Recette : boissons de saison

Chaï indien, boisson de l'hiver

Vegan, IG bas (si on ne le sucre pas trop !!)

Ingrédients (pour 2 grandes tasses)

- 2-3 gousses de **cardamome**
- 1 petit morceau de **gingembre frais** (≈ 2 cm)
- 1 petit morceau de **curcuma frais** (≈ 2 cm)
- 1 petit bâton de **cannelle**
- 2-3 **clous de girofle**
- Quelques **écorces d'orange/citron** séchées (optionnel)
- 1 c. à c. de **beurre de coco** (optionnel)
- 20 cL de **lait végétal** (amande, avoine ou riz) (optionnel)
- 1 c. à c. de **miel** (optionnel)

Préparation (15 min dont 5 min d'infusion)

1. Couper le gingembre et le curcuma frais en petits bouts
2. Écraser le bâton de cannelle et les gousses de cardamome dans un mortier pilon ou à la main
3. Placer ½ L d'eau dans une casserole avec le gingembre, le curcuma, la cannelle, la cardamome, les clous de girofle, les écorces d'agrumes et laisser monter en température jusqu'à ébullition.
4. Stopper le feu lors de l'ébullition et laisser infuser 2 à 5 min.
5. Verser dans votre tasse et ajouter éventuellement le beurre de coco, le lait végétal et le miel pour un chaï latté végé gourmand.

Le chaï indien est la boisson de l'hiver qui réchauffe en profondeur, soutient notre immunité et nous tonifie avec des épices telles que la cannelle, le gingembre et le curcuma ! Cependant, n'en abusez pas trop en soirée à cause de son côté stimulant.

Marie Lachal Praticienne en naturopathie www.marielachal.fr