

La Cuisson des Laites Végétaux

- Pour faire bouillir les laits végétaux, et surtout celui de soja, il est important d'utiliser une casserole ou un fait-tout à fond inox. Certains répartissent mieux la chaleur grâce à un triple-fond : inox, alu, inox (voire même certains en 5 couches !).
- Vous pouvez aussi utiliser un anti-monte lait ; c'est une sorte de couvercle en verre que l'on pose au fond et qui clapote lorsque le lait commence à bouillir.
- Mettez toujours à feu moyen, et n'oubliez pas que le lait de soja (pas les autres laits végétaux) réagit comme du lait de vache : monte subitement, un peau se forme en refroidissant, peut cailler (pour donner du tofu soyeux), etc...

On voit ici un dépôt minime (lait cuit avec du sucre) :



Si vous avez toutefois un peu de dépôt, n'hésitez pas à filtrer dans un bol verseur :



→ Et n'oubliez pas votre B12

→ Des recettes assez simples sont disponibles sur <http://www.damamme.com/>