



Le latte au curcuma: LA boisson tendance



Tipp von Esther Kern



Chez nous, le curcuma est surtout connu pour colorer les currys. La poudre de cette racine jaune proche du gingembre entre souvent dans la composition des mélanges pour curry tout prêts. Mais le curcuma est aussi traditionnellement utilisé dans la médecine curative asiatique. On lui prête en effet des vertus réchauffantes et anti-inflammatoires ainsi qu'un effet stimulant sur la digestion.

Depuis quelque temps, une nouvelle boisson fait fureur sous nos latitudes: le latte au curcuma, également appelé «lait d'or» en raison de sa couleur. Il existe déjà des mélanges d'épices tout prêts qui contiennent, outre le curcuma, du gingembre ou de la cannelle, par exemple.

Il y a deux façons de préparer le latte au curcuma: soit on fait bouillir les épices dans de l'eau, soit on les laisse mijoter directement dans le lait. Pour ma part, je préfère la variante avec l'eau, et j'ajoute une touche de lait à la fin. Voici en gros de quoi se compose mon latte au curcuma:

½ cc de curcuma en poudre

quelques tranches de gingembre frais (ou ¼ cc de gingembre en poudre)



1 pincée de poivre fraîchement moulu

150 ml d'eau

Laisser mijoter quelques minutes

Une touche de lait

A ajouter à la fin (avec un peu de miel selon les goûts)

Il est bien entendu possible de varier les épices et de préparer ce latte au curcuma avec de la cannelle, par exemple. Le gingembre et le curcuma peuvent être utilisés frais ou sous forme de poudre. Quand je n'ai pas beaucoup de temps, je coupe des racines fraîches en fines tranches que je pourrai retirer facilement après. Pour plus de goût, il est possible de râper le gingembre et le curcuma et de passer ensuite la boisson au tamis. En plus d'apporter un piquant agréable, la pipérine contenue dans le poivre aide apparemment l'organisme à mieux assimiler la curcumine, cette substance curative présente dans le curcuma.

Et pour avoir l'impression de déguster un vrai latte, il suffit de couronner cette jolie boisson dorée d'un peu de mousse de lait.