
- + riche en protéines
- + agit sur le mauvais cholestérol
- risque d'allergie

## LAIT DE CHANVRE



- + riche en oméga-3
- + riche en minéraux
- pauvre en protéines

# Toujours bien comparer la composition des différentes boissons





# Lesquelles choisir ?

Toujours les moins sucrées !



# Qu'est-ce-que l'OKARA ?

<https://antigone21.com/2012/05/27/o-comme-okara-1/>

L'okara réfère normalement au résidu des graines obtenu à l'issue de la fabrication d'un lait de soja. Par extension, ce terme peut désigner la pulpe restante après la réalisation d'autres laits végétaux, comme celui de noisette ou d'amande



# Est-ce bon pour la santé?

- L'okara est surtout composé de fibres, qui sont très intéressantes sur le plan nutritionnel, et très pauvres en gras.
- En revanche, les bénéfices nutritionnels varient selon la matière première utilisée. Par exemple, les okaras de noisettes ou d'amandes sont très riches en manganèse, en cuivre, en magnésium et en vitamine E.

- Okara d'amandes (Atelier nubio) exemple :



## INFORMATIONS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR 100 G :

Valeur énergétique (kcal/kJ)	616,9 / 2547,2
Matières grasses totales (g)	53,8
dont AGS (g)	5,4
Glucides (g)	4,4
dont sucres (g)	4,4
Protéines (g)	21
Sel (g)	0,2
Fibres (g)	15
Manganèse (mg)	13 (>100% des AR**)
Magnésium (mg)	2214 (>100% des AR**)
Cuivre (mg)	10 (>100% des AR**)

\*\*AR : apports de référence pour un adulte moyen (8400kJ/2000kcal).

# Que faire de l'okara ?

[laminutepapillon.net/okara](http://laminutepapillon.net/okara)



## En gommage

Dans un bol, mélangez 2 cuillères à soupe d'okara avec 2 cuillères à soupe d'huile d'argan et 1 cuillère à soupe de sucre roux afin d'obtenir une crème homogène. Appliquez sur le corps en réalisant de petits massages circulaires, puis rincez à l'eau chaude.

## Bonus

- Si vous ne l'utilisez pas tout de suite, vous pouvez faire sécher votre okara au four, à basse température, ou au déshydrateur, pour préserver ses qualités nutritionnelles. Il vous suffira ensuite de l'utiliser comme farine. Il est aussi possible d'en congeler dans de petits sachets hermétiques.

Christine Stièvenard-Ginger n°siret 80328116100015

## En cuisine

Comme son goût est plutôt neutre, on peut donc glisser de l'okara dans la plupart des plats salés ou sucrés. À la place des œufs par exemple (1 œuf = 1 cuillère à soupe d'okara + 2 cuillères à soupe d'eau), de la farine ou de la poudre d'amande pour les muffins, les biscuits ou la pâte à tarte.

# L'okara en cuisine

(cuisine-saine.fr)



- Dans les biscuits, les gâteaux et cake en remplacement d'une partie de la farine
- Sur vos gratins de légumes ou pour paner en remplacement de la chapelure
- Dans les pâtés végétaux pour donner de la consistance
- Pour faire des petits pains
- Pour épaissir une soupe
- A ajouter dans les galettes végétales
- Ou encore dans les steaks végétaux aux légumineuses
- Faux-mage



# Quelques sites pour plus d'infos....et des recettes !

- <https://www.jujube-en-cuisine.fr/laits-vegetaux-maison/>
- <http://www.cfaitmaison.com/bio/faire-laits.html>  
<https://recettes.de/okara>
- <http://www.cfaitmaison.com/bio/faire-laits.html>
- <https://consommonssainement.com/2017/10/17/tuto-lait-vegetal/>
- <http://www.lesgourmandisesdis.com/2017/08/lait-d-amande-maison.html>



# Mise en pratique

- **Boisson**

- **« oléagineuse »**

- 40g de noisettes
- 40g d'amandes
- 20g de noix de cajou
- 75cl d'eau minérale
- +/-rapadura
- +/-miel ou sirop d'agave
- +/- épices

- **Boisson à l'avoine**

- 100g d'avoine
- 1 l d'eau minérale
- 1 càs de sirop d'agave ou de rapadura
- 1 pincée de sel
- +/- épices

**Mettre dans une bouteille en verre hermétique .**

**Garder au réfrigérateur**

**A consommer dans les 5 jours maximum**



***Merci de votre attention***

***à vous de jouer.....***

