

FICHE PRATIQUE

RECETTE DU LAIT D'OR OU GOLDEN LATTE

KESAKO ?

Le lait d'or/golden latte est une boisson chaude épicée et réconfortante originaire d'Inde. Cette recette permet de réaliser une pâte de lait d'or que tu pourras conserver au frigo dans un pot en verre fermé pendant 1 mois.

BIENFAITS :

C'est pour moi l'un des meilleurs alliés pour notre corps tout au long de l'année mais surtout en automne/hiver. Elle est antioxydante, anti-inflammatoire et stimulante du système immunitaire. C'est la puissance des épices ! Et en plus, c'est délicieux. Elle est notamment intéressante pour les troubles digestifs et inflammatoires chroniques.

LA RECETTE

INGREDIENTS :

- 1 tasse de boisson végétale (amande, riz, avoine...)
- 2 c.à soupe de poudre de curcuma
- 1 c.à café de poudre de gingembre
- 1 c.à café de poudre de cardamome
- 1 c.à café de poudre de cannelle
- 10cl d'eau
- 1 c.à soupe d'huile de coco (les lipides permettent l'assimilation du curcuma dans l'organisme)

INSTRUCTIONS :

1. Très simple, mélanger tous les ingrédients dans une casserole à feu doux
2. Remuer à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à l'obtention d'une pâte
3. Verser la pâte refroidie dans un bocal en verre au préalable bien nettoyé
4. Prélever une cuillère de pâte et la faire fondre dans une tasse de boisson végétale

VERSION EXPRESS : pour les plus pressés

Dans une casserole, faire chauffer à feu doux la boisson végétale et y ajouter tous les ingrédients. Remuer jusqu'à température souhaitée puis déguster.

ENJOY !