

Chai à la Benoite urbaine



LE JARDIN DU PALLAIX
production & animation



Qu'est ce qu'un Chai ?

Cela veut dire Thé en Indi. C'est souvent de [thé noir](#) très sucré mélangé avec des [épices](#) dans du [lait](#) bouillant. François Couplan propose une revisite locale à base de racine de Benoite Urbaine.

De la famille des rosacée (comme le fraisier), on ramasse son rhizome de l'automne au début du printemps, quand elle est encore pleine de réserve !

Sa racine sent le clou de girofle (grâce à la présence d'eugéno)l) et elle apporte un gout frais à cette boisson.

Recette

Difficulté : facile

Temps : 30 min

Ingrédients :

- 1 bol de racine de benoite fraîche ou sèches (lavées avant séchage !)
- 2 CS de sucre
- 1L de lait de riz

Préparation :

- Laver les racines et les hacher en petits morceaux
- Faire chauffer le lait de riz avec la Benoite et le sucre.
- Porter à ébullition pendant 10 min puis laisser infuser 10 min.
- Filtrer

Servir chaud ou frais selon les goûts !

Ou, pour encore plus de parfum:

- Séparer les racines de benoite hachées en deux tas.
- Porter le lait de riz à ébullition 10 min avec la 1ère moitié des racines de benoite.
- Couper le feu, rajouter la 2ème moitié des racines puis laisser infuser 10 min
- Filtrer

Référence : Régál Végétal – François COUPLAN – P.21