

Lait doré (Golden milk)

1/2 c. à café de curcuma
1/2 tasse d'eau
2 c à soupe d'huile d'amandes
1 c à soupe de miel
1 litre de lait de soja ou de vache (ou autre, non sucré)
optionnel : 3 gousses de cardamome éclatées

Faites bouillir l'eau dans une casserole et y ajouter le curcuma et l'éventuelle cardamome éclatée (gousse et graines). Laissez bouillir en remuant sans cesse avec un fouet pendant minimum 8 minutes. Rajoutez de l'eau supplémentaire si ça s'assèche et que ça accroche.

Ajoutez le lait (éventuellement préalablement chauffé), et amenez le à température très chaude (juste avant que ça bout, ôter du feu)

Ajoutez le miel et l'huile d'amandes, bien remuer au fouet.

Se boit très chaud. Très bon pour les articulations, surtout si vous pratiquez beaucoup de yoga ou de méditations, ou tantra blanc avec une position assise prolongée. Cette "potion" lubrifie les articulations et permet également d'en libérer les toxines. En plus c'est très bon !!