

CHAI SAUVAGE AUX RACINES DE PISSENLIT ET LAIT DE CHÂTAIGNES



Ingrédients pour 1 L chai + 1L lait végétal

Ingrédient	Quantité
pissenlit	5 racines (torréfiées à l'avance)
eau filtrée	1 L
benoite urbaine	2 racines (fraîches ou séchées)
Cannelle	1 bâton
cynnorhodons	10 pcs (écrasés ou concassés)
Gingembre frais	1 cm
feuilles d'orties séchées	2 c. à s.
Poivre noir	1 grain (facultatif)
cardamome	2 gousses (concassées, facultatif)
graines de berce séchées	1 c. à s. (facultatif)
graines de carotte séchées	1 c. à s. (facultatif)
dattes dénoyautées	1 à 4 pcs (ou autre sucre/miel/sirop d'érable)
Citron Bio	1 pc (zeste)
Châtaignes	150 gr (trempées dans l'eau au moins une heure à l'avance)
eau filtrée	1 L (attention, on ne mets pas tout en même temps !)
sel marin	1 pincée

Préparation

1. Bien laver/brosser les racines dans une bassine d'eau pour ne pas boucher l'évier (vider l'eau/boue dehors). Couper les racines en morceaux d'environ 0,5 cm. Enfourner pendant 30-40 minutes à 180°C.

Surveiller et laisser bien brunir mais sortir les racines avant de brûler. Il n'est pas nécessaire de moulin

les racines en poudre.

2. Faire bouillir l'eau avec les racines de pissenlit, benoîte et cannelle pendant 2 minutes (ajouter le gingembre en dernière minute). Une fois le feu coupé, ajouter les autres ingrédients. Couvrir et laisser infuser 10-30 minutes (selon la puissance de goût désirée). Filtrer. Consommer tel quel ou pour une autre expérience (culinaire et dégustative !): servir avec un nuage de lait végétal maison (aux noix/noisettes/châtaignes pour continuer dans le local/sauvage).
-

Lait végétal aux châtaignes

1. Idéalement les châtaignes ne sont pas cuites pour faire du lait, mais sans cuisson elles sont plus difficile à peler, donc cuire pour pouvoir peler, mais pas plus.

2. Faire tremper 1-12 heures à l'avance (si elles flottent tout de suite, elles ne sont pas bonnes, jeter au compost). Couper une incision ou croix dans la coque et faire bouillir de l'eau. Faire blanchir pendant 2-3 minutes. Une fois égouttées, sécher dans un torchon et transférer dans une poêle chaude (l'incision vers le haut). Couvrir d'un couvercle. Une fois cuite (ou facile à peler), mettre dans un torchon à la sortie de la poêle pour garder l'humidité/chaleur. Peler avant refroidissement complète, sinon c'est plus difficile à peler la peau intérieure.

3. Une fois pelées, mixer tous les ingrédients dans un blender, garder la moitié de l'eau de côté. On obtient un résultat plus crémeux avec moins d'eau. Mixer pendant 3-5 minutes pour arriver au résultat le plus crémeux possible. Ajouter l'autre 500ml d'eau et mixer encore 30 secondes. S'il reste une texture qui gêne, filtrer le lait avec une étamine. Servir quelques cuillères comme un nuage dans une tasse de chai sauvage encore chaud.

4. NB : Il est normal que le lait se sépare au repos. Secouer la bouteille pour homogénéiser. Il tient 3-4 jours au frigo.
