

Latte au curcuma



Préparation de la pâte de curcuma :

- C'est rapide et facile à préparer, économisez pour une préparation initiale de 10 minutes de pâte de curcuma.
- Combinez 1 tasse d'eau avec 1/2 tasse de poudre de curcuma biologique dans une casserole et faites chauffer à feu doux pendant environ 7 minutes, en ajoutant plus d'eau (jusqu'à 1 tasse supplémentaire) si elle devient trop sèche.
- Retirer du feu et incorporer 1/3 de tasse d'huile de noix de coco biologique non raffinée ou d'huile d'olive extra vierge et 1/2 à 1 cuillère à café de poivre noir.
- Conservez-le dans un récipient en verre au réfrigérateur.

Préparation du latte :

- Mettez une cuillerée à thé de pâte dans une tasse
- Ajoutez un soupçon d'épice réconfortante comme la cannelle, la cardamome, le girofle (ou les trois!)
- Ajoutez du sirop d'érable (au goût)
- Versez environ 1/3 de tasse d'amande, lait de noix de coco ou de chanvre non sucré
- Remplissez le reste de la tasse avec de l'eau bouillante et mélangez