

Que faire avec de l'okara ?

Vous vous rappelez quand je vous ai proposé les [5 façons de faire un lait d'amande maison](#) nous obtenions un résidu d'amandes autrement appelé okara d'amandes. Je vais vous expliquer comment je m'occupe de ce « résidu » pour le valoriser dans d'autres recettes.

A la base on appelle okara le résidu de soja lors de la fabrication du lait de soja, par extension on trouve aussi de l'okara d'amandes, de noix de cajou, de noisettes

Une fois votre lait d'amande terminé, récupérez l'okara d'amandes, étalez-le sur une plaque à pâtisserie et faites le sécher une heure au four à 100°C. Suivant la technique que vous avez employée pour faire votre lait végétal (extracteur de jus, blender, machine dédiée aux laits végétaux) le résidu sera plus ou moins humide, vous adapterez le temps de séchage en fonction. Si vous avez un déshydrateur, encore mieux !

Après ce premier séchage, je retire les peaux d'amandes les plus grosses, vous verrez si vous faites votre lait à l'extracteur de jus les amandes auront été comme déshabillées. Ensuite versez tout dans un robot muni d'une lame en S et mixez 30 secondes environ.

Testez si cette poudre est encore humide. Si oui, refaites un passage au four et un passage au mixer. A la différence de la poudre d'amande, l'okara n'est pas gras. Après séchage et mixage il ressemblera à une farine d'amandes. Ce qui sera très pratique dans nos préparations paléo ! Mais pas que !

Que faire
avec
de l'okara ?



cuisine-saine.fr

Vous pourrez procéder de même avec l'okara de soja, de noisettes, noix ou encore noix de cajou.

Une fois bien sec vous pourrez conserver l'okara d'amandes dans une boîte hermétique à l'abri de la lumière pour vos utilisations futures.

Le séchage n'est pas une obligation, je le fais pour le conserver plus longtemps et à portée de main. Vous pouvez aussi l'utiliser humide ou le congeler humide. Ça dépend ce que vous faites avec et de vos petites habitudes.

Plusieurs idées d'utilisations de l'okara :

- Dans les biscuits, les gâteaux en remplacement d'une partie de la farine
- Dans les cakes toujours pour remplacer une partie de la farine (cakes salés ou sucrés)
- Sur vos gratins de légumes en remplacement de la chapelure
- Pour paner toujours en remplacement de la chapelure
- Dans les pâtés végétaux pour donner de la consistance
- Pour faire des petits pains
- Pour épaissir une soupe
- A ajouter dans les [galettes végétales](#)
- Ou encore dans les steaks végétaux aux légumineuses

Voir aussi une recette de [biscuit paléo à l'okara d'amandes](#) !