

TECHNOLOGIES

LE LAIT DE SOJA

Le soja est un aliment très nourrissant. Avec ses graines, on peut préparer un très bon lait qui peut être utilisé comme le lait de vache, c'est-à-dire pour faire des gâteaux, du fromage, du lait caillé etc...

Voici deux recettes pour fabriquer du lait de soja.

Première recette

Ingrédients :

- ◇ 2 kilos de graines de soja triées
- ◇ 17 litres d'eau
- ◇ sucre

Préparation :

- ◇ Faire tremper les graines de soja dans 10 litres d'eau tiède salée pendant 24 heures.
- ◇ Égouter les graines
- ◇ Les piler dans un mortier

- ◇ Ajouter 7 litres d'eau et bien mélanger avec le pilon.
- ◇ Verser le mélange dans une grande marmite.

- ◇ Faire cuire jusqu'à ce que le mélange boue. Maintenir ensuite la cuisson pendant 1 heure.

- ◇ Passer le mélange cuit dans une passoire.
- ◇ Le liquide recueilli doit être filtré une seconde fois, dans un linge très propre.

- ◇ Ajouter du sucre et bien dissoudre.
- ◇ Le lait ainsi obtenu peut être conservé.

Deuxième recette

Ingrédients (pour 4 litres de lait soja)

- ◇ 4 boîtes de graines de soja
- ◇ 6 litres d'eau propre
- ◇ sucre : 120 grammes par litre de lait soit 90 morceaux au total.

Préparation :

- ◇ Trier les graines de soja et les nettoyer
- ◇ Tremper les graines pendant 4 heures dans 3 litres d'eau froide légèrement salée.

- ◇ Enlever la peau des graines de soja
- ◇ Écraser ces graines décortiquées dans un mortier ou, si possible, avec un moulin.
- ◇ Faire bouillir la pâte de soja dans la casserole d'eau chaude et mélanger pendant 20 minutes.

- ◇ Filtrer à travers un linge blanc et propre, et conserver séparément le lait obtenu et la pâte restée dans le linge.

- ◇ Ajouter le sucre dans le lait, puis tourner pour bien mélanger.

- ◇ Chauffer le lait pendant 10 minutes

- ◇ Conserver le lait dans les bouteilles ou d'autres récipients bien propres.

N.B : Il est possible d'aromatiser ce lait à la vanille par exemple ou du zeste (peau) de citron.

La pâte restée dans le linge peut être utilisée pour des sauces ou des ragoûts.

*D'après "Le Soja - Recettes de Cuisine"
Éditée par l'UCAO*

COMMUNAUTÉ AFRICAINES EST VOTRE JOURNAL
IL SERAIT HEUREUX D'ACCUEILLIR VOS ARTICLES
DÉCRIVEZ-NOUS LES ACTIONS QUE VOUS MENEZ,
FAITES NOUS PARTAGER VOS EXPÉRIENCES.