

LE SOBRELIER
BENOÎT D'ONOFRIO



SÉCURITÉ
ROUTIÈRE VIVRE,
ENSEMBLE

Transat LACTIQUE

Recette liquide

N°8

POUR 1 LITRE DE BOISSON

INGRÉDIENTS

Amande entière x 400 g
Graine de courge x 200 g
Miel x 3 cuillères à café
Fleur de sel x 3 pincées
Eau minérale x 1,5 litre

MATÉRIEL

1 four
1 saladier
1 robot mixeur électrique

1 tamis à
mailles fines
1 louche
1 bocal à couvercle
en verre de 2 litres
1 entonnoir
1 bouteille
de 1 litre

TEMPS DE PRÉPARATION

45 minutes

TEMPS DE REPOS

24 heures

DATE LIMITE D'UTILISATION

OPTIMALE

3 jours après mise
en bouteille

ALLERGÈNES

Amande,
graine de courge



Sur une plaque de cuisson, disposez à plat les amandes et les graines de courges puis enfournez-les à 160 °C durant 30 minutes

En sortie de four, versez les amandes et les graines de courge torréfiées dans un saladier puis mélangez l'ensemble

Remplissez au tiers la cuve d'un robot mixeur électrique de ce mélange d'amandes et de graines de courge, complétez jusqu'au deux tiers avec de l'eau minérale, puis ajoutez une cuillère à café de miel ainsi qu'une pincée de fleur de sel

Mixez jusqu'à obtention d'un appareil visuellement fluide et laiteux

Dans un saladier, débarrassez cette préparation que vous filtrerez à travers un tamis à mailles fines en pressant vigoureusement avec le dos d'une louche afin d'en extraire tout le liquide

Renouvelez à l'identique les 3 étapes précédentes jusqu'à épuisement de tout votre mélange



d'amandes et graines de courges torréfiées (3 renouvellements devraient suffire d'après les contenances standards des cuves de robots mixeurs)

Transvasez la préparation finale dans un bocal à couvercle et laissez reposer à température ambiante durant 24 heures

Au bout de 24 heures, transvasez le contenu du bocal, après l'avoir filtré à travers un tamis à mailles fines*, dans une bouteille de 1 litre au moyen d'un entonnoir

Conservez la bouteille au réfrigérateur et servir frais

**pour une meilleure qualité de filtrage, vous pouvez utiliser un sac filtrant en tissu et il faudra alors prévoir un temps d'écoulement plus long*

