

10 boissons végétales pour se réchauffer (vegan)

En grande amatrice de boissons végétales chaudes et lactées, j'avais envie d'écrire cet article depuis un petit moment déjà... J'avais tout de même besoin d'un peu de temps pour réunir mes recettes mais surtout pour me programmer un marathon photos de boissons chaudes et une session dégustation.



Les 10 recettes qui vont suivre (plus une recette bonus !) sont celles dont je me délecte en automne et en hiver. Elles sont très rapides à réaliser et nécessitent peu d'ingrédients. Par ailleurs, elles sont personnalisables à souhait : variez donc les laits végétaux, les épices et les sucrants et faites-vous plaisir !!



Une boisson chaude peut être une vraie pause gourmande dans notre quotidien. Trop souvent, nous avalons sans même prendre le temps de respirer, de savourer, d'apprécier. Ce que j'ai envie de vous apporter aujourd'hui avec mes 10 boissons végétales pour se réchauffer au coin du feu, c'est autant d'occasions de vous poser dans votre journée agitée, de fixer votre boisson, de la humer, de la boire à petites gorgées, en

prenant le temps, tout simplement. Comme un moment de méditation, où le faire s'arrête pour laisser surgir l'être, ce précieux être...



Sur mon blog, vous trouverez deux recettes de laits végétaux maison :

- [Un lait de riz](#)

- [Un lait d'amandes](#)

La méthode est la même ensuite pour tous les laits végétaux, ou presque. Veillez à opter pour une boisson de qualité, dénuée de carraghénane, ou E407, [un additif](#) certes d'origine naturelle mais qui peut causer des dégâts... J'ai par ailleurs fait l'acquisition d'un mousser de lait électrique d'occasion qui fonctionne bien avec les laits de soja, d'amandes et de noisettes. Ce gadget est idéal quand on raffole de la mousse de lait, comme moi.



Délice de cajou

Ingrédients pour 1 personne :

- 30 g de noix de cajou + de l'eau
- 200 ml d'eau
- 2 c. à café de sirop d'érable

Déroulement de la recette :

1. Mettre les noix de cajou à tremper dans un grand volume d'eau pendant au moins 4 heures.

2. Égoutter puis rincer.
3. Placer les noix de cajou et l'eau dans un blender et mixer jusqu'à l'obtention d'une préparation onctueuse.
4. Verser dans une petite casserole, ajouter le sirop d'érable et faire chauffer à feu très doux, en mélangeant doucement au fouet.
5. Verser dans une tasse et déguster aussitôt.

Note : Le lait de cajou ne nécessite pas un passage à l'étamine, contrairement aux autres laits de noix. Il est donc ultra rapide et facile à préparer à la maison.



Lait de millet à la caroube

Ingrédients pour 1 personne :

- 200 ml de lait de millet
- 1 c. à café de caroube en poudre

- $\frac{1}{2}$ c. à café de cacao en poudre ou de cannelle moulue
- 1 c. à café de sirop d'agave, de coco ou d'érable

Déroulement de la recette :

1. Verser le lait de millet, la caroube, le cacao ou la cannelle et le sirop dans une petite casserole et faire chauffer à feu très doux, en mélangeant doucement au fouet.
2. Verser dans une tasse et déguster aussitôt.

Note : La caroube, que l'on trouve facilement en magasin bio, tout comme le lait de millet, possède quelques vertus santé : par rapport au cacao, elle contient moins de matières grasses, davantage de fibres et de calcium avec une teneur de 40% en glucose et saccharose, 35% en amidon et 7% en protéines. Les graines de caroube sont également riches en fer, calcium, phosphore et magnésium... mais surtout, elles contiennent des tanins anti-diarrhéiques efficaces ! La caroube est donc indiquée en cas d'irritations des intestins, d'acidité gastrique et de vomissements, contrairement au cacao qu'il vaut mieux éviter dans ces cas-là.



Lait d'or

Ingrédients pour 1 personne :

- 200 ml de lait de riz
- $\frac{1}{2}$ c. à café de cannelle moulue

- $\frac{1}{2}$ c. à café de curcuma moulu
- 1 pincée de poivre noir
- $\frac{1}{2}$ c. à café d'huile de coco
- 1 c. à café de sirop d'érable

Déroulement de la recette :

1. Verser le lait de riz, la cannelle, le curcuma et le poivre noir dans une petite casserole et faire chauffer à feu très doux, en mélangeant doucement au fouet.
2. Déposer l'huile de coco et le sirop dans une tasse et verser le lait chaud.
3. Mélanger et déguster aussitôt.

Note : Cette savoureuse boisson bien-être est également délicieuse avec l'ajout d' $\frac{1}{2}$ c. à café de cacao en poudre.



Pumpkin spice latte

Ingrédients pour 1 personne :

- 200 ml de lait de noisettes
- 1 petite c. à café de quatre-épices

- 1 pincée de vanille moulue
- 2 c. à soupe de purée de potimarron
- 1 espresso classique ou décaféiné (à l'eau et non à l'aide de solvants)

Déroulement de la recette :

1. Verser le lait de noisettes, le quatre-épices et la vanille dans une petite casserole et faire chauffer à feu très doux, en mélangeant doucement au fouet.
2. Dans un bol, mélanger la purée de potimarron et l'espresso bien chaud. Incorporer le lait épice.
3. Verser la préparation dans une tasse et déguster aussitôt.

Note : On peut ajouter à sa boisson 1 c. à café de sirop d'érable et troquer la purée de potimarron par une purée de patate douce.



Latte à la cannelle

Ingrédients pour 1 personne :

- 200 ml de lait de soja
- 1 c. à café de cannelle moulue
- 1 pincée de muscade moulue
- 1 c. à café de sucre de coco
- 1 espresso classique ou décaféiné (à l'eau et non à l'aide de solvants)

Déroulement de la recette :

1. Verser le lait de soja, la cannelle, la muscade et le sucre de coco dans une petite casserole et faire chauffer à feu très doux, en mélangeant doucement au fouet.
2. Faire couler (ou verser) 1 espresso dans une tasse.
3. Verser le lait sur le café et déguster aussitôt.

Note : Pour une boisson plus douce, remplacez la muscade par de la vanille moulue.



Matcha latte

Ingrédients pour 1 personne :

- 200 ml de lait d'amandes
- 1 c. à café de matcha

- 1 c. à café de sirop d'agave, de coco ou d'érable

Déroulement de la recette :

1. Verser le lait d'amandes dans une petite casserole et faire chauffer à feu très doux, en mélangeant doucement au fouet.
2. Verser le matcha et le sirop dans une tasse. Ajouter un peu de lait chaud et bien mélanger.
3. Verser le lait restant dans la tasse, mélanger et déguster aussitôt.

Note : Le matcha est une poudre de thé vert, moulu sur des meules en pierre. C'est un thé très particulier, utilisé pour la cérémonie du thé japonaise et comme colorant ou arôme naturel.



Thé chaï

Ingrédients pour 1 personne :

- 200 ml d'eau filtrée
- 2 gousses de cardamome

- 2 clous de girofle
- 1 bâton de cannelle
- 1 petite c. à café de gingembre en poudre
- 1 pincée de muscade moulue
- 2 c. à café de thé noir
- 100 ml de lait d'amandes
- 1 c. à café de sirop d'agave, de coco ou d'érable

Déroulement de la recette :

1. Verser l'eau ainsi que les épices (la cardamome, les clous de girofle, la cannelle, le gingembre et la muscade) dans une petite casserole et faire chauffer à feu moyen jusqu'à ébullition.
2. Ajouter le thé noir et baisser le feu. Laisser chauffer 5 minutes.
3. Verser le lait d'amandes ainsi que le sirop et mélanger le tout. Laisser chauffer à feu très doux pendant 2 minutes avant de couper le feu.
4. Filtrer la préparation à l'aide d'une petite passoire et verser la préparation dans 1 tasse. Déguster aussitôt.

Note : Sachez que l'on peut très bien opter pour une préparation chaï toute faite (ma marque chouchou est Yogi Tea, leur Classic Chaï et Choco Chaï sont délicieux et ont l'avantage d'être dénués de thé) et ainsi raccourcir la liste des ingrédients ainsi que le temps de préparation. Il suffit alors de faire infuser sa préparation puis de la mélanger avec le lait chauffé et le sirop.



Boisson légère cacaotée

Ingrédients pour 1 personne :

- 200 ml d'eau filtrée
- 1 c. à café de cacao en poudre

Déroulement de la recette :

1. Faire bouillir l'eau à l'aide d'une bouilloire ou d'une casserole.
2. Verser le cacao dans une tasse.
3. Ajouter un peu d'eau et bien mélanger le cacao.
4. Verser l'eau restante et déguster dès que la température vous convient.

Note : Cette boisson cacaotée est une excellente alternative au chocolat chaud classique, avec plus de caractère notamment et de légèreté grâce à l'eau qui vient remplacer le lait.



Infusion au gingembre

Ingrédients pour 1 personne :

- 1 morceau de gingembre de la taille d'1 phalange
- 400 ml d'eau filtée

- 1 c. à soupe de jus de citron jaune
- 1 c. à café de sirop d'agave, de coco ou d'érable

Déroulement de la recette :

1. Peler le gingembre et le détailler en fines lamelles, à l'aide d'un économe par exemple. Le placer dans une petite casserole avec l'eau, et porter à ébullition. Baisser légèrement le feu et laisser frémir 10 minutes, en prenant soin de mélanger régulièrement.
2. Couper le feu, couvrir et laisser infuser 5 minutes.
3. Ôter les morceaux de gingembre et verser la boisson dans une tasse.
4. Ajouter le jus de citron et le sirop et déguster aussitôt.

Notes :

- Une autre version de cette infusion, si on possède un extracteur, c'est de passer à l'extracteur/centrifugeuse, une racine de gingembre et de conserver le jus dans un pot en verre, au réfrigérateur. Ensuite, il n'y a qu'à mélanger 2 c. à café de jus avec 200 ml d'eau chaude (mais pas brûlante) et quelques gouttes de jus de citron.
- On n'est pas obligé de sucrer la boisson pour en profiter. Il est intéressant de la boire avant et après les repas pour booster sa digestion. Cette infusion est également idéale en cas de nausées (je pense principalement aux femmes enceintes...).
- Cette boisson digestive est également recommandée en cas de rhume, d'état grippal ou de coup de fatigue. Pour une boisson santé façon remède de grand-mère, on peut ajouter 1 gousse d'ail et 1 petite branche de thym.



Jus de pommes chaud aux épices

Ingrédients pour 1 personne :

- 250 ml de jus de pommes
- 1/2 c. à café de cannelle moulue

- 1 rondelle d'orange
- 1 clou de girofle
- 1 c. à café de sirop d'agave, de coco ou d'érable

Déroulement de la recette :

1. Verser le jus de pommes, la cannelle, la rondelle d'orange, le clou de girofle et le sirop dans une petite casserole et faire chauffer à feu très doux jusqu'à ébullition, en mélangeant doucement au fouet.
2. Couper le feu, ôter la rondelle d'orange ainsi que le clou de girofle.
3. Verser la préparation dans une tasse et déguster dès que la température vous convient.

Note : Remplacez 50 ml de jus de pommes par du jus de cranberry pour une version plus "punchy".



Bonus : ma recette de boisson

chocolatée “cru” au gingembre

Ingrédients pour 1 personne :

- 20 g de noix de cajou
- 1 tout petit morceau de gingembre frais
- 2 dattes dénoyautées
- 1 belle c. à café de cacao cru en poudre
- 1/4 de c. à café de cannelle moulue
- 220 ml d'eau bouillante
- 1/2 c. à café d'huile de coco.

Déroulement de la recette :

1. Mettre les noix de cajou à tremper pendant 1h au moins. Les égoutter puis les placer dans votre blender.
2. Ajouter le gingembre, les dattes, le cacao en poudre, la cannelle ainsi que l'eau bouillante.
3. Mixer jusqu'à l'obtention d'une boisson lisse et onctueuse. Cela peut prendre plus ou moins de temps selon les blenders.
4. Verser la préparation dans une tasse et ajouter l'huile de coco.
5. Mélanger et déguster.



Sur mon blog, vous trouverez également une recette de :

- [Latte aux épices automnal... sans lait !](#)
- [Boisson chaude et crue à l'amande et au sésame](#)
- [Chocolat chaud sans lactose](#)
- [Boisson à la courge, aux laits d'amande et de coco, et au caramel de noisettes](#)

[themoneytizer id=13364-16]