

Golden Milk ou Lait d'Or au curcuma {vegan}

par Cecilecooks



Préparation : 15 minutes

Repos : facultatif

Cuisson : environ 10 minutes

Quantité : un petit litre

Ingrédients :

1000 gr de lait de riz + 500 gr de lait de coco (ou 1500 gr de lait de vache)

2 c. à c. curcuma poudre (rase)

1/2 c. à c. cannelle poudre (rase)

1/2 c. à c. gingembre poudre (rase)

1 c. à s. cardamome (pilée)

4 à 5 tours de moulin de poivre noir

facultatif : sirop d'érable

Procédé

1 - Dans une grande casserole, placer toutes les épices - *curcuma, cannelle, gingembre et cardamome pilé grains et cabosses* - et chauffer à sec (donc sans aucun liquide ni matière grasse) pendant 1 à 2 minutes. Les épices vont ainsi à peine se torrifier et leurs saveurs en seront exhalées.

2 - Ajouter alors les deux laits et porter l'ensemble à ébullition douce. Quand le mélange bout à peine, continuer encore de chauffer le mélange à feu très doux pendant 5 petites minutes. Enfin, couper le feu et laisser reposer 5 minutes dans la casserole.

Attention : à ce stade n'hésiter pas à goûter le Golden Milk et à l'ajuster en fonction de vos goûts. Trop fade, rajouter un peu d'épice. Trop puissant, rajouter du lait.

3 - Filtrer alors le Golden Milk à l'aide d'une étamine ou d'un linge - torchon propre - pour retenir toutes les épices et laisser passer le lait parfumé.

Attention : le curcuma va teinter tissu/linge et vous ne récupérerez pas vraiment la couleur initiale de celui-ci même après lavage. Ne choisissez donc peut-être pas votre linge préféré !

4 - Déguster immédiatement chaud ou conserver dans une bouteille en verre au réfrigérateur pendant 1 semaine, et réchauffer au fur et à mesure la quantité souhaitée.

Coup de fouet

- vous pouvez mettre du **lait de vache** à la place des deux laits de riz et de coco. Dans ce cas là, ajoutez un à deux bouchons de sirop d'érable une fois le mélange sorti du feu pour adoucir légèrement le goût du Golden Milk sans vraiment chercher à le sucrer.

- on peut également ajouter des **graines de coriandre** pilées. Certaines recette le proposent, mais je préfère sans.