

Le lait doré est une recette ayurvédique très ancienne et toujours en vigueur dans les familles indiennes.

On le consomme pour le plaisir et aussi pour ses nombreuses indications en matière de santé. Son principal ingrédient est le curcuma. La curcumine dont elle est issue contient du polyphénol qui présente plus de 150 substances potentiellement thérapeutiques (antioxydantes, anticancéreuses, anti-inflammatoires...)

Les bienfaits de cette merveilleuse boisson

- Aide à maintenir le niveau du cholestérol
- Analgésique
- Anti-inflammatoire
- Antioxydant
- Antiseptique
- Détoxifie le foie
- Favorise la santé digestive
- Gestion du poids
- Hypertension artérielle
- Mémoire et la fonction cérébrale
- Problèmes de peau
- Régule le métabolisme
- Renforce le système immunitaire
- Troubles neurologiques

Le poivre noir incorporé à la recette renforce la biodisponibilité de la curcumine en la multipliant par 1000! La pipérine est le principe actif produisant ce résultat. De plus, en mélangeant le curcuma et le poivre noir ensemble, l'assimilation du curcuma dans le corps est décuplée.

Vous devez tout d'abord fabriquer une pâte de curcuma qui vous servira plusieurs fois par la suite.

La pâte de curcuma

Ingrédients

- *1/4 de tasse de curcuma en poudre*
- *1/2 cuillère à café de poivre noir moulu*
- *1/2 tasse d'eau filtrée*

Préparation : Mélangez bien ces ingrédients dans une petite casserole. Faites cuire à feu moyen en remuant constamment jusqu'à obtenir une pâte épaisse.

Laissez ensuite le mélange refroidir. Vous pourrez le conserver dans un petit pot au réfrigérateur.

Le lait doré

- *1 tasse de lait d'amande (ou autre lait végétal sauf soja)*
- *1 cuillère à café d'huile de coco (ou sésame)*
- *1/4 de cuillère à café ou plus de pâte de curcuma*
- Miel

Mélangez ces ingrédients dans une casserole sauf le miel. Sur feu moyen, remuez constamment sans faire bouillir le mélange.

Servez avec du miel (ou pas).

Astuces : Pour plus d'énergie, vous pouvez ajouter du gingembre frais émincé dans votre boisson.

Le miel peut être remplacé par de la stévia (attention : son pouvoir sucrant est 200 fois supérieur au sucre raffiné!)