

Douceur d'épices

(boisson)

Ingrédients :

- ★ 7 clous de Girofle (= 6 pincées de poudre = ½ c. à c.)
- ★ 7 fèves de Cacao (= 5 c. à c. de poudre)
- ★ Les grains de 6 gousses de Cardamome (= 9 pincées de poudre = 2 petites c. à c.)
- ★ 1 c. à c. de Curcuma en poudre
- ★ 1 c. à c. de Gingembre en poudre
- ★ 3 c. à c. de Cannelle en poudre
- ★ 1 c. à s. de Thé blanc ou vert
- ★ 1 L de lait de Riz
- ★ Miel éventuellement

Préparation:

- ★ Broyer (grossièrement au pilon ou plus finement avec un moulin à café) les clous de Girofle, les fèves de Cacao et les grains de Cardamome.
- ★ Mélanger le résultat avec les autres épices en poudre dans une casserole et ½ L de lait de Riz.
- ★ Porter à ébullition puis rajouter l'autre ½ L de lait.
- ★ Faire chauffer et éteindre le feu juste avant ébullition. Ajouter alors le Thé.
- ★ Laisser infuser 7 minutes.
- ★ Filtrer et garder au chaud dans un thermos.
- ★ Boire chaud ou tiède.
- ★ Sucrer au miel si besoin.

Cette boisson, réchauffante et réconfortante est un bon atout en cas de refroidissement, de fatigue, pour aider à renforcer les défenses immunitaires...

Elle peut également servir de base pour une pâte à crêpes, confectionner un flan ou une crème, une mousse "agarisée". Une fois encore je vous encourage à laisser libre court à l'imagination !

Il manque quelques ingrédients? Tanpis, on peut s'en passer!

Belles expériences!