

# 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 épicé 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)

Mail : [laurent.besset@wanadoo.fr](mailto:laurent.besset@wanadoo.fr)

Ce document est disponible sur le site web

<https://transmissionperso.fr>