

Les noix et les graines

Les noix et les graines sont une excellente source de protéines et d'huile végétale. Consommées séchées et hors de leur écorce, elles sont difficiles à digérer puisqu'elles contiennent des éléments de conservation non digestible pour nous. Il faut donc les faire tremper, pour éliminer ces substances et les attendrir. Elles deviennent ainsi vivantes, prêtes à germer et donc susceptibles de pourrir. C'est donc le meilleur moment de les ingérer.

Les graines nous apportent force, puissance tissulaire et tonus musculaire. Elles sont aussi oléagineuses (huile), ce qui aide les glandes à bien fonctionner. Les noix agissent sur les systèmes nerveux et cérébral. Les noix et les graines, réduites en lait constituent un excellent substitut au lait animal et ne sont pas productrices de mucus.

Le lait de noix

Les laits de noix sont très nourrissants, facile à préparer et surtout, facile à digérer. Fait maison, ils sont complètement crus, frais et non pasteurisés. Ils vous apportent beaucoup de minéraux et de la bonne huile pour vos glandes. Selon notre imagination et nos goûts, on peut leur ajouter des fruits frais ou séchés reconstitués, de la lécithine, du son de riz et les sucrer avec du miel, du sucre de canne ou du sirop d'érable.

Préparation :

1. Faire tremper la quantité désirée de noix ou de graines dans l'eau pendant toute une nuit. La quantité d'eau de trempage nécessaire ne dépend pas de la quantité de lait désiré mais plutôt de la quantité des noix ou graines à faire tremper. En mettre assez pour recouvrir les grains mais encore plus car ceux-ci vont en absorber une certaine quantité. Les quantités de noix se calculent comme suit :
 - 10 amandes, pacanes, grenobles, noisettes, noix d'acajou ou autre par tasse de lait désiré;
 - 1 c. à table de graines de sésame, de tournesol, de citrouille ou autre par tasse de lait désiré.
2. Le lendemain matin, jeter l'eau de trempage et rincer les noix ou les graines. Mettre celles-ci au mélangeur avec une petite quantité d'eau, juste assez pour que le mélangeur puisse bien les broyer. Ajouter ensuite le reste de l'eau nécessaire et continuer de mélanger. Le résultat doit donner un liquide blanchâtre. Ensuite, on peut passer le liquide au tamis ou au coton fromage si désiré. Si le mélangeur est puissant, il ne reste presque plus de morceaux. Ceux-ci sont encore très nourrissants. On peut les garder dans le lait à moins qu'on veuille un lait limpide ou si le lait servira à nourrir un bébé avec un biberon.

3. Le lait est prêt à être bu tel quel mais on peut aussi lui ajouter les aliments suivants :

- Des morceaux de fruits frais comme des pommes, des poires, des bananes, des mangues, des papayes, etc...;
- Des fruits séchés reconstitués comme des figues, des dattes, des pruneaux, etc...;
- De la lécithine à raison d'une cuillère à table par tasse de lait;
- Du son de riz à raison d'une cuillère à thé par tasse de lait;
- De la vanille au goût;
- Du miel, du sucre de canne ou du sirop d'érable au goût pour sucrer.

Les ingrédients précédents peuvent être combinés. Faites vos essais selon vos goûts!

Bonne dégustation!



Martine Pronovost
Naturopathe et hygiéniste du côlon
(514) 839-7386