

- OLLAIT -

Spécial Halloween



3 DUOS LAIT VÉGÉTAL + OKARA

LAITS VÉGÉTAUX & OKARA · LE LIVRET DE SAISON

LES DUOS D'HALLOWEEN

(un lait végétal, puis une douceur avec son okara)

Le principe est simple : chaque lait laisse un okara dans le panier-filtre, la pulpe de vos ingrédients. Au lieu de le jeter, il devient la base d'un petit goûter tout mignon. **Un programme, deux recettes, zéro déchet.**



[26. Lait de citrouille épicé](#)

[p.3](#)

→ avec son okara : [27. Sablés fantômes](#)

[p.4](#)



[28. Potion rose coco-framboise](#)

[p.5](#)

→ avec son okara : [29. Petits fantômes coco](#)

[p.6](#)



[30. Chocolat chaud de sorcière](#)

[p.7](#)

→ avec son okara : [31. Brownie toile d'araignée](#)

[p.8](#)

Avant de commencer

-  Toutes les recettes peuvent être vegan : l'« option vegan » est indiquée en gris sous les ingrédients concernés.
- Les tasses et cuillères sont celles des cuillères doseuses Ollait : voir les mesures p.9.
- Sablés fantômes : égouttez bien l'okara (penchez et touillez le panier-filtre, ou utilisez la presse Ollait si vous l'avez), c'est le secret d'une pâte qui ne colle pas.
- Yeux en sucre et vermicelles : au rayon pâtisserie.
- Toutes nos autres recettes sont dans l'ebook « Laits végétaux & Okara » et sur ollait.com.



26.

Lait de citrouille épicé

INGREDIENTS

- 1 tasse (≈ 100 g) de citrouille, potimarron ou butternut, cuite en cubes
- ½ tasse (70 g) d'amandes
- 2 dattes dénoyautées
- 1 Tsp de cannelle
- 1 Tsp de gingembre en poudre
- 1 pincée de muscade
- 1,3 L d'eau (trait MAX de la cuve)
- Extrait de vanille

 **Quantité : 1 L**

 **10 minutes**

 **Lait végétal chaud**

ETAPES

La citrouille

1. Couper la citrouille en cubes de 2 cm (le potimarron n'a pas besoin d'être épluché).
2. Cuire 15 min à la vapeur ou dans l'eau frémissante, jusqu'à ce que la pointe d'un couteau s'enfonce facilement. Égoutter.

Le lait

3. Mettre les cubes cuits, les amandes, les dattes et les épices dans le panier-filtre : la machine mixe tout.
4. Ajouter eau + vanille dans la cuve.
5. Lancer le programme « Lait végétal chaud ».
6. Égoutter l'ensemble panier-filtre et couvercle dans le pichet fourni pendant au moins 10 min.
7. Récupérer le lait de la cuve et du pichet dans la bouteille.

Servir avec une pincée de cannelle et un nuage de mousse de lait.

Pour un goût de citrouille plus prononcé : préparez d'abord le lait, retirez l'okara, puis passez 1 tasse (≈ 100 g) de citrouille cuite et les épices dans le panier vide avec un second programme.

VALEURS NUTRITIONNELLES*

Le qu'Ollait vous apporte

Pour 100 ml	Moyenne du commerce*	Ollait (lait maison)
Énergie	65 kcal	33 kcal
dont sucres	9,0 g	1,4 g
Protéines	1,3 g	1,1 g
Magnésium	14 mg	13 mg

*Estimations à partir des ingrédients (tables Cical/USDA). Référence : boisson végétale « pumpkin spice » type (avoine, sucre 5 %).

[Avec l'okara → voir Recette 27 \(Sablés fantômes\) p.4](#)



27. Sablés fantômes

Okara issu de la recette "26. Lait de citrouille épicé" (p.3)

INGREDIENTS

- 2 ½ tasses (140 g) d'okara : celui du lait de citrouille épicé ou d'un lait d'amandes
- 80 g de beurre mou
option vegan : beurre végétal
- ½ tasse (60 g) de sucre glace
- 1 jaune d'œuf
option vegan : 1 Tsp de graines de lin moulues + 3 Tsp d'eau, laissés épaissir 5 min
- 1 Tsp d'extrait de vanille
- 1 tasse + ½ tasse (200 g) de farine
- 1 pincée de sel

Pour la déco

- Une quarantaine de pépites de chocolat noir
option vegan : chocolat noir sans lait

Matériel

- Un batteur électrique ou un robot pâtissier
- Un rouleau à pâtisserie
- Un emporte-pièce fantôme (≈ 8 cm) ou un gabariten papier

🕒 **Pour 12 fantômes**

🕒 Préparation 20 min + 30 min au froid

🕒 Cuisson 12–15 min à 180 °C

ETAPES

1. Bien égoutter l'okara : la pâte doit être la plus sèche possible.
Okara trop humide ? Penchez et touillez le panier-filtre pour l'égoutter davantage, ou pressez-le avec la presse Ollait si vous l'avez.
⚠️ C'est l'étape clé : un okara trop humide donne une pâte qui colle et des fantômes qui s'étalent à la cuisson.
2. Fouetter le beurre mou et le sucre glace au batteur électrique (ou au robot pâtissier) jusqu'à obtenir une crème lisse.
3. Ajouter le jaune d'œuf et la vanille, puis l'okara. Mélanger.
4. Incorporer la farine et le sel, et former une boule sans trop pétrir.
Si la pâte colle encore aux doigts, ajoutez 3 à 6 Tsp de farine.
5. Filmer la boule et la mettre 30 min au réfrigérateur.
6. Préchauffer le four à 180 °C (chaleur tournante).
7. Étaler la pâte au rouleau sur 5 mm d'épaisseur, entre deux feuilles de papier cuisson.
8. Découper les fantômes et les déposer sur une plaque recouverte de papier cuisson.
9. Enfoncer 2 pépites pour les yeux et 1 pépite pour la bouche « Ouh ! ».
10. Remettre la plaque 10 min au réfrigérateur pour que les fantômes gardent leur forme.
11. Cuire 12 à 15 min, jusqu'à ce que les bords soient juste dorés : le centre doit rester pâle.
12. Laisser refroidir sur une grille : les sablés durcissent en refroidissant.

Avec l'okara du lait de citrouille, ajoutez 1 Tsp de cannelle à la pâte : vos fantômes seront légèrement orangés.

VALEURS NUTRITIONNELLES*

Le qu'Ollait vous apporte

Pour 100 g	Recette classique*	Ollait (avec okara)
Énergie	512 kcal	434 kcal
Fibres	2,0 g	4,7 g
dont sucres	23,7 g	15,6 g
Lipides	25,4 g	22,0 g

*Estimations à partir des ingrédients (tables Ciquai/USDA). Référence : sablés classiques (farine, beurre, sucre).



28.

Potion rose coco- framboise

INGREDIENTS

- ½ tasse + ½ tasse (≈ 65 g) de coco râpée
- ½ tasse (≈ 70 g) de framboises fraîches ou surgelées
- 3 dattes dénoyautées
- 1,3 L d'eau (trait MAX de la cuve)
- Extrait de vanille

Pour la déco

- Chantilly ou crème coco fouettée
- Vermicelles noirs

🍹 **Quantité : 1 L**

🕒 **3 minutes**

☀️ **Ambiant / froid**

ETAPES

1. Mettre coco, framboises et dattes dans le panier-filtre.
2. Ajouter eau + vanille dans la cuve.
3. Lancer le programme « Lait végétal ambiant » (3 min).
4. Égoutter l'ensemble panier-filtre et couvercle dans le pichet fourni pendant au moins 10 min.
5. Récupérer le lait de la cuve et du pichet dans la bouteille.

Servir dans une jolie tasse, avec une chantilly (crème coco fouettée pour rester vegan) et quelques vermicelles noirs.

Gardez l'okara rose coco-framboise pour les petits fantômes.

VALEURS NUTRITIONNELLES*

Le qu'Ollait vous apporte

Pour 100 ml	Moyenne du commerce*	Ollait (lait maison)
Énergie	41 kcal	35 kcal
dont sucres	5,2 g	2,2 g
Lipides	1,7 g	2,8 g
Potassium	18 mg	46 mg

*Estimations à partir des ingrédients (tables Ciquai/USDA). Référence : boisson coco aromatisée type (sucre 5 %).

[Avec l'okara → voir Recette 29 \(Petits fantômes coco\) p.6](#)



29.

Petits fantômes coco

[Okara issu de la recette "28. Potion rose coco-framboise" \(p.5\)](#)

INGREDIENTS

- 2 ½ tasses (140 g) d'okara coco-framboise
- La moitié d'½ tasse de coco râpée
- 3 Tsp d'huile de coco
- La moitié d'½ tasse (≈ 25 g) de sucre de coco

Pour l'enrobage

- 100 g de chocolat blanc
option vegan : chocolat blanc vegan (rayon bio)
- 24 mini pépites de chocolat pour les yeux
option vegan : chocolat noir sans lait

☉ Pour 12 fantômes

🕒 Préparation 20 min

🧊 Repos 30 min au froid

ETAPES

1. Mélanger l'okara, la coco râpée, le sucre et l'huile de coco jusqu'à obtenir une pâte homogène.
Okara trop humide ? Penchez et touillez le panier-filtre pour l'égoutter davantage, ou pressez-le avec la presse Ollait si vous l'avez.
Moins de 140 g d'okara ? Complétez avec un peu de coco râpée.
2. Former 12 boules légèrement étirées vers le haut, en forme de goutte.
3. Placer 15 min au congélateur pour les raffermir.
4. Faire fondre le chocolat blanc et y tremper chaque fantôme, puis le poser sur du papier cuisson.
5. Avant que le chocolat ne fige, poser 2 mini pépites de chocolat pour les yeux.
6. Réserver 15 min au réfrigérateur avant de déguster.

VALEURS NUTRITIONNELLES*

Le qu'Ollait vous apporte

Pour 100 g	Recette classique*	Ollait (avec okara)
Énergie	464 kcal	349 kcal
Fibres	6,6 g	5,6 g
dont sucres	34,9 g	28,8 g
Lipides	32,2 g	23,0 g

*Estimations à partir des ingrédients (tables Cical/USDA). Référence : rochers coco classiques enrobés de chocolat blanc.



30. Chocolat chaud de sorcière

INGREDIENTS

- 2 ½ tasses (80 g) de noisettes décortiquées
- Optionnel : le fond d'½ tasse (~10 g) de flocons d'avoine
- 5 Tsp de cacao en poudre
- 4 carrés de chocolat au lait (50 g)
option vegan : chocolat noir ou chocolat « au lait » végétal
- La moitié d'½ tasse (≈ 40 ml) de crème de coco
- 1 L d'eau (milieu des traits MIN et MAX)
- Extrait de vanille

Pour la déco

- Crème fouettée
option vegan : crème coco fouettée ou chantilly végétale
- Un peu de chocolat fondu ou des yeux en sucre
- Vermicelles orange

 **Quantité : 0,8 L**

 **10 minutes**

 **Lait végétal chaud**

ETAPES

1. Tremper les noisettes 8–12 h (la veille au soir pour le lendemain matin).
2. Ajouter noisettes + avoine dans le panier-filtre.
3. Ajouter eau + cacao + crème de coco + 4 carrés de chocolat dans la cuve.
4. Lancer le programme « Lait végétal chaud ».
5. Égoutter l'ensemble panier-filtre et couvercle dans le pichet fourni pendant au moins 10 min.
6. Récupérer le lait de la cuve et du pichet dans la bouteille.

La déco

7. Optionnel : napper le bord de la tasse de chocolat fondu et le laisser couler un peu.
8. Verser le chocolat chaud et déposer 2 ou 3 petits tas de crème fouettée en forme de fantômes.
9. Dessiner les yeux et la bouche avec un peu de chocolat fondu (ou poser des yeux en sucre), puis parsemer de vermicelles orange.

Crème coco fouettée : la veille, mettez une brique de crème de coco au frigo, puis fouettez la partie épaisse avec 3 Tsp de sucre glace.

Gardez l'okara de noisettes pour le brownie toile d'araignée.

VALEURS NUTRITIONNELLES*

Le qu'Ollait vous apporte

Pour 100 ml	Moyenne du commerce*	Ollait (lait maison)
Énergie	45 kcal	99 kcal
dont sucres	6,1 g	3,8 g
Magnésium	10 mg	24 mg
Fer	0,3 mg	0,8 mg

*Estimations à partir des ingrédients (tables Cical/USDA). Référence : boisson noisette chocolat type (sucre 6 %), hors déco.

[Avec l'okara → voir Recette 31 \(Brownie toile d'araignée\) p.8](#)



31.

Brownie toile d'araignée

[Okara issu de la recette "30. Chocolat chaud de sorcière" \(p.7\)](#)

INGREDIENTS

- 2 ½ tasses (140 g) d'okara de noisettes
- 1 œuf
option vegan : 3 Tsp de graines de lin moulues + la moitié d'½ tasse (40 ml) d'eau, laissés épaisser 5 min
- La moitié d'½ tasse (30 g) de sucre
- 100 g de chocolat noir ou au lait
option vegan : chocolat noir sans lait
- 40 g de beurre fondu
option vegan : beurre végétal
- 1 pincée de sel

Pour la toile

- 30 g de chocolat blanc
option vegan : chocolat blanc vegan

🕒 **Pour 6 parts**

🕒 **Préparation 15 min**

🕒 **Cuisson 15–20 min à 180 °C**

ETAPES

1. Préchauffer le four à 180 °C (chaleur tournante).
2. Faire fondre le chocolat noir avec le beurre au bain-marie ou au micro-ondes.
3. Dans un bol, mélanger l'okara, le sucre et une pincée de sel.
Okara trop humide ? Penchez et touillez le panier-filtre pour l'égoutter davantage, ou pressez-le avec la presse Ollait si vous l'avez.
4. Ajouter l'œuf puis incorporer le chocolat fondu. Mélanger jusqu'à obtenir une préparation homogène.
5. Verser la pâte dans un petit moule recouvert de papier cuisson.
6. Faire fondre le chocolat blanc et dessiner une spirale à la surface de la pâte (sac congélation au coin coupé).
7. Avec un cure-dent, tirer des traits du centre vers les bords : la toile apparaît.
8. Cuire sur la grille du milieu 15 à 20 min. Le centre doit rester légèrement fondant.
9. Laisser tiédir avant de découper.

VALEURS NUTRITIONNELLES*

Le qu'Ollait vous apporte

Pour 100 g	Recette classique*	Ollait (avec okara)
Énergie	500 kcal	401 kcal
Fibres	3,4 g	5,6 g
dont sucres	31,5 g	20,3 g
Lipides	33,7 g	30,1 g

*Estimations à partir des ingrédients (tables Cical/USDA). Référence : brownie classique avec la même toile en chocolat blanc.

LES MESURES OLLAIT

(les cuillères doseuses Ollait)

Dans les recettes, les quantités sont données en tasses et en cuillères. Chaque mesure correspond à une cuillère doseuse Ollait (le volume est gravé sur le manche).

1. Lire la mesure



Regardez la mesure
gravée sur le manche :

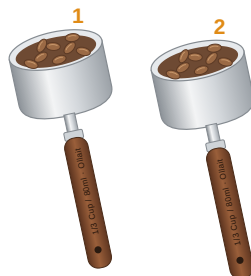
« 1/3 Cup » = $\frac{1}{3}$ tasse
soit 80 ml

2. Compter les cuillères

$2 \frac{1}{3} =$

Le chiffre devant la mesure
= le nombre de cuillères.

Ici : 2 fois la tasse $\frac{1}{3}$
(2×80 ml)



Dans la recette	Volume
1 tasse	250 ml
$\frac{1}{2}$ tasse	125 ml
$\frac{1}{3}$ tasse	80 ml
1 Tsp (c. à café)	5 ml

Le chiffre devant la mesure = le nombre de cuillères.

« $2 \frac{1}{3}$ tasses » = 2 fois la cuillère $\frac{1}{3}$

« 5 Tsp » = 5 fois la petite cuillère

Pas de cuillères doseuses ? Suivez le poids
entre parenthèses, ex. (100 g).

Rejoignez la communauté Ollait

**Vous avez testé une recette ?
Partagez-la avec nous ❤️**

**Taggez @ollait.official — nous
repartageons vos créations
préférées**

Même vos premières recettes



[instagram.com/ollait.official](https://www.instagram.com/ollait.official)