

CHAI



Ingrédients pour un grand pot:

- 2 bâtons de cannelle
- 3 étoiles de badiane
- 1/2 cuillère à café de gingembre en poudre
- 1/2 cuillère à soupe de graines de cardamome
- 1/2 cuillère à café de clou de girofle
- 1/2 cuillère à café de poivre noir
- 1/2 cuillère à café de poivre rose

Mettre les épices entières à griller 2 ou 3 min à sec tout en les remuant dans une poêle sur feu vif. Cela va libérer leurs saveurs.

Concasser les épices grossièrement au mortier et mélanger.

Faire infuser le mélange avec votre thé ou votre rooibos afin de délicieusement parfumer votre boisson ! *(Les nombreuses épices du chai réchauffent l'organisme et stimulent la digestion, ce qui peut aider à la perte de poids, notamment grâce à la cannelle qui stabilise sensiblement la glycémie. Elles procurent également un certain effet aphrodisiaque, dispersent les gaz intestinaux et aident à combattre les bactéries.)*

Attention, le tchai masala est un tonique, évitez de trop en boire le soir ou avant de se coucher!

Recette proposée lors de l'atelier cuisine animé par :

Julie PAGESSE

NATUROPATHE-REFLEXOLOGUE



Belleville (69)

06 65 21 50 67

www.naturopathie-beaujolais.fr