

## Le Lait

Le lait est un aliment de base pour les végétariens, et nous apporte des protéines, les vitamines A et D, du calcium et du phosphore.

Le lait cru et frais est facile à digérer, un peu refroidissant, et augmente le mucus dans le corps. Une à deux tasses de lait cru et frais par jour sont recommandables pour toute personne saine.

Cet aspect muqueux et froid peut être neutralisé avec du safran, du basilic, du gingembre, de la cardamome vert, ou en caillant le lait avec du citron (voir recettes : panir).

Le lait cru peut être utilisé sans problème pendant les 8 heures après la traite (conserver au froid !). Après il vaut mieux de le bouillir ou de le cailler.

Du lait « vieux » (> 24h.), stérilisé ou traité UHT est troublant pour notre biochimie. En quantité limitée on peut utiliser le lait et la crème pasteurisé (non-homogénéisé de préférence) ou le lait cru bio. Tout lait en briques ou en poudre est déconseillé.