



Lait d'or : bienfaits et recette

Description

Aujourd'hui je partage avec vous les secrets d'une boisson que j'adore : le lait d'or ! C'est une boisson issue de l'ayurveda (médecine indienne) et dont l'ingrédient principal est le curcuma. Oui, cette épice qui entre dans la composition du curry et qui apporte du soleil dans nos plats. Cela peut sembler étrange au départ, une boisson chaude à base de lait (végétal ou animal) et de curcuma. Mais je vous assure, c'est délicieux!

onclick= »zoom »

Lait d'or : de nombreux bienfaits

Le Lait d'or est donc composé principalement de Curcuma (aussi appelé « épice de longue vie »), qui est reconnu comme étant l'une des **plantes médicinales les plus puissantes au monde**. A l'état brut et naturel, le curcuma est une racine, qui ressemble un peu au gingembre (mais plus petit). On l'utilise généralement en poudre, car plus facile à travailler sous cette forme. Le curcuma tire bon nombre de ses bienfaits de la curcumine, un principe actif très puissant. Parmi les nombreuses vertus thérapeutiques qu'on lui prête, on peut citer :

- antioxydant puissant et détoxifiant pour les organes, il préserve les cellules d'un vieillissement prématuré
- peut freiner le développement de certaines tumeurs cancéreuses
- booste le déstockage des graisses qui ralentissent le bon fonctionnement du foie
- anti-inflammatoire, notamment pour les articulations
- favorise la digestion et rééquilibre la flore intestinale
- aide à réguler le taux de mauvais cholestérol
- participe à la régulation du taux de sucre dans le sang (glycémie)
- bienfaits sur le cerveau, notamment en prévention de la maladie d'Alzheimer

Je vais m'arrêter là, je crois qu'on l'a tous compris, le curcuma, c'est une épice « magique ». Il convient de toujours avoir dans son placard et de l'ajouter un peu plus à nos recettes quotidiennes. Consommé tel quel, le curcuma n'aura pas grand effet sur le corps. En effet, **pour qu'il soit assimilé** et pour profiter pleinement de ses (très) nombreux bienfaits, il convient de le mélanger avec certains ingrédients :

- **un corps gras** (huile de coco, d'amande, de noisette) : la curcumine étant liposoluble, elle doit être couplée à un corps gras pour libérer ses bienfaits.
- **du poivre** : le poivre contient de la pipérine, qui est reconnue pour booster l'assimilation de la curcumine (de plus de 2000% !).

Les recettes qui suivent, je les ai adaptées à mes goûts, afin d'avoir un lait d'or gourmand qui est un réel moment de plaisir dans ma journée. Pour préparer le lait d'or, il faudra d'abord préparer une pâte de curcuma, puis en mélanger un peu avec du lait végétal ou animal. Je préfère le végétal, que je fais en quelques minutes avec mon [Chufamix](#) (invention

Valencienne!).

Recette de la pâte pour lait d'or

6-8 tasses

Préparation 5 min

Cuisson 5 min

Niveau facile

Ingrédients

- 1 cuillère à soupe et demi de curcuma en poudre
- 1 cuillère à soupe rase de gingembre moulu (ou frais)
- 1/4 de cuillère à café de poivre noir moulu
- 1/2 cuillère à soupe d'huile de coco, amande ou noisette (ou toute autre huile de qualité)
- 1/4 de verre d'eau

Pour préparer le lait d'or, le prépare d'abord une pâte (recette ci-dessous), que je conserve au frigo jusqu'à 10 jours.

Etape par étape

1. Mettre tous les ingrédients dans une casserole à feu moyen.
2. Laisser le mélange épaissir tout en mélangeant (3-4 min suffisent normalement). Le mélange ne doit pas bouillir.

3. Une fois que le mélange ressemble plus à une pâte qu'à du liquide, mettre dans un petit pot à couvercle. Conserver au frigo jusqu'à 10 jours.

[/vc_column_text]/[vc_column]/[vc_row]/[vc_row]/[vc_column]/[vc_column_text]

Recette du lait d'or

[/vc_column_text]/[vc_column]/[vc_row][vc_row equal_height= »yes » content_placement= »top » css= ».vc_custom_1578327110108{background-color: #f0f0f0 !important;} »][vc_column width= »1/4?][vc_column_text]1 tasse[/vc_column_text]/[vc_column]/[vc_column width= »1/4?][vc_column_text]Préparation 2 min[/vc_column_text]/[vc_column]/[vc_column width= »1/4?][vc_column_text]Cuisson 5 min[/vc_column_text]/[vc_column]/[vc_column width= »1/4?][vc_column_text]Niveau facile[/vc_column_text]/[vc_column]/[vc_row][vc_row css= ».vc_custom_1610910088798{margin-bottom: 30px !important;} »][vc_column width= »1/3? css= ».vc_custom_1610910267267{margin-top: 10px !important;border-top-width: 0px !important;padding-top: 0px !important;background-color: #f0f0f0 !important;} »][vc_column_text css= ».vc_custom_1610909399707{background-color: #f0f0f0 !important;} »]

Ingrédients

- 250 – 300 ml de lait végétal (avoine, amande, soja...)
- 1/2 à 1 cuillère à café de pâte de curcuma (recette ci-dessus)
- 1 cuillère à café de sirop d'agave (ou miel, sucre, n'importe quel agent sucrant)
- 1 clou de girofle
- 1/2 cuillère à café d'essence de vanille
- de la cannelle en poudre

[/vc_column_text]/[vc_column][vc_column width= »2/3?][vc_column_text]Je prépare moi-même mon lait végétal, c'est vraiment super rapide! Mais le lait du commerce fonctionne tout aussi bien. On peut utiliser du lait végétal ou animal.

Etape par étape

1. Dans une casserole, mettre le lait et l'agent sucrant. Y ajouter, selon le goût de chacun, 1/2 à 1 cuillère à café de pâte pour lait d'or. Chauffer à feu moyen.
2. Ajouter ensuite la vanille et le clou de girofle. Laisser chauffer, mais ne pas faire bouillir.
3. Quand le mélange est bien chaud, verser dans une tasse, retirer le clou de girofle, et saupoudrer d'un peu de cannelle en poudre.

[/vc_column_text]/[vc_column]/[vc_row][vc_row content_placement= »middle »][vc_column width= »1/6?][vc_column][vc_column width= »2/3?][vc_message message_box_color= »mulled_wine » icon_fontawesome= »fa fa-camera » css= ».vc_custom_1610910137970{background-color: #f0f0f0 !important;} »]

Si vous cuisinez les recettes du blog, prenez le résultat en photo et publiez-le sur les réseaux sociaux avec la mention **@vidaypimienta** ou le hashtag **#vidaypimienta**

Merci et bonne cuisine !

```
[/vc_message][vc_column][vc_column width= »1/6?][vc_column][vc_row][vc_row  
content_placement= »middle »][vc_column][vc_separator color= »mulled_wine » border_width= »3?  
el_width= »50?][vc_column][vc_column][vc_masonry_grid post_type= »post » max_items= »-1?  
style= »lazy » items_per_page= »4? show_filter= »yes » element_width= »3? gap= »10?  
orderby= »rand » item= »basicGrid_NoAnimation » initial_loading_animation= »none »  
grid_id= »vc_gid:1610913517795-759a63c2-e0f9-4? taxonomies= »98, 184?  
filter_source= »category »][vc_column][vc_row]
```

CATEGORY

1. Coin sucré
2. Goûter et en-cas

POST TAG

1. boisson
2. recette express
3. recette vegan
4. sans gluten
5. sans lactose

default watermark

Categorie

1. Coin sucré
2. Goûter et en-cas

Tags

1. boisson
2. recette express
3. recette vegan
4. sans gluten
5. sans lactose

date créée

17/01/2021

Auteur

admin