

Café latté épice à la citrouille (sans caféine)



Qui dit feuilles colorées et température fraîche, dit... boissons chaudes à la citrouille! Voici une version sans caféine de cet incontournable de l'automne, à base du sublime café aux noyaux de dattes de [Création Délicia](#). Consommez votre boisson préférée à n'importe quel moment de la journée, sans risque de troubles digestifs ou d'insomnie. La boisson convient même aux enfants!

Préparation 5 min

Cuisson 5 min

Portions 2

Nutrition Facts (per serving)

Calories 115

Lipides 2

Glucides 22

Fibres 1

Protéines 2

Sodium 120

Ingrédients

- 375 ml (1 ½ tasses) de boisson d'amande à la vanille non sucrée
- 190 ml (¾ tasse) de purée de citrouille en conserve
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue

- 2,5 ml ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de muscade moulue
 - 1 ml ($\frac{1}{4}$ c. à thé) de gingembre moulu
-
- 400 ml (1 2/3 tasse) d'eau
 - 30 ml (2 c. à soupe) de Cœur de dattes (breuvage de noyaux de dattes torréfiées) de Création Délicia

Garnitures (optionnelles) :

- 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de lait chaud moussé
- 2 bâtons de cannelle

Préparation

1. Dans une casserole, mélanger tous les ingrédients sauf l'eau, le café aux noyaux de dattes et les garnitures.
2. Chauffer à feu moyen pendant 5 minutes en remuant continuellement à l'aide d'un fouet, sans porter à ébullition.
3. Pendant ce temps, préparer le breuvage de noyaux de dattes torréfiées à l'aide d'une cafetière à filtre ou à piston.
4. *Optionnel* : la purée de citrouille donne une texture plus épaisse et crémeuse au café. À cette étape, vous pouvez passer le mélange au mixeur pour donner une texture plus lisse, ou encore filtrer le mélange de lait à l'aide d'un tamis pour retirer la fibre de la purée de citrouille et rendre la préparation plus liquide, moins épaisse.
5. Ajouter le café aux noyaux de dattes et répartir la boisson dans 2 tasses.
6. Si désiré, garnir du lait moussé, saupoudrer de cacao et ajouter un bâton de cannelle.

Notes

À consommer de préférence immédiatement. Se déguste également en version froide : se conserve 3 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique, sans les garnitures.



Élodie Robillard – Nutritionniste Diététiste à Québec
Nutritionniste Diététiste à Québec