

Guide : Alternatives au lait pour le café

Cappuccino, latte macchiato, flat white - le monde du café serait impensable sans la mousse de lait. Le lait végétal est en plein essor : pour les végétaliens, les intolérants au lactose et les amateurs de café curieux. Ce guide explore les alternatives au lait qui brillent vraiment dans votre tasse - de la capacité à mousser à l'harmonie des saveurs.



Essayez les différentes variantes de lait. Avec nos machines à café entièrement automatiques, votre créativité n'a pas de limites. Vous trouverez les types de lait suivants dans ce document :

Céréales	Noix	Légumes secs et graines
Lait d'avoine	Lait d'amande	Lait de soja
Lait d'épeautre	Lait de cajou	Lait de pois
Lait de millet	Lait de noisette	Le lait de Lupin
Lait de riz	Lait de coco	Lait de chanvre
	Lait de riz et d'amande	

Note : Ce guide s'appuie sur les tests de Circle Products GmbH.

Céréales

	Avoine	Épeautre	Millet	Riz
Saveur	Agréablement sucré, mais avec une saveur distincte	Douceur naturelle	Saveur forte	Goût prononcé de riz, mais douceur naturelle agréable
Mousse de lait	Étonnamment bon, même pour du latte art	Volume de mousse élevé	Ne convient que dans une mesure limitée	Difficile, s'effondre rapidement
Cappuccino	La saveur de l'espresso est écrasée	Note de caramel, légèrement céréalière	L'espresso est entièrement recouvert	S'harmonise bien avec l'espresso

Lait d'avoine

Le lait d'avoine est un type de lait de céréales. Il est fabriqué à partir de céréales fermentées. En raison de la transformation de l'amidon en sucres simples, liée à la production, le lait d'avoine a une saveur agréablement sucrée. Toutefois, en raison de la forte saveur de l'avoine, il peut ne pas plaire à tout le monde. Dans le cappuccino, le goût de céréales est minime et laisse une note sucrée. Malheureusement, la saveur de l'espresso est quelque peu supprimée, les torrifications les plus légères disparaissant rapidement. En revanche, le lait d'avoine mousse très bien et, avec un peu de doigté, il peut même être utilisé pour le latte art. Une très bonne alternative !

Lait d'épeautre

Le lait d'épeautre appartient au groupe des laits de céréales. Il ressemble beaucoup au lait de vache classique. La valeur nutritionnelle dépend du type de grain utilisé et peut être comparée au lait de vache en termes de vitamines et de minéraux, mais pas en termes de teneur en protéines. Le lait d'épeautre est pauvre en protéines de haute qualité, en calcium et en vitamines. Ces éléments peuvent toutefois être ajoutés. Le lait d'épeautre produit plus de mousse que les autres types de lait. La saveur du lait moussé est plus naturellement sucrée que celle des autres variétés. Le Latte Art fonctionne très bien avec le lait d'épeautre, qui est facile à faire mousser avec des pores fins. Le cappuccino a une agréable saveur de caramel et n'a qu'un léger goût de céréales.

Lait de millet

Le lait de millet est également un type de lait végétal. Par rapport au lait d'avoine, il a une couleur plus jaune et un goût plus prononcé. Il est riche en hydrates de carbone et, avec une teneur en matières grasses de seulement 1 %, il est extrêmement pauvre en graisses. Toutefois, le lait de millet ne se prête que dans une certaine mesure à la formation de mousse. La mousse se fige et devient aqueuse en quelques secondes. De plus, son goût ne se marie pas bien avec l'espresso ; les arômes éventuels sont éclipsés par la saveur dominante du millet. La combinaison de l'espresso et du lait de millet est la moins convaincante de toutes les alternatives testées.

Lait de riz

Le lait de riz se compose de riz complet et d'eau, émulsionnée avec de l'huile pour l'épaissir, et a un fort goût de riz. Le lait de riz est un type de lait de céréales qui a tendance à être pauvre en nutriments, en vitamines et en protéines - des vitamines ou du calcium sont souvent ajoutés par les fabricants. La fermentation du riz au cours du processus de fabrication produit une agréable douceur naturelle. Avec environ 10 %, le lait de riz est riche en hydrates de carbone. Cependant, le lait de riz n'est pas du tout adapté à la production de mousse, car sa teneur en protéines est très faible (0,2 %). La mousse s'effondre rapidement et se sépare en un composant aqueux ressemblant à de la mousse. Lorsqu'il est froid, le lait fin a un goût prononcé de riz et rappelle quelque peu le riz au lait. Étonnamment, la saveur intrinsèque du riz ne perturbe guère le cappuccino avec l'espresso Yirga Santos. Dans un cappuccino, le lait de riz a une saveur très agréable qui rappelle davantage un café au lait léger. On trouve également de plus en plus de lait de riz dans des saveurs telles que la vanille ou le chocolat - ou mélangé avec du lait d'amande ou du lait de soja.

Noix et fruits à coque

	Amande	Noix de cajou	Noisette	Noix de coco	Riz-amande
Saveur	Légèrement acide	Saveur forte	Agréablement doux, mais avec une saveur distincte	Saveur subtile	Goût de riz, mais douceur naturelle agréable
Mousse de lait	Très crémeux	Difficile, s'effondre rapidement	Difficile, s'effondre rapidement	D'accord, un peu d'eau	Difficile, s'effondre rapidement
Cappuccino	Note acide forte	La saveur de l'espresso est écrasée	S'harmonise bien avec l'espresso	S'harmonise bien avec l'espresso	S'harmonise bien avec l'espresso

Lait d'amande

Le lait d'amande est une boisson végétale à base d'amandes et d'eau. Pour obtenir du lait d'amande, des amandes grillées fraîchement moulues sont versées dans de l'eau tiède ou chaude et laissées à infuser pendant plusieurs heures. Les amandes sont un aliment alcalin - les amandes sont donc idéales pour un régime alimentaire sain et alcalin. Le lait d'amande moussé est particulièrement crémeux, a un léger goût d'amande et une saveur légèrement acidulée. L'acidité est encore plus prononcée dans un cappuccino.

Lait de cajou

Le lait de cajou se compose uniquement de noix de cajou et d'eau. Il est riche en matières grasses et pauvre en hydrates de carbone. La saveur du lait est très dominante et ne convient pas à de nombreux espressos. Le lait de cajou ne fait pas non plus bonne figure lorsqu'il s'agit de faire mousser le lait. La mousse s'effondre rapidement et la masse aqueuse commence immédiatement à se séparer. Malheureusement, la combinaison du lait de cajou et de l'espresso n'est pas convaincante en termes de goût.

Lait de noisette

Le lait de noisette a le goût que l'on imagine : il a un goût authentique et prononcé de noisette et les arômes de noisette se marient très bien avec l'espresso Yirga Santos que nous avons testé. La qualité de la mousse, en revanche, est plutôt médiocre : le liquide et la mousse se séparent rapidement. Comme le lait de cajou, le lait de noisette est également riche en matières grasses et pauvre en hydrates de carbone. Contrairement aux laits de céréales, les laits de fruits à coque n'ont pas de goût sucré naturel. C'est pourquoi on y ajoute souvent du sucre, ce dont il faut tenir compte lors de l'achat.

Lait de coco

Le lait de coco est obtenu en réduisant la chair du fruit en purée avec de l'eau, puis en pressant ce mélange à travers un tissu. Il en résulte un liquide laiteux aromatisé dont la teneur en matières grasses est d'environ 15 à 25 %, en fonction de la quantité d'eau utilisée. La masse fibreuse qui reste dans le tissu est à nouveau extraite avec de l'eau bouillante et pressée - la deuxième fois, on obtient un lait de coco aqueux. C'est pourquoi la matière grasse et l'eau sont séparées dans l'emballage. Le lait de coco doit donc être bien agité avant d'être utilisé. En raison de sa teneur élevée en acides gras à chaîne moyenne, le lait de coco est utilisé par l'organisme comme source d'énergie rapide. Contrairement à nos attentes, le lait de coco est plutôt inodore. La mousse fine obtenue disparaît rapidement. Le lait moussé a un goût subtil de noix de coco et donne au cappuccino une fraîcheur agréable. Comparé au lait de soja, le lait de coco dans le cappuccino a un goût moins aqueux.

Lait de riz-amande

Le lait de riz et d'amande est l'une des alternatives au lait de plus en plus populaires. Ce mélange associe la douceur naturelle du lait de riz à la délicate saveur de noisette du lait d'amande, tout en adoucissant le goût prononcé du riz. L'ensemble est très harmonieux. Cependant, dans notre comparaison, le lait de riz et d'amande est celui qui contient le plus de glucides. La mousse est acceptable, bien que légèrement aqueuse. La mousse a cependant une belle et fine consistance. Le goût typique de l'amande n'apparaît que lorsque le lait est moussé. Le lait est excellent dans un cappuccino. Les saveurs chocolatées de l'espresso Yirga Santos sont soutenues par l'arôme d'amande et la douceur du lait de riz.

Légumes secs et graines

	Soja	Pois	Lupins	Chanvre
Saveur	Terreux, léger goût de céréales, douceur légère	Douceur naturelle	Neutre, rappelant le lait de vache	Saveur forte
Mousse de lait	Ne mousse que modérément	Crémeux, durcit rapidement	Crémeux, durcit rapidement	Mousse bien, mais devient rapidement aqueux
Cappuccino	Trop aqueux, la saveur de l'espresso disparaît	S'harmonise bien avec l'espresso, très doux	Quelque peu amer	Goût de terre, le lait se sépare rapidement du café

Lait de soja

Le lait de soja est une boisson végétale fabriquée à partir de fèves de soja. Le soja est riche en fibres, se compose de 36 % de protéines et constitue donc une très bonne source de protéines. La teneur en glucides (environ 2 grammes) et en lipides (environ 2,2 grammes) est inférieure à celle du lait de vache (4,8 grammes de glucides / 3,5 grammes de lipides). Par rapport au lait de vache, le lait de soja contient



cependant moins de vitamine B2 et de calcium. Le lait de soja a une odeur de terre, un léger goût de céréales et une douceur agréable due au processus de production. Malgré sa teneur élevée en protéines, le lait de soja ne mousse que modérément. Dans un cappuccino, le goût du lait de soja est presque perdu - le cappuccino devient aqueux et n'a que très peu de goût.

Lait de pois

Le lait de pois est composé de protéines de pois obtenues à partir de pois cassés jaunes, d'eau et d'un peu d'huile de colza et de tournesol. Il est naturellement végétalien, sans lactose, sans gluten et sans allergènes et s'intègre parfaitement dans un régime alimentaire soucieux de la santé grâce à sa teneur naturellement élevée en protéines. La boisson n'a pas du tout le goût des petits pois. Au contraire, le lait légèrement jaunâtre se distingue par sa saveur douce et se rapproche du lait de vache. La mousse est crémeuse, mais ne convient pas à l'art du café au lait, car elle devient très ferme après peu de temps. Dans un cappuccino, la douceur de la mousse de lait associée au café Karibu rappelle le chocolat chaud. Si vous n'aimez pas le goût sucré, veillez à acheter la version non sucrée.

Le lait de Lupin

Le lupin doux a le vent en poupe. Grâce à sa teneur élevée en vitamines et en protéines, le lupin présente un avantage écologique et sanitaire par rapport à de nombreuses alternatives au lait et ne nécessite pas de génie génétique. La culture n'est pas compliquée et la plante peut pousser sans problème même dans des conditions climatiques difficiles comme le gel et la chaleur, ce qui la rend intéressante pour les défis futurs de l'agriculture. Dans l'ensemble, le lupin doux est un substitut sérieux au soja. Le goût du lait est plutôt neutre, avec un léger arrière-goût rappelant le lait de vache. Le lait moussé est crémeux et se raffermi après quelques instants. Dans le cappuccino, le café a un goût un peu amer avec le lait de lupin, ce qui ne nous convainc pas en termes de saveur.

Lait de chanvre

Bien que le chanvre soit l'une des plus anciennes plantes utiles de la planète, les produits à base de chanvre ne sont apparus que récemment dans quelques rayons de supermarchés. Le lait de chanvre, finement broyé et mélangé à de l'eau, est fabriqué à partir des graines de la plante, riches en nutriments. Un peu de sel et de sirop de riz ou d'amidon de tapioca sont utiles pour épaissir et sucrer. Ce substitut de lait d'origine végétale est naturellement dépourvu de lactose et de cholestérol et contient une forte proportion d'acides gras oméga-3. La boisson au chanvre n'a pas convaincu lorsqu'il s'agissait de faire mousser le lait. La mousse ne pose pas de problème, mais le résultat devient rapidement aqueux et, après un court laps de temps, le lait se sépare presque complètement du café. Le goût typique du chanvre disparaît du cappuccino et devient légèrement terreux. Comme il n'y a pas encore beaucoup de fournisseurs et que le lait de chanvre est plutôt difficile à trouver, il vaut la peine d'expérimenter et de mélanger la boisson soi-même.

Plus d'informations

Quels sont les éléments à prendre en compte lors de la formation de la mousse ?

Le lait végétal se réchauffant plus rapidement que le lait de vache, il est plus facile pour le lait de surchauffer pendant la formation de la mousse et de former des bulles, ce qui rend le latte art impossible. Une température de 55 à 60 °C est donc essentielle pour obtenir une qualité de mousse idéale. À titre de comparaison, le lait de vache ne doit pas être chauffé à plus de 65 °C (pour des raisons de goût et de digestibilité). Cependant, tous les laits végétaux ne conviennent pas à la production de mousse. Dans le cas du lait de vache, la teneur en protéines et en matières grasses est déterminante pour le résultat de la mousse. Il en va de même pour les substituts du lait : plus la teneur en protéines et en matières grasses est élevée, plus le lait mousse.

Éditions Barista

Les rois de la mousse parmi les substituts du lait sont les éditions barista, qui offrent une plus grande capacité à mousser et un meilleur goût grâce à l'ajout de protéines et de matières grasses. Trois de ces variétés sont particulièrement convaincantes, car elles parviennent non seulement à produire une mousse parfaite, mais surtout à ne pas perdre l'arôme du café.

Le Barista à l'avoine convient probablement à la plupart des goûts, et ce n'est pas sans raison. Il mousse magnifiquement et se mélange harmonieusement au café. La saveur habituellement forte de l'avoine n'est pas aussi prononcée dans l'édition Barista.

Comparé au lait d'avoine, le Pea Barista Edition a une mousse légèrement plus ferme. La mousse reste veloutée et crémeuse plus longtemps et son goût est légèrement plus neutre que celui du lait d'avoine Barista.

En guise d'exotisme, nous avons également testé le lait de barista à la noix de coco, qui est absolument convaincant en termes de mousse et d'onctuosité grâce à sa teneur très élevée en matières grasses. Cependant, il ne convient pas à tout le monde, surtout dans le café, car il a une saveur très forte.

Quand le lait caille

Vous en avez peut-être déjà fait l'expérience. Vous êtes impatient de verser le lait dans votre café et voilà que le lait caille et que le café n'a plus rien d'agréable. Mais pourquoi ? Soyons clairs : ce n'est pas le lait végétal qui est responsable de cet aspect inesthétique. Il s'agit plutôt des tanins contenus dans le café, qui varient en fonction de la variété de café et du degré de torréfaction. Plus le café est acide, plus cet acide réagit avec la protéine de soja contenue dans le lait. La protéine coagule et les flocons blancs apparaissent dans votre café. Pour éviter cela, il est conseillé de déguster le café immédiatement après l'avoir préparé, car plus il est maintenu au chaud, plus il produit de l'acide. Les flocons peuvent également être évités en utilisant du lait de barista, dont la teneur plus élevée en matières grasses le rend plus résistant à l'acidité. Il est également recommandé d'utiliser un café à faible acidité.



Dans quelle mesure les substituts du lait sont-ils durables ?

Tout dépend. Tous les laits végétaliens n'ont pas automatiquement une bonne empreinte environnementale. L'ampleur de l'impact sur l'environnement dépend de la manière dont les cultures sont cultivées et traitées et de la transformation du produit. Il est toutefois difficile de mesurer l'impact exact car, outre la consommation d'eau et les émissions de CO₂, il faut également tenir compte de facteurs tels que le génie génétique, la déforestation de la forêt tropicale et l'utilisation de pesticides. Il est donc très difficile de procéder à une comparaison exhaustive. On sait cependant que la culture du riz, des noix de cajou ou des amandes nécessite de grandes quantités d'eau. En outre, les produits doivent généralement être importés, ce qui augmente encore l'empreinte écologique. En revanche, l'avoine, l'épeautre et le lupin nécessitent peu de surface pour un rendement élevé et marquent des points en raison de leur localisation. Si vous souhaitez être à la fois végétalien et respectueux de l'environnement, vous devriez donc privilégier les cultures locales et la faible consommation d'eau lorsque vous choisissez un substitut du lait.