

PRINCIPALES CARACTÉRISTIQUES DES LAITS VÉGÉTAUX

Variété	Physionomie	Utilisation	Propriétés	Micronutriments
Lait de soja	Consistance proche de celle du lait de vache, couleur légèrement miellée	Salées et sucrées, toutes les préparations lui conviennent. Un seul petit bémol cependant : à éviter de boire au verre ou au bol, son goût, lorsqu'il n'entre pas dans une préparation, ne l'avantage pas	Riche en protéines d'excellente qualité, ce lait viendra en complément de votre ration protéique. Sa richesse en phytoœstrogènes lui confère des propriétés intéressantes au moment de la ménopause. Enfin, ses fibres protègent le système cardiovasculaire et régulent le niveau du cholestérol sanguin	Très bonne source de calcium, deux fois plus que dans le lait de vache (!) mais aussi potassium, magnésium, phosphore. Vitamines A, B1, B2, B3, B6 et E
Lait de riz	Fluide et très léger, il est légèrement grisé et transparent	Parfait dans toutes les préparations avec une légère préférence pour le sucré, le riz étant naturellement sucré	Ses sucres lents interviennent dans la régulation de l'index glycémique. Il se digère très facilement et nettoie le système digestif. A conseiller aux personnes fragiles de l'intestin	Contient du calcium, du magnésium, du cuivre, du fer, du phosphore, de la silice et des vitamines du groupe B
Lait d'avoine	Onctueux et bien blanc, sa texture le rapproche du lait de vache	A privilégier en hiver, le lait d'avoine convient dans la plupart des recettes. Attention pour les personnes intolérantes au gluten, cette céréale en contenant	Ses sucres lents procurent une énergie prolongée au fil des heures. L'avoine étant une céréale « échauffante », il est conseillé de consommer son lait en hiver	Contient du calcium, du magnésium, du fer, du phosphore, du sodium et les vitamines B1, B2, B3, D, E et K
Lait de quinoa	Fluide et de couleur légèrement vanillée, ce lait a le goût bien marqué de la petite graine qui nous le donne	Par goût, je le préfère dans les préparations salées, mais certains diront que c'est le sucré qui lui convient le mieux. Faites vos expériences	Riche en protéines et en acides gras insaturés, le lait de quinoa a sa place dans la palette des laits végétaux qu'il complète parfaitement. Il est digeste et favorise la croissance	Riche en calcium, fer, magnésium, phosphore et en vitamines des groupes A, B, C et E
Lait d'amandes	Saveur très marquée de l'amande, couleur bien blanche et consistance fluide	De préférence dans les desserts, les milk shake, et en complément dans les laitages à base de céréales	Naturellement riche en graisses insaturées, de la catégorie des acides gras polyinsaturés, l'amande est un lait recommandé dans une alimentation de qualité. Ce fruit oléagineux possède une enzyme améliorant la digestion des céréales, alors pensez à l'ajouter à vos plats de riz ou de quinoa	Bien pourvu en calcium (le double de celui contenu dans le lait de vache) mais aussi en magnésium, en fer, en potassium et en phosphore. Vitamines des groupes A, B et E
Lait de noisettes	Saveur marquée de la noisette, à retenir pour les préparations sucrées	Surtout dans les desserts, sont goût noisetté et sucré s'adapte mal aux préparations salées	Très digeste, le lait de noisettes a sa place, tout comme le lait d'amandes, dans l'alimentation de l'enfant. Riche en protéines douces, en fibres et en sucres lents, pensez à l'introduire dans vos desserts	Comme sa cousine l'amande, la noisette nous donne un lait riche en calcium, magnésium, potassium, phosphore, soufre et zinc. Vitamines des groupes A, B, C et E
Lait de coco	Saveur très marquée de la noix de coco, consistance plus ou moins épaisse selon les marques, parfois très proche de la crème épaisse	Idéal dans les sauces exotiques, le lait est aussi délicieux dans tous types de desserts. A essayer absolument dans les crêpes !	Attention à ne pas en abuser ! Si, comme moi, vous appréciez sa saveur, retenez que 90 % de ses apports en graisses sont des acides gras saturés, ceux dont il faut se méfier	Le lait de coco est riche en calcium, chlore, cuivre, magnésium, fer, soufre et en vitamines des groupes B, C et E
Lait de châtaignes	Consistance légère, au goût de châtaigne, couleur légèrement rosée	Principalement dans les desserts de l'automne et de l'hiver pour une touche rustique	Surtout riche en sucres lents, le lait de châtaignes est parfait pour égayer un petit déjeuner, aussi bien chez l'adulte que chez l'enfant. Il est très digeste et bien équilibré. Conseillé chez le tout petit enfant	Bonne source de potassium, magnésium, phosphore et vitamines des groupes B et C