



# Lait de poule



Le lait de poule est une boisson à base de lait, de crème, de sucre et de jaune d'œuf parfumée à la noix de muscade ou à la cannelle que l'on servait traditionnellement **le soir de Noël**, mais qui est aussi dégustée pendant l'hiver. La version traditionnelle du lait de poule inclut une eau-de-vie comme du rhum, un brandy ou du whisky.

Le lait de poule, boisson chaude et nourrissante, procure de la chaleur ce qui permet à l'organisme d'**augmenter la température du corps** et de **déclencher une forte transpiration** qui va aider à **éliminer et dégrader les toxines** de manière rapide et efficace.

## Recette du lait de poule traditionnelle

Dans un bol, battre un jaune d'œuf, avec une 1 cuillère à café de sucre en poudre et quelques gouttes de fleur d'oranger, puis petit à petit, toujours en battant ajouter du lait chaud.

Servir dans le bol, une tasse ou dans un verre avec une paille.

Boire à petites gorgées.

## Recette du lait de poule avec du rhum

Dans un bol, battre un jaune d'œuf, avec une 1 cuillère à café de sucre en poudre, une pincée de cannelle et quelques gouttes de rhum, puis ajouter petit à petit de la crème chauffée.

Servir dans un verre.

Boire à petites gorgées.

## Recette américaine du lait de poule

*Recette pour 12 verres*

*Temps de préparation : 20 minutes*

*Temps de cuisson : 8 minutes*

*Temps total de la recette : 8 heures ( à faire la veille )*

## Ingrédients :

- 300 g de sucre (1 tasse et demi)
- 950 ml de lait (4 tasses)
- 13 ml d'extrait de vanille(2 1/2 cuillères à thé)
- 590 ml de rhum blanc (2 tasses et demi)
- 5 clous de girofle
- 12 jaunes d'œuf
- 2 g de cannelle en poudre (1 cuillère à thé)
- 2 g de noix de muscade en poudre (une demi cuillère à thé)
- 950 ml de crème légère (4 tasses)

## Recette pour le lait de poule

- Mettre les clous de girofle, le lait, 3 ml d'extrait de vanille et la cannelle dans une casserole.
- Faire chauffer très doucement pendant au moins 5 minutes, jusqu'à ébullition.
- Dans un bol, mélanger les jaunes d'œuf avec le sucre.
- Battez avec un fouet jusqu'à obtenir un mélange un peu mousseux.
- Rajouter doucement le mélange avec le lait chaud.
- Refaire chauffer ce mélange dans la casserole pendant 3 minutes en remuant constamment, sans faire bouillir le mélange.
- Passer à la passoire pour retirer les clous de girofle.
- Laisser refroidir pendant une heure.
- Rajouter la crème, le rhum, les 10 ml d'extrait de vanille ainsi que la noix de muscade.
- Mettre au frigo pour la nuit.