



Lait de lune

Ingrédients

- 1 litre (4 tasses) de lait ou de boisson végétale, au choix
- 75 ml (1/3 tasse) de miel ou de sirop d'érable
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) d'essence de vanille
- 1 bâton de cannelle
- 2 gousses de cardamome (facultatif)



Le lait de lune est inspiré de la médecine traditionnelle indienne. Celle-ci recommande un mélange de lait chaud et d'épices pour favoriser la détente.

Étapes de la préparation

- 1** Dans une casserole, verse le lait ou la boisson végétale, le miel ou le sirop d'érable, et la vanille. Ajoute le bâton de cannelle et la cardamome.
- 2** Chauffe le mélange à feu doux jusqu'à ce que le lait soit bien chaud. Attention : le lait ne doit pas bouillir.
- 3** Enlève la casserole du feu et laisse infuser pendant 10 minutes, ou jusqu'à ce que le lait soit à ton goût.
- 4** Verse le lait dans une tasse en filtrant les épices avec un tamis.
Tu peux décorer ta boisson avec un bâton de cannelle et la saupoudrer d'épices, à ton goût.

