

« Bien manger pour être bien dans son corps et bien dans sa tête ! »

Le lait d'or

une boisson réconfortante et anti-inflammatoire.

Recette : Faire chauffer doucement l'équivalent d'une tasse de lait d'amande (sans sucres). Éteindre le feu et ajouter une cuillère à café du mélange d'épices* préparé ultérieurement.

*Mélange d'épices :

Mélanger 2 cuillère à soupe de curcuma moulu avec une pincée de poivre et une cuillère à soupe de chacun des ingrédients suivants moulus : cannelle, gingembre, cardamome. Ajouter un peu d'eau en mélangeant pour obtenir la consistance d'une pâte. Conserver ce mélange dans un contenant en verre au frigo pendant 2 semaines maximum.

Le Curcuma



NB : tous les ingrédients doivent être de qualité. Cela ne signifie pas systématiquement « issu de l'agriculture biologique » mais privilégiez ce label si vous ne connaissez pas les modes de production.

Marie Périn, praticienne en Naturopathie