

Café latté protéiné à la citrouille épicée



Avec ses saveurs automnales et sa bonne teneur en protéines, ce café latté à la citrouille est une excellente façon de démarrer la journée, même lors des matins pressés. Conçu par une nutritionniste pour être à la fois nourrissant et réconfortant, il se prépare en quelques minutes seulement. Il s'accorde à merveille avec nos [muffins aux pommes et aux épices](#). Ce duo pourrait bien devenir votre nouvelle collation ou déjeuner automnal préféré?!

Préparation 5 min

Cuisson 5 min

Portions 2

Nutrition Facts (per serving)

Calories 145

Lipides 3

Glucides 21

Fibres 1

Protéines 9

Sodium 40

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de lait hyperprotéiné 2 % m.g. (de type Natrel Plus)
- 60 ml (¼ tasse) de purée de citrouille
- 60 ml (¼ tasse) d'eau

- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 2 ml (½ c. à thé) de cannelle moulue*
- 1 ml (¼ c. à thé) de muscade moulue*
- 60 ml (¼ tasse) d'espresso (environ 2 doses)

Préparation

1. Dans une petite casserole, verser le lait, la purée de citrouille, l'eau, le sirop d'érable, les épices et l'extrait de vanille.
2. Chauffer à feu moyen en fouettant jusqu'à ce que le mélange soit chaud et homogène, sans faire bouillir.
3. Ajouter l'espresso et mélanger légèrement.
4. Répartir le mélange dans deux tasses.
5. Si désiré, mousser un peu de lait supplémentaire pour garnir ou saupoudrer d'un peu de cannelle pour décorer.

Notes

Le lait à la citrouille se conserve 5 jours au réfrigérateur.

Cette recette peut aussi être servie en version glacée.

*Vous pouvez également remplacer la cannelle et la muscade par 4 ml (¾ c. à thé) d'épices pour tarte à la citrouille.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire

Nutritionniste Diététiste à Québec