



[< retour](#)

Alimentation bio et produits du monde

Lait d'amande



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER \[1\]](#)

[TÉLÉCHARGER \[2\]](#)

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

jan fév mar avr mai jui jui aoû sep oct nov
déc

Type : Jus de fruits, boissons
plates, eaux

Le lait d'amande est un mélange d'amandes broyées, d'eau, d'amidon de maïs et de sucre.

QUE FAIRE AVEC ?

Le lait d'amande peut se consommer comme boisson désaltérante dans la journée mais peut aussi être utilisé dans la préparation des crèmes, pâtisseries...

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le lait d'amande ne contient pas de lactose.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
48 kcal	1,00 g	6,00 g	2,00 g	19,80 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
29,60 mg	0,10 mg	0,40 g	40,70 mg	2,40 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
1,50 g	0,15 mg	0,27 mg	0,40 mg	0,19 mg
vitamin B1				
0,02 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

Sorbet poire baobab [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Frozen bowl [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Cupcake almond and the dream [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Clafoutis aux abricots et au lait d'amande [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Glace au lucuma [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Crème fondante aux abricots et amandes [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

Panna cotta au lait d'amande [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16483>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16483>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/sorbet-poire-baobab>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/frozen-bowl>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/cupcake-almond-and-the-dream>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/clafoutis-aux-abricots-et-au-lait-damande>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/glace-au-lucuma>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/creme-fondante-aux-abricots-et-amandes>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/panna-cotta-au-lait-damande>