



10 tasses environs

20 min 

LE LAIT D'OR

Pour la pâte au curcuma :

- **½ tasse** de curcuma en poudre.
- **1 tasse** d'eau.
- **½ cuil.** à café de poivre.
- **1 cuil.** à soupe d'huile de coco.

Préparation de la pâte au curcuma :

Dans une casserole :

1. Mettre l'eau + le curcuma + le poivre, mélanger et faire chauffer sur feu doux, sans faire bouillir et en tournant en permanence avec une cuillère, pendant **3 à 4 minutes**.
2. Le mélange doit se transformer en une pâte onctueuse (un peu comme une crème).
3. Sortir du feu et dans le mélange encore chaud, ajouter l'huile de coco.
4. Mettre la pâte dans un bocal hermétique au frigo. Cette pâte se conserve au frais pendant **3 semaines**.

Remarque : si vous présentez des problèmes digestifs du type brûlures d'estomac, diminuez la quantité de poivre.

Ce dernier est toutefois nécessaire pour potentialiser les bienfaits du curcuma.

Pour réaliser le lait d'or :

- **1 à 2 cuil.** à café de pâte au curcuma selon le goût
- **1 tasse** de lait végétal (lait de coco, d'amande, d'avoine, etc.)
- **1 à 2 cuil.** à café de miel ou de sirop d'érable selon le goût
- De la cannelle ou de la vanille selon le goût (optionnel)

Préparation du lait d'or :

1. Mettre **1 ou 2** cuillères de pâte au curcuma dans une tasse.
2. Faire **chauffer** le lait végétal. Quand il est chaud, le verser sur la pâte de curcuma tout en remuant.
3. **Ajouter**, selon votre goût, de la cannelle et/ou de la vanille, du miel ou du sirop d'érable.
4. Votre boisson est prête !