

# LAIT DE NOISETTE « MAISON »



## Ingrédients pour 1 L

Ingrédient	Quantité
noisettes bio	250 gr
eau de source (pure)	1 L
huile désodorisée	1 c. à s.
sel	1 pincée

## Préparation

1. Torréfier les noisettes à la poêle et les émonder (enlever les 'téguments').  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Les placer dans le bol mixeur, ajouter la cuillère à soupe d'huile et la pincée de sel ainsi que le litre d'eau ; mixer pour obtenir une pâte liquide.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Passer celle-ci à l'étamine en pressant bien pour récolter le lait. Le réserver au frais.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Garder le reste de « pâte pressée » pour en faire un crumble ou un « noisette-sucrée » (200gr de pâte et 70gr de sucre) qui servira pour le dressage.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. NB : Il peut servir de base aux préparations culinaires ou se boire bien frais, comme un lait classique; il peut être "édulcoré" avec du miel ou du sucre à raison de 10 gr/litre. Il se conserve 3 jours maximum au réfrigérateur !  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_