

# De A à Z. Chaï au lait végétal

*Cet hiver, cette savoureuse recette d'origine indienne saura remplacer avantageusement le traditionnel chocolat chaud. En effet, ce thé aux épices va vous protéger du froid !*

Contenant de la caféine, il faudra éviter de boire cette préparation à base de thé noir en quantité excessive.

Les plantes et épices sont à utiliser avec précaution. Le chaï est excellent pour la santé, mais à éviter durant la grossesse et l'allaitement.

Habituellement, le chaï est très sucré. Nous vous invitons à la modération en l'ajoutant progressivement selon votre goût.

Ingrédients (pour 1,5 litre) :

- 1 litre d'eau filtrée
- Un beau morceau de gingembre pelé et râpé (ou 1 cuillère à soupe de gingembre en poudre)
- 1 cuillère à soupe de thé noir
- 2 bâtons de cannelle (ou 1/2 cuillère à café de cannelle moulue)
- 2 cuillères à café de cardamome (écaillé ou en poudre)
- 4 clous de girofle
- 0,5 litre de lait d'avoine ou d'amande (éventuellement lait de riz)
- Sucre roux

Facultatif :

- 1 pincée de muscade
- 1 pincée de cumin
- 1 pincée de poivre

Préparation:

Porter à ébullition 1 litre d'eau et ajouter le gingembre, la cannelle, la cardamome. Couvrir et laisser 15 minutes à feu doux.

Verser le lait végétal, le thé noir, les clous de girofle et les autres épices. Ajouter le sucre progressivement, goûter et rectifier si nécessaire.

Couvrir quelques minutes, filtrer et servir le chaï dès qu'il aura pris une belle teinte caramel.