

Les laits végétaux une alternative pas vache !

Les laits végétaux sont riches en minéraux, en lipides et glucides de qualité et certains en calcium. Ils sont aussi très digestes et représentent une formidable alternative au lait de vache dès le plus jeune âge, en plus d'une belle diversité de goûts. À boire nature ou à utiliser en cuisine.

L'intérêt pour les boissons végétales va croissant ces dernières années, depuis que les naturopathes recommandent de diminuer l'apport journalier en lait et produits laitiers pour des raisons de santé et d'équilibre alimentaire. D'autant que leur omniprésence dans notre alimentation – les Français consomment environ trois produits laitiers d'origine animale

chaque jour – constitue une source de déséquilibre pouvant mener à des maladies comme certains cancers, l'ostéoporose, des allergies et des problèmes dermatologiques.

Faire sans lait peut être une solution. Sinon, remplacer ou alterner selon l'âge et les besoins avec des laits végétaux représente une excellente alternative, souvent méconnue.

À savoir

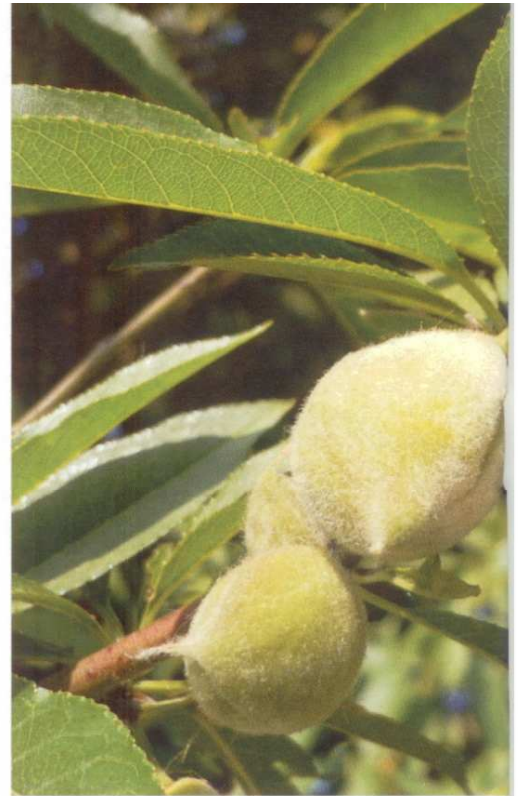
Idée fausse sur le calcium

Depuis plusieurs décennies, on nous vante les bienfaits des produits laitiers pour avoir une ossature solide. Cette idée n'est pas seulement fautive mais elle peut aussi être dangereuse. Plusieurs études ont montré qu'au rythme d'un produit laitier consommé par repas, la quantité de calcium absorbée fait chuter le taux de vitamine D. Or c'est la vitamine D qui fixe le calcium sur les os. C'est donc l'effet inverse à celui escompté qui se produit, entraînant les gros consommateurs de lait vers l'ostéoporose.



Des sucres digestes

Le lait, qu'il soit d'origine animale ou végétale, est naturellement riche en sucres, mais leur nature est différente. Les glucides des laits végétaux sont un atout pour la digestion et les problèmes associés après les repas (ballonnement, colique...) alors que celui du lait de vache ne l'est pas. « À partir de l'âge de 7 ans, explique la naturopathe Astrig Heratchian, nous sommes carencés en lactase, l'enzyme qui digère le lactose – le sucre du lait de vache. » D'après des recherches récentes, le lait de vache favoriserait les phénomènes inflammatoires, augmenterait le risque de diabète et, consommé en excès (à chaque



repas) provoque une hypocalcémie [lire l'encadré « À savoir »]. Or les laits végétaux ne contiennent pas de lactose. Ils possèdent au contraire des glucides bénéfiques à la digestion et *a fortiori* aux diabétiques puisque'ils ont un indice glycémique avantageusement bas. C'est le cas des laits de riz, d'avoine, de noisettes et de châtaignes qui possèdent aussi des protéines douces idéales pour ralentir le rythme de digestion du bol alimentaire. Par ailleurs, « les laits végétaux ne possèdent pas d'acide butyrique, au contraire du lait de vache. Cet acide a pour effet de provoquer une inflammation de la muqueuse intestinale, la rendant perméable à toutes les substances, ouvrant grand la porte à la migration des germes pathogènes dans le sang et le système lymphatique. Notre système de défense s'use et s'affaiblit, favorisant l'apparition d'allergies et d'intolérances ali- ●●●

VOS QUESTIONS

Peut-on boire de grandes quantités de lait de soja ?

La polémique sur le lait de soja démarre en 2005, lorsque l'AFSSA publie un rapport dans lequel elle accuse les phyto-œstrogènes et les isoflavones du soja de perturber la croissance hormonale et sexuelle des bébés et de favoriser le développement de cancers du



sein, des ovaires, de l'utérus chez la femme, de la prostate chez l'homme. Ce rapport repose sur des expérimentations animales qui montrent un lien entre les phyto-œstrogènes du soja et la modification du taux de testostérone ou le



développement de cancers hormonodépendants. Mais rien de tout cela n'a été testé ni observé sur l'homme, pas plus que n'ont été constatés des effets indésirables sur les enfants des quatre coins du monde ayant été nourris, il y a quarante ans, avec des préparations à base de soja. Ce qui est certain, c'est qu'après avoir développé un cancer hormonodépendant, la consommation de soja est à proscrire.



Amandes

Le choix sans gluten



Le gluten est une substance visqueuse et collante composée de protéines (gliadine). C'est lui qui fait qu'une farine est panifiable

en piégeant les bulles de gaz carbonique dégagées par la fermentation de la pâte. Les intolérants au gluten ne peuvent consommer d'aliments qui en contiennent, mais les allergies et les sensibilités ne sont pas rares, provoquant ballonnement, maux de tête, gaz, fatigue, insomnie, urticaires, rougeurs... La diversité des laits végétaux permet d'éviter ce problème car ceux à base d'amandes, châtaignes, noisettes, quinoa, riz, chanvre ou noix n'en contiennent pas.

Potimarron au lait de quinoa

Pour 2 personnes 700 g de potimarron • 150 g de quinoa • 1 bouquet de coriandre fraîche • 1 pincée de sel • 1 pincée de gingembre moulu

1. Faites tremper le quinoa pendant 12 heures afin d'activer le processus de germination. Égouttez, puis broyez au blender.
2. Placez la purée obtenue dans une casserole et couvrez d'eau de source.
3. Portez à ébullition, puis laissez cuire à feu moyen 15 à 20 minutes.
4. Filtrez et réservez.
5. Pelez le potimarron, coupez-le en gros morceaux après avoir ôté les pépins et faites-le cuire à la vapeur pendant 15 à 20 minutes.
6. Passez le potimarron au presse-purée et ajoutez le sel et le gingembre moulu.
7. Versez le lait de quinoa sur la purée en remuant doucement. Ajoutez le coriandre ciselé.
8. Décorez de feuilles de coriandre et servez.



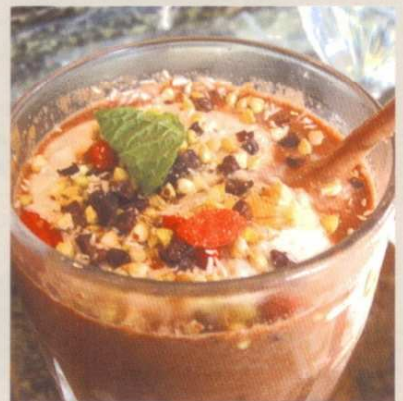
Notre conseil

- Cette recette peut être réalisée avec tout lait végétal, selon votre goût.

Boisson d'avoine au cacao

Pour 2 personnes 200 g de gruau d'avoine • 2 c. à soupe de cacao amer en poudre • 20 g de sarrasin décortiqué • 20 g de cerneaux de noix • 20 g de baies de goji • 20 g de pépins de chocolat • 1 c. à soupe de sirop d'agave • 2 feuilles de menthe • eau de source

1. Faites tremper l'avoine pendant 48 heures. Égouttez et ajoutez le sarrasin soufflé avant de broyer le tout au blender.
2. Placez la pâte obtenue dans une casserole et couvrez d'eau de source.
3. Portez à ébullition, puis laissez cuire à feu vif 15 à 20 minutes.
4. Filtrez.
5. Ajoutez le cacao et sucrez au sirop d'agave. Ajoutez tous les autres ingrédients. Consommez frais ou tiède après avoir décoré d'une feuille de menthe.



Notre conseil

- Pour réaliser votre lait végétal, vous devez utiliser un blender assez puissant pour obtenir une pâte à partir des graines. Ajoutez une cuiller d'huile de colza pour l'onctuosité du lait.

Par quoi remplacer le lait des bébés ?

Le lait le plus adapté aux besoins du bébé est le lait maternel. Après cette évidence, les naturopathes n'invitent pas à donner autre chose que du lait de vache (bio de préférence) avant l'âge de 6 mois. Ensuite, si l'enfant ne supporte plus ce lait (régurgitation,

colique...) ou si les parents sont végétaliens, le lait d'amande est une bonne alternative, mais avec modération car il est très

calorique. Vient ensuite le lait de quinoa et de riz, mais aussi d'avoine s'il n'existe pas d'intolérance au gluten dans la famille.



Dès 8 mois, le lait de châtaignes peut être donné en alternance avec un lait animal (vache, jument).

Et à partir de 1 an, tous les laits végétaux peuvent être pris successivement pour varier les apports et... les goûts, exception faite du lait de soja qui ne doit pas être introduit avant l'âge de 3 ans.



À découvrir

Le lait de chanvre

Le lait réalisé à partir du chènevis, la graine de chanvre, est un aliment exceptionnellement sain et nutritif. Il s'agit bien sûr d'une variété « agricole » de *Cannabis sativa* dépourvue de principe psychotrope. Durant sa période d'ascétisme, Boudha aurait vécu trois ans en mangeant une graine de chanvre par jour. Cet oléagineux est riche en protéines de très bonne qualité, en vitamines B, E et carotène, mais aussi en phosphore, calcium et fer, en fibres, en acides gras non saturés comme les oméga 3 et les oméga 6. Les graines de chanvre améliorent ainsi le métabolisme de toutes les cellules et renforcent les défenses immunitaire. Pour préparer ce lait, broyez très finement 150 g de chènevis décortiqué, mixez avec 1 litre d'eau bouillante. Filtrez.



mentaires », poursuit la naturopathe, auteur de « *L'ABC de la naturopathie* ». Les laits végétaux n'ont pas cet inconvénient. Certains luttent contre l'acidose. Ainsi, le lait d'amandes est même une exception parmi les oléagineux car il est alcalinisant, alors que le lait de vache fait encore figure de mauvais élève en étant franchement acidifiant et en conduisant par conséquent à une déminéralisation de l'organisme pour compenser le déséquilibre acido-basique qu'il crée. « *Il suffit de supprimer de son alimentation tous les produits laitiers pendant un mois et d'observer son état*, estime la naturopathe. *On constatera alors que l'on ne souffre plus de maux de tête, de ballonnements ni de perturbations digestives.* »

Pas de carence

Les laits à base de céréales, comme le riz ou l'avoine, à base de graines oléagineuses comme le soja ou le sésame, ont tout pour plaire... ou presque. D'un point de vue nutritionnel, ils sont riches en glucides et en lipides de qualité, des acides gras insaturés essentiels (oméga 3 et oméga 6) indispensables à la structure des membranes cellulaires et du tissu nerveux. Si les laits de

quinoa ou d'amandes affichent l'excellence, il faut se méfier du lait de noix de coco car il est plus riche en acides gras saturés et doit donc être consommé avec modération pour sa saveur unique. Certains laits sont également riches en protéines et en fibres comme le lait de soja, de quinoa ou de noisettes, venant idéalement compléter la ration quotidienne. Les fibres solubles du quinoa ou celles d'avoine, en plus de lutter contre la constipation, les ballonnements et divers déséquilibres de la flore intestinale, protègent le système cardiovasculaire et régulent le cholestérol sanguin.

Si les laits végétaux, par leur variété, couvrent les différents apports essentiels de base, ils sont aussi une surprenante source de calcium. Les laits de riz, d'avoine, de quinoa, de noisettes, de coco en sont bien pourvus, tandis que les laits de soja et d'amandes en contiennent deux fois plus que le lait de vache ! La plupart d'entre eux sont aussi riches en magnésium, en potassium, en fer et en phosphore, et comptent une bonne quantité de vitamines du



groupe B, mais aussi des vitamines A, C et E. Les laits végétaux ont donc toute légitimité pour concurrencer le lait de vache, avec l'objectif pour le consommateur d'abandonner, de réduire sa consommation ou tout simplement de goûter à de nouvelles saveurs. Toutefois, du fait des différentes caractéristiques de ces laits, il est vivement recommandé de les alterner selon l'âge, les besoins et les saisons. Par exemple, l'avoine étant une céréale « échauffante », elle est davantage conseillée en hiver. Grâce à leur variété, les laits végétaux offrent ainsi une alternative nutritionnellement intéressante et permettent toutes les originalités : on peut imaginer broyer presque toutes les graines oléagineuses et la plupart des céréales, du moment qu'elles possèdent suffisamment de matière grasse pour être réduites en pâte avant d'être émulsionnées dans de l'eau bouillante. ●

Samantha Pagès

Ethnique

L'orgeat de souchet, la panacée d'Espagne

Le souchet (*Cyperus esculentus*), ou *chufa*, produit un tubercule. Cette « noix tigrée » au goût très agréable sert à fabriquer la boisson traditionnelle des Valenciens, la *horchata de chufa*, un véritable trésor de vertus. Très digeste et nutritif, le souchet est riche en fibres insolubles, il offre une protéine végétale de grande qualité, de nombreux minéraux et oligo-éléments (potassium, calcium phosphore, et magnésium, notamment), de la vitamine E et un taux élevé d'acide oléique, supérieur à celui de l'huile d'olive ! Il est recommandé pour ses propriétés

antioxydantes. Des études ont montré qu'il diminue le mauvais cholestérol (LDL), qu'il accélère le transit et qu'il réduit la sensation de faim. On peut fabriquer cette boisson avec des tubercules frais de *chufa* (difficiles à trouver) ou secs, ou de la farine de souchet en ajoutant un agent sucrant au choix et un arôme si nécessaire (de la cannelle, par exemple).

VOS QUESTIONS

Peut-on les acheter tout prêts ?

Les laits végétaux du commerce ont souvent un goût plus agréable que les laits maison. Et pour cause, ils sont sucrés avec des maltodextrines de maïs et du maltose (des sucres naturels). Ils sont aromatisés à la vanille ou au sirop de chicorée, leur texture est enrichie d'huile de colza ou de



tournesol. On utilise aussi du carraghénane, un extrait d'algues rouges, comme épaississant. Et la puissance des turbines professionnelles qui les émulsionnent à chaud joue un rôle important dans l'onctuosité et la stabilité du lait.

