

MANGE BRILLE AIME

INSPIRATIONS MODE, BEAUTÉ, LIFESTYLE | EST. 2013



INGRÉDIENTS DU SIROP DE POTIRON ÉPICÉ :

- 35 g de chair de potiron
- 100 g de sucre (de coco ou roux) en poudre
- 15 cl d'eau
- 1/2 cuillère à café de gingembre en poudre
- 1/2 cuillère à café de cannelle en poudre
- 1/2 cuillère à café de poudre de 4 épices
- 1 cuillères à soupe d'extrait de vanille

INGRÉDIENTS DU PUMPKIN SPICE LATTE (POUR 1 GRAND MUG) :

- 150 ml de café expresso
- 150 ml de lait (végétal, j'ai choisi soja mais vous pouvez opter pour du lait de coco, d'amande...)
- 3 à 4 cuillères à soupe de sirop de potiron

LE PUMPKIN SPICE LATTE DU STARBUCKS

- de la crème chantilly (végétale si vous êtes intolérant au lactose, j'ai choisi une chantilly de soja)
- de la cannelle en poudre pour la déco

PRÉPARATION DU SIROP DE POTIRON ÉPICÉ :

1. Epluchez le potiron et coupez la chair en morceaux.
2. Plongez les morceaux de potiron dans une casserole d'eau salée que vous porterez à ébullition.
3. Baissez ensuite le feu et laissez cuire pendant 8 minutes (testez la cuisson du potiron à l'aide de la lame d'un couteau, si elle rentre facilement dans la chair de potiron, c'est cuit!).
4. Egouttez et écrasez la chair du potiron en purée à l'aide d'une fourchette.
5. Dans une casserole, placez la purée de potiron, le sucre, l'eau et les épices. Portez à ébullition.

6. Baissez ensuite le feu et laissez cuire pendant 10 minutes à feu moyen / doux, en mélangeant régulièrement. L'eau va s'évaporer au fur et à mesure de la cuisson, créant ainsi le sirop.

7. Mixez le sirop pour qu'il soit bien liquide et sans grumeau puis versez le dans un pot (en verre de préférence) que vous pourrez conserver une semaine au réfrigérateur.

RÉALISATION DU PUMPKIN SPICE LATTE :

1. Dans une casserole, mettez le lait à chauffer
2. Faites-vous couler un bon café!
3. Ajoutez le sirop de potiron épicé puis le café dans la casserole de lait tout en mélangeant avec une cuillère en bois
4. Lorsque le mélange est bien amalgamé et chaud, verser dans un mug
5. Recouvrez de chantilly bien froide puis saupoudrez de cannelle et / ou de sirop de potiron