

Voici donc la recette du « **Chai** », boisson chaude des Yogis. Cette version est servie chaude et assez épicée pour équilibrer les doshas pour la saison hivernale.

Je l'adopte aussi volontiers pendant les fêtes de fin d'année, à l'heure du thé ou en toute fin de soirée.

J'utilise à ces horaires du thé rooibos qui a l'avantage d'être sans caféine ou théine mais la véritable recette se fait avec un thé noir.

Donc, vous assemblez :

- 4 cas de cardamomes vertes
- 4 cac de clous de girofle
- 4 bâtons de cannelle
- 2 étoiles d'anis
- 1 cac de poivre noir
- 2 cas de gingembre frais râpé

Vous pouvez écraser légèrement ces épices avant de les enfermer soit dans une passoire à thé soit, comme moi, dans un linge et vous les trempez dans un litre de lait et un litre d'eau. Amenez à ébullition puis réduisez le feu pour laisser infuser pendant ¼ d'heure.

Ré-augmentez le feu pour amener de nouveau à ébullition et éteignez-le immédiatement en y jetant l'équivalent de 8 sachets de thé. Laissez infuser quelques minutes et filtrez. Sucrez à votre gout avec du bon miel ou du sucre brut. **ET SERVEZ.**

Très belles fêtes à vous et n'oubliez pas :

- ✓ Respirez, Marchez, Sentez, Habitez votre corps
- ✓ Prenez du temps pour vous
- ✓ Faites-en un peu moins pour Être un peu plus.

Je vous embrasse

Anne