

Lait aux épices

« Voici une boisson à base de lait végétal ou de lait animal et d'épices. Une recette Idéale pour découvrir la culture culinaire indienne et pour se régaler à tous les moments de la journée! »



Nombre

20

Temps

15'

Autre

-



Lait
1 litre



Cannelle en poudre
1 pot



Vanille en grain
2 gousses



Cardamome
20 graines



Gingembre en poudre
1 pot



Sucre
2 c à soupe



Anis entière
10 pièces



Créer son mélange d'épices pour cuisiner un lait chaï à la maison :

1. Distribuer à chaque participant une petite enveloppe et la recette.
2. Présenter le sucre, proposer à chacun.e d'en verser l'équivalent d'1 cuillère à café dans l'enveloppe.
3. Pour chacune des 5 épices : chacun à leur tour, les participants sentent l'épice. Si ils aiment l'odeur, ils peuvent déposer une pincée ou un morceaux d'épice dans l'enveloppe. Répéter l'opération pour les 4 autres épices.
4. Fermer l'enveloppe puis y coller la recette

Recette « minute » du lait aux épices :

1. Dans une casserole, faire chauffer le lait (lait végétal ou lait de vache) à feu doux. Environ une tasse de lait pour 1 pers.
2. Quand le lait est chaud, ajouter le mélange d'épices. Mélanger.
3. Laisser infuser 5 à 10 min.
4. Servir et déguster.



Lait aux épices

RECETTE INSPIRÉE DU LAIT CHAÏ INDIEN

1. Dans une casserole, **faire chauffer** le lait (lait végétal ou lait de vache) à feu doux. Environ une tasse de lait pour 1 mélange d'épices.
2. Quand le lait est chaud, **ajouter** le mélange d'épices.
3. **Mélanger** à l'aide d'une cuillère.
3. Laisser **infuser** 5 à 10 min.
4. **Servir** et **déguster** !

Plus de recettes sur www.papille.net



Lait aux épices

RECETTE INSPIRÉE DU LAIT CHAÏ INDIEN

1. Dans une casserole, **faire chauffer** le lait (lait végétal ou lait de vache) à feu doux. Environ une tasse de lait pour 1 mélange d'épices.
2. Quand le lait est chaud, **ajouter** le mélange d'épices.
3. **Mélanger** à l'aide d'une cuillère.
3. Laisser **infuser** 5 à 10 min.
4. **Servir** et **déguster** !

Plus de recettes sur www.papille.net



Lait aux épices

RECETTE INSPIRÉE DU LAIT CHAÏ INDIEN

1. Dans une casserole, **faire chauffer** le lait (lait végétal ou lait de vache) à feu doux. Environ une tasse de lait pour 1 mélange d'épices.
2. Quand le lait est chaud, **ajouter** le mélange d'épices.
3. **Mélanger** à l'aide d'une cuillère.
3. Laisser **infuser** 5 à 10 min.
4. **Servir** et **déguster** !

Plus de recettes sur www.papille.net

