



Les ateliers

NaturoCap
Vivez votre santé

- Lait d'or -

Ingrédients pour la pâte de curcuma :

150g de curcuma frais ou 4 cuillers à soupe de curcuma en poudre
75g de gingembre frais râpé
25cl d'eau
100g d'huile de coco
5g de poivre noir moulu
2 cuillers à café de cannelle moulue
Facultatif : 1 pincée de sel, 1 cuiller à café de sirop d'agave.

Matériel :

1 tasse
1 casserole
1 petit pot en verre

Ingrédients pour le lait d'or :

1/2 de tasse de lait végétal
1 cuillère à café de pâte de curcuma
Selon les goût, miel, sirop d'agave, sucre de coco

Pour la pâte de curcuma : peler et râper le curcuma frais et mélanger le avec l'eau. Faire cuire à feu doux pendant 20min pour épaissir la préparation sans la faire bouillir. Une fois que la texture est pâteuse, hors du feu intégrer l'huile de coco, le gingembre, la cannelle et la poivre. Remuer et miser au besoin pour avoir une texture homogène. Réserver dans un pot stérilisé qui se garde 3 mois au réfrigérateur.

Pour le lait d'or : dans une casserole, mélanger une cuiller à café de pâte de curcuma dans du lait végétal. Faire chauffer tout doux et mélanger au besoin avec un moussieur

- Notes -

