

Shot curcuma et gingembre



Temps de préparation :

3 minutes



Temps de cuisson :

0 minute



Temps total :

3 minutes

Pour cette recette, il te faut (pour env. 250 ml) :

10 g de gingembre frais

1 c.c. de miel

1 citron

200 ml d'eau

1/4 de c.c. de curcuma frais ou en poudre



ou



Pour réaliser la recette :

Variante 1 :

1. Faire chauffer 200 ml d'eau pour obtenir de l'eau tiède
2. Mélanger le miel dans l'eau tiède
3. Presser le citron pour en récupérer le jus et placer dans l'eau tiède
4. Eplucher le gingembre en grattant la peau à l'aide d'une cuillère et le presser à l'aide d'un presse-ail dans l'eau tiède
5. Ajouter le curcuma, frais (pressé comme le gingembre) ou en poudre dans l'eau tiède et mélanger le tout avant de boire

Variante 2 :

1. Récupérer le jus de citron et éplucher le gingembre (et le curcuma frais)
2. Placer tous les ingrédients dans un mixeur et mixer

Coin des astuces

- Il s'agit d'un shot hautement anti-inflammatoire grâce notamment au gingembre et au curcuma, deux racines aux valeurs nutritionnelles bien meilleures sous leur forme fraîche plutôt qu'en poudre
- Il est possible de préparer une grande quantité de ce shot et d'en boire env. 200 ml chaque jour, cette boisson pouvant se conserver env. 6 jours au réfrigérateur
- Recourir idéalement à du miel de qualité, local (lieu exact + nom de l'apiculteur indiqué sur l'emballage normalement