

## Lait de riz noisette épeautre

Certainement le meilleur lait à boire au petit déjeuner, quand on y a goûté ; on ne peut plus s'en passer

Par contre il est assez difficile de recréer un lait de riz identique aux produits du marché ;

Bien sûr l'idéal serait d'utiliser un appareil prévu à cet effet (fabrication du lait de riz, soja, amande...) ou un Thermomix pour ceux qui ont la chance d'en avoir un.

Ingrédients pour 1,5L de lait de riz :

1,5l d'eau de source non-gazeuse

30g de riz Thaï blanc

30g d'épeautre

1 cuillère à soupe de pâte de noisette

1 pincée de sel marin

1 filet d'huile de tournesol

(vanille)

(cannelle)

Faire tremper le riz et l'épeautre dans l'eau du robinet pendant 4h minimum et au frais. Une fois trempés, vider l'eau puis bien rincer.

Ajouter l'eau de source, puis faire bouillir et prolonger la cuisson en tournant 10 minutes environ.

Laisser reposer 14 heures.

Mettre le contenu dans un robot mixer, puis ajouter la pâte de noisette, l'huile et le sel.

Mixer plusieurs fois avec des pauses de quelques minutes.

Filtrer avec une passoire fine pour ramasser les déchets.

La préparation doit être secouée avant d'être utilisée afin d'être homogène.

;

That's all folks!

**safe**

lien permanent vers la recette : [Lait de riz noisette épeautre](#)