

# alimentarium



## Tout sur les laits

# Tout sur les laits

## CHAÏ LATTE

Recette pour 1 personne



### Ingrédients

250 ml de lait d'amande

1 bâton de cannelle

2 graines de cardamome

4 g de gingembre

2 grains de poivre

2 clous de girofle

10 g de poudre de noix de muscade

200 g de sirop d'érable

1 thé noir

1 zeste de citron

### Réalisation

- Oter la peau du gingembre et couper le morceau en deux.
- Eclater la graine de cardamome à l'aide du dos d'une cuillère.
- Faire infuser sans faire bouillir tous les ingrédients durant 25 minutes dans le lait d'amande, à l'exception du zeste de citron et du thé noir.
- 3 minutes avant de servir le chaï, ajouter le zeste et le thé noir, laisser infuser 3 minutes (un sachet de thé noir pour deux personnes).
- Retirer tous les ingrédients à l'aide d'un chinois et servir.

## CRÈME BRÛLÉE

Recette pour 1 personne



### Ingrédients

80 g de crème normale ou végétale

20 g de lait d'amande

20 g de sucre

30 g de jaune d'œuf

1 petite tige de romarin

1 petite tige de fleurs de sauge

### Réalisation

- Cuire la crème, le sucre, le romarin et la fleur de sauge.
- Ajouter le lait d'amande pour refroidir.
- Verser toute la masse sur les jaunes d'œufs et fouetter.
- Verser la masse dans 2 petits ramequins, les disposer sur un bac gastro et les filmer.
- Cuire au four vapeur à 84° durant environ 30 minutes.

# Tout sur les laits

## CRÊPES AUX POIRES

Recette pour 1 personne, environ 5 crêpes



### Ingrédients

---

65 ml de lait d'amande

---

200 g de farine de pois chiches (ou  
épeautre)

---

10 g de poudre à lever

---

10 g de sirop d'érable

---

1 œuf

---

20 g d'épices à pain d'épice (ou cannelle,  
cardamome, vanille)

---

40 g de poire

---

10 g de beurre (huile végétale) cuisson

---

### Réalisation

- Fouetter tous les ingrédients ensemble et laisser reposer la pâte 10 minutes.
- Couper la poire en fines lamelles.
- Faire cuire les crêpes dans une poêle avec le beurre et disposer quelques lamelles de poires sur les crêpes avant de les retourner. Faire dorer des deux côtés.