**L’atelier du Naturopathe**

**Avec le lait fais ce qu’il te plait !**

**Tarte aux poireaux à la crème d’avoine**

**Pate brisée a l’huile d’olive**

3 verres de farine d’épeautre

4 Cs d’huile d’olive

1 pincée de sel

½ a 1 verre de lait de soja ou riz ou avoine etc.…

Mélanger tout les ingrédients pour former une boule de pate et étaler.

Ingrédients garniture :

 2 poireaux, Une ½ buche de chèvre.

25cl de lait de soja

Environ ½ verre de crème d’avoine

Curry, sel, poivre

Couper les poireaux, les précuire dans de l’eau. Les égoutter et les repartir sur la pate a tarte. Couper la demi-buche de chèvre en tranche et la repartir sur les poireaux.

Dans une petite casserole, faites chauffer le lait de soja, quand il commence a frémir ajouter la crème d’avoine et battre le temps qu’elle prenne. Ajoutez le curry et verser la crème sur les poireaux. Enfournez 30 minutes a 180 degré.

**Blanc manger au lait d’amande et sa poire dorée.**

4 poires , miel , 2 l d’eau, bâton et poudre de cannelle.

40 cl de lait d’amande

4 feuilles de gélatine ou 1 cc d’agar agar

4 cuillerées à soupe de sucre

250 ml de crème liquide

**Recette**

Éplucher et couper les poires en deux. Ôter le cœur. Chauffer l’eau avec le miel et 2 cuillerées à soupe de sucre ajouter un bâton ou deux de cannelle.

Faire pocher les poires 10 minutes, puis égoutter et les faire dorer 5 minutes sous le gril.

Plonger les feuilles de gélatine 10 minutes dans un bol d’eau froide. Faire chauffer le lait d’amande avec le reste du miel et de sucre. Essorer les feuilles de gélatine, et les faire fondre dans le liquide chaud. Laisser refroidir.

(Pour l’agar , faire chauffer le lait, verser la cc a faire chauffer en remuant tout le temps pendant 3 minutes)

Monter la crème liquide au batteur, puis l’incorporer au lait. Verser le tout dans des ramequins, et laisser prendre au réfrigérateur.

Disposer les poires tièdes sur le blanc-manger, et parsemer de cannelle.