

# Caramel chaud (Lait au caramel)

Bonjour à toutes et tous

Alors que réduire nos émissions carbone est un des grands axes de nos « gestes écolos », j'ai été jusqu'à me documenter sur l'impact carbone des ingrédients que nous consommons. Cette recherche m'a fait découvrir que le chocolat et le café sont des ingrédients très polluants, de part leur culture souvent peu responsable mais surtout parce qu'ils viennent de très loin. Hors, je ne sais pas vous, mais le chocolat a souvent été l'aliment « doudou » ou « bankable » des recettes sucrées et on a vite fait d'en utiliser (trop).

Pour réduire sa consommation, c'est assez facile : remplacer régulièrement les desserts/gouters chocolatés par recettes plus « locales » avec des fruits, des fruits secs, du miel... Mais là où le bat blesse, c'est le « chocolat chaud » ultra-réconfortant de l'automne/hiver. Il m'a fallu plus de réflexions pour une alternative.. avant de tomber sur l'idée du « caramel chaud ». Quelques tests ont suivi pour trouver le bon dosage de caramel .. et depuis je suis arrivée à une boisson chaude laaarrrrrgement prisée par mes plus-si-petits gourmands et littéralement adorée par mon mari. Elle est savoureuse, point trop sucrée, réconfortante. Depuis, le chocolat chaud a rejoint la place qu'il mérite : de temps en temps

Je voulais vous proposer l'idée si vous souhaitez varier du chocolat ou le réduire. J'espère que cela vous plaira. Bon week-end !

– Caramel chaud –  
Lait chaud, caramel, cannelle



Caramel chaud (ou lait au caramel)

---

## Recette : Caramel chaud

Saison de la recette : toute l'année

Temps de préparation : 2 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

---

### Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 800 ml de lait ou lait végétal
- 50 g de sucre
- 1 bonne pincée de cannelle
- (facultatif) 2 cuillerées à soupe de crème

### Réalisation

- Placez le sucre dans une casserole puis faites le chauffer jusqu'à ce qu'il se transforme en caramel bien doré.
- Versez le lait, la cannelle, couvrez et faites chauffer le lait à feu doux-moyen. Mélangez de temps en temps jusqu'à ce que le caramel se dissolve entièrement
- (Facultatif), versez la crème et laissez sur le feu 1 minute en mélangeant pour bien homogénéiser.

Servez aussitôt ce caramel chaud. Vous pouvez aussi le laisser refroidir et consommer à température ambiante. Accompagnez de biscuits comme [ces sablés sarrasin](#).

---

Astuces :

- *A l'avance* : En alternative vous pouvez aussi former un stock de caramel que vous ferez directement fondre dans le lait. Pour cela:
    - Préparez une plus grosse quantité de caramel,
    - verser sur une feuille de cuisson type silpat.
    - Une fois le caramel refroidi, cassez en morceaux et conservez dans un bocal ou une boîte
  
  - *Variante* : Vous pouvez pousser la gourmandise jusqu'à réaliser une version « caramel beurre salé ». Dans ce cadre, lorsque le caramel est prêt (fin étape 1), ajoutez environ 8 g de beurre salé ( 1 fine tranchette de beurre) et mélangez bien jusqu'à intégrer le beurre dans le caramel.
-