

- FICHE RECETTE N°4 -

MON LAIT D'AVOINE

INGREDIENTS

1 L D'EAU

5 C. A SOUPE D'AVOINE

SEL

SUCRE

MATERIEL

1 MIXEUR ELECTRIQUE

1 BOCAL EN VERRE

1 BOUTEILLE EN VERRE

1 PASSOIRE

1 TORCHON PROPRE

1 SALADIER

1 ENTONNOIR

1. Mettez 5 cuillères à soupe d'avoine dans un bocal en verre et ajoutez 1 litre d'eau.
2. Ajoutez ½ cuillère à café de sel et 2 cuillères à soupe de sucre.
3. Mixez le tout pendant quelques minutes, jusqu'à ce qu'une légère mousse apparaisse à la surface.
4. Filtrez le tout à travers un torchon propre posé sur une passoire et récupérez le lait dans un saladier.
5. Finissez de filtrer en pressant délicatement le torchon à la main.
6. Transvasez le lait d'avoine dans une bouteille en verre à l'aide d'un entonnoir.
7. Conservez votre lait d'avoine pendant 3 à 4 jours au frais dans une bouteille bien fermée.

