

## ➤ LES BIENFAITS DU LAIT D'OR

- C'est un anti-inflammatoire qui réduit les inflammations et la multiplication des cellules cancéreuses.
- C'est un analgésique naturel. Il contribue à diminuer les douleurs et inflammations chroniques ou passagères : arthrose, arthrite, lumbago, tendinite.
- C'est une bombe antioxydante qui lutte contre les radicaux libres responsables du vieillissement des cellules et des tissus (comme la peau), des maladies cardiovasculaires ou de la maladie d'Alzheimer.
- C'est un immuno-stimulant qui stimule et renforce les défenses immunitaires.
- Il soulage les troubles digestifs. Il est traditionnellement utilisé pour traiter différents troubles gastro-intestinaux.



## ➤ INGRÉDIENTS

### ➤ LA PÂTE DE CURCUMA

- 30 g de curcuma en poudre, biologique
- 1/2 c. à café de [poivre du moulin](#) biologique
- 1 c. à café de gingembre en poudre, biologique / facultatif
- 1 c. à café d'orange en poudre, biologique / facultatif
- 1/2 c. à café de [cannelle](#) en poudre, biologique / facultatif
- 15 cl d' eau

### ➤ POUR LE LAIT D'OR

- 1 c. à café de pâte de curcuma
- 15 cl de lait végétal non sucré
- 1 c. à café d'huile de coco
- 1 c. à café de sucre de coco biologique / facultatif

## ➤ INSTRUCTIONS

### ➤ RÉALISER LA PÂTE DE CURCUMA

1. Mélanger tous les ingrédients dans une casserole, faire cuire à feu doux pendant 5 à 10 minutes, en remuant constamment jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et épaisse. Le mélange doit former une sorte de pâte.
2. Laisser le mélange refroidir, puis versez-le dans un petit pot en verre. Placer votre pot de pâte de curcuma au réfrigérateur.

### ➤ RÉALISER LE LAIT D'OR

1. Dans une petite casserole, mélanger tous les ingrédients (1 c. à c de pâte de curcuma, 15 cl de lait végétal non sucré, 1 c. à c d'huile de coco, 1 c. à c de sucre de coco biologique -facultatif)
2. Faire chauffer 2 minutes à feu moyen. Le mélange ne doit pas bouillir.
3. Déguster dans une tasse en verre de préférence.

## ➤ NOTES

Vous pouvez doser votre lait d'or comme vous le souhaitez, si vous êtes sensible aux épices - Utilisez des épices biologiques pour favoriser l'absorption de bons composants. Par exemple les épices de la marque Cook en magasin bio - Le curcuma tache énormément : je vous conseille d'utiliser des gants quand vous le manipulez et d'utiliser du verre pour ne pas colorer votre vaisselle blanche

<https://www.lepalaisavant.fr/lait-dor-le-rituel-du-soleil/>