



BOISSON VÉGÉTALE AU SOJA

Classique de la cuisine végétale, cette boisson pourra vous accompagner du petit déjeuner au diner.

 1 heure et 20 minutes 23 heures et 55 minutes

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de soja, graine entière
- 2000 grammes d'eau minérale (aliment moyen)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un saladier, faites tremper les graines de soja dans 1 litre d'eau pendant 20 à 24 heures.
- 2° Le lendemain, égouttez et rincez les graines à l'eau claire.
- 3° Dans un blender, mettez les graines et 1/2 litre d'eau bouillante et mixez. Si la texture est trop épaisse rajoutez de l'eau jusqu'à ce qu'elle vous convienne.
- 4° Dans une grande casserole, mettez votre préparation (elle va doubler de volume), et portez à ébullition en remuant continuellement. Cuire le lait pendant 40 à 45 minutes.
- 5° Dans un chinois, placez un torchon propre et filtrez la préparation. Pressez le torchon pour bien extraire tout le liquide.
- 6° Mettez votre boisson dans une bouteille et consommez la dans les deux jours.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	% AR
ÉNERGIE	39 kcal	2 %
PROTÉINES	3 g	7 %
GLUCIDES	2 g	1 %
SUCRES	1 g	1 %
LIPIDES	2 g	2 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 %
SODIUM	5 mg	0 %