

## VII. LA VIE SANS LAIT

*Vous vous passez, momentanément ou définitivement, de laitages. Pour combler le petit vide lacté ressenti par rapport à l'assiette traditionnelle, vous avez fait votre choix parmi la grande variété de laits végétaux de substitution : depuis le lait de riz jusqu'au lait d'avoine ou de quinoa en passant par le classique lait d'amandes. J'ai fait le pari dans mes recettes gourmandes de la collection Cuisine Nature de m'en sortir sans lait parfois, mais quasi toujours sans substituts de lait, car seuls peuvent compter comme aliments-remèdes le lait animal et le lait de coco. Là où je peux écrire un livre entier sur les vertus thérapeutiques des laitages sains, du riz entier ou des amandes, il me manque les informations sérieuses sur les vertus ressourçantes du lait d'amandes en poudre, du lait de riz en briquettes et de toutes les autres inventions récentes. Là où je peux démontrer que le pain au vrai levain vous aidera à rétablir la population intestinale bénéfique par sa richesse en probiotique, je n'ai pas grand chose à dire sur les galettes de riz, si ce n'est qu'elles remplissent bien le ventre et qu'elles évoquent le souvenir d'une biscotte. Ce sont certes des aliments de soutien, sans effet toxique. Sans plus. Quoique... Certains substituts modernes pourraient bien être des produits nocifs à moyen et long terme, aux doses et sous la forme préconisées. J'ai nommé notre ami le lait de soja, sa sœur la crème de soja et son cousin le tofu.*

*L'on étudiera aussi comment se garantir, en vie sans lait, des justes apports en la précieuse vitamine A, en ferments lactiques, en calcium.*