

Tchaï aux racines de benoîte

Ingrédients

1 bol (120 g) de racines de benoîte fraîches
Quelques graines de berce séchées (facultatif)
2 c. à s. de sucre (facultatif)
1 litre de lait d'amande

Préparation

Laver soigneusement les racines de benoîte et les hacher en petits morceaux.

Répartir les racines hachées en trois tas.

Porter à ébullition le lait d'amande avec le premier tas. Faire bouillir pendant 10 minutes.

Couper le feu, ajouter le second tas ainsi que les graines de berce et laisser infuser 10 minutes.

Rajouter le troisième tas et mixer.

Filtrer. Sucrez au goût.

Servir chaud ou frais.

Recette : d'après Michaël Berthoud, cueilleurs-sauvages.ch