Le Lait d'Or : Le rituel bien-être pour booster votre immunité

Pourquoi adopter le Lait d'Or ?

- Une boisson ancestrale reconnue pour ses propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires.
- Une synergie puissante entre le curcuma, le gingembre et les épices pour soutenir votre santé au quotidien.
- Une alternative saine et réconfortante pour intégrer les bienfaits du curcuma dans votre alimentation.

Ingrédients pour la pâte de curcuma (Base)

- 1/4 tasse de poudre de curcuma
- 1/2 tasse d'eau
- Préparation : Faire épaissir le mélange à feu doux. La pâte se conserve jusqu'à 2 semaines au réfrigérateur dans un bocal hermétique.

Préparation de votre boisson (pour 250 ml)

- 250 ml de lait (animal ou végétal, idéalement entier ou avec une source de gras pour l'assimilation)
- 1 cuillère à café de pâte de curcuma
- 2 cm de gingembre frais finement râpé
- Une pincée de poivre noir moulu (indispensable pour l'absorption)
- Une pincée de cannelle pour réguler la glycémie et équilibrer l'amertume
- 1 cuillère à café de miel ou sirop d'érable (à ajouter après la chauffe)

Étapes de préparation

- Mélangez le lait, la pâte de curcuma, le gingembre, le poivre et la cannelle dans une casserole.
- Chauffez à feu doux sans faire bouillir pour préserver les propriétés antioxydantes des épices.
- Retirez du feu et laissez tiédir légèrement.
- Ajoutez le miel ou le sirop d'érable une fois la boisson refroidie pour ne pas dénaturer ses propriétés.

Les règles d'or pour une efficacité maximale

• La pipérine du poivre noir est indispensable : elle multiplie l'absorption des curcuminoïdes jusqu'à 2000 %.

• La curcumine est liposoluble : utilisez impérativement une source de gras (lait entier, lait de coco, huile de coco ou ghee).

• Respectez la recommandation de l'EFSA : ne pas dépasser 3 mg de curcumine par kg de poids corporel par jour.