

Les boissons indiennes :

Le lassi à la mangue :

2 yaourts mixés
1 verre de lait froid
1 verre d'eau froide
1 verre de coulis de mangues
1 à 2 cuillers à soupe de sucre
+ Glaçons

Le lassi à la mangue

avec une boîte de mangues au sirop :
2 yaourts mixés + 1 verre de lait froid
ou 3 verres de lait fermenté « EIBen »
1 verre du sirop de manque de la boîte
1 verre de mangues égouttées
+ Glaçons

Le lassi à la rose :

2 yaourts mixés
1 verre de lait froid
1 verre d'eau froide
2/3 verre de gelée de roses
0,6 gr de graines pilées de cardamome verte (3
gousses décortiquées) (facultatif)
Pas de sucre
+ Glaçons

Le lassi à la rose :

3 verres de lait fermenté « EIBen »
1 verre d'eau froide
2/3 verre de gelée de roses
0,6 gr de graines pilées de cardamome verte (3
gousses décortiquées) (facultatif)
Pas de sucre
+ Glaçons

Tchaï Thé épice au lait

Préparer 2 casseroles de contenance minimum 1,5 litre et une passoire métallique.

Dans la plus grande casserole des 2, mettre à bouillir 0,75 l d'eau.

Peser et mettre dans un mortier :

0,8 gr de cardamome (4 gousses décortiquées)
1 gr de cannelle râpée (ou 1 cac rase de poudre de cannelle)
0,3 gr de clous de girofle (4 à 5 clous)
2,5 gr de gingembre séché et râpé (la valeur d'une noisette)

Recette avec caramel : sauter à ☐☐☐

Mettre dans un moulin à café électrique. Ajouter 70 gr de sucre (5 cuiller à soupe). Mixer.

Mettre 5 gr (3 cas) de thé noir Assam (ou Ceylan) dans l'eau bouillante (ou + suivant le goût).

Laisser bouillir à gros bouillons pendant 2 à 3 minutes. Remuer.

Ajouter 0,5 l de lait (vache ou soja), les épices et le sucre.

☐☐☐ Piler les épices.

Mettre 5 gr (3 cas) de thé noir Assam (ou Ceylan) dans l'eau bouillante (ou + suivant le goût).

Laisser bouillir à gros bouillons pendant 2 à 3 minutes. Remuer.

Ajouter 0,5 l de lait (vache, soja ou amande) et les épices.

Préparer 70 gr de sucre (5 cuiller à soupe).

Mettre l'autre casserole sur un autre feu en veilleuse. Verser le sucre.

Faire un caramel.

Quand le thé bout à nouveau, le retirer du feu. Puis le refaire bouillir. 3 bouillons. Laisser reposer puis tamiser.

Tamiser en transvasant le thé dans la casserole du caramel.

Transvaser d'une casserole à l'autre pour diluer le sucre et pour oxyder le thé (en versant du plus haut possible).

Variantes

- sans thé (genre Yogi Thé)

- avec de la farine de riz pour obtenir une consistance plus crémeuse

3 à 4 cuillers à soupe de riz moulu (40 gr) pour 1,25 litre. A ajouter au Tchaï après la filtration.

Cuisson à feu doux 5 mn (arrêter le feu 20 sec. après les premiers bouillonnements)