



## UN CHOCOLAT CHAUD RÉCONFORTANT !

Puisque l'hiver a visiblement décidé de s'installer, nous n'allons pas nous laisser abattre par le froid. Une bonne boisson chaude, réconfortante, tombe à pic en ces temps frileux, comme ce chocolat chaud préparé uniquement avec de très bons nutriments qui te donneront de la bonne énergie.

Il est excessivement simple à préparer ce chocolat chaud, et bien plus léger que son lointain cousin au lait de vache, souvent lourd et indigeste. Je rencontre, autour de moi, de plus en plus de gens qui sont intolérants ou carrément allergiques au lactose. Rien de bien étonnant à cela, les produits laitiers actuellement consommés sont tellement transformés que les ancêtres de nos ruminants doivent en beugler de dégoût.

Il est difficile, voire impossible selon l'avis de certains, de se passer des produits laitiers tellement leur consommation est ancrée dans notre manière de nous alimenter. Oui, mais lorsque des solutions plus digestes sont proposées, le sevrage semble du coup moins compliqué. Je ne te cache pas que je regarde toujours de façon aussi gourmande un bon plateau de fromage sur lequel je craque à de rares occasions. Un peu de volonté, une dose d'imagination, et hop, adieu ballonnements et inconvénients liés à cet indigeste jus blanc ! On dit souvent qu'il faut consommer des produits laitiers pour avoir sa dose de calcium journalière mais savais-tu que le calcium n'est pas assimilé par notre organisme s'il est accompagné de graisses ? Donc, le calcium contenu dans les produits laitiers n'est pas assimilable... Mon but ici n'est pas d'essayer de te convaincre de ne plus consommer de produits laitiers, mais simplement, si tu es victime d'inconfort au moment de leur digestion, tu peux toujours te faire plaisir avec de bons laits végétaux !

Allez, assez bavardé, que met-on dans ce délicieux cacao ?

1 tasse de noix de cajou trempées (minimum deux heures, tu peux les faire tremper la veille pour le lendemain sans souci)

3 tasses d'eau chaude (de la bouilloire pour que le mélange reste chaud plus longtemps)

1 grosse c à c de cacao cru (tu peux en ajouter si tu trouves que ce n'est pas assez « chocolat »)

3 dattes et un peu de miel (rectifie en fonction de ton goût pour le sucré)

Tu mixes le tout et tu verses dans une tasse. Une petite mousse s'est formée sous l'action du robot qui n'est pas sans me déplaire.

Alors, quelles sont tes résolutions alimentaires pour cette nouvelle année ?