LE BON JOUR POUR... GOÛTER L'INFO

LE KITCHARI

plat détox ayurvédique

Le "Kisharee" en Sanskrit signifie "mélange" car ce plat est composé de manière égale d'un mélange de deux ingrédients. **Le riz, et le Soja Mungo.** C'est un plat de base de la cuisine ayurvédique, qui est le plat **détox par excellence.** Il peut aussi être utilisé comme base de l'alimentation en y rajoutant des légumes. Le soja Mungo y est parfois remplacé par les **lentilles corail,** plus faciles à trouver, qui sont aussi assez digestes, pas trop asséchantes, et plus rapide à cuisiner.

Pour cette recette nous utiliserons du **riz blanc** car il est plus facile à digérer que le riz complet.
Ce Kitchari convient **au 3 doshas,** des épices peuvent être rajoutées en fonction de notre constitution.

A vos fourneaux !

Noémie

TREMPAGE : SOJA MUNGO4 À 6H
PREPARATION: 10MIN
CUISSON: 20-30 MIN
PRÊT EN : 40 MIN

POUR 4 PORTIONS.

Ingrédients

• ½ tasse de riz basmati blanc
• ½ tasse de lentilles Mung dal
• ½ cuillère à soupe de ghee (ou d'huile de sésame)

Vaghar
• 1 pincée de graines de fénugrec
• 1 pincée de graines de cumin
• 1 pincée de graines de moutarde

• 1 pincée de graines de coriandre
• 1 pincée de graines de fenouil

• 1 pincée de curcuma en poudre
• 1 pincée de sel d'Himalaya rose
• 4 à 6 tasses d'eau (en fonction de la consistance souhaitée)
• un bouquet de coriandre fraîche (ou persil)

Préparation

1. Rincez le riz blanc dans un chinois ou une passoir à petit trou. Rincez ensuite le soja Mungo que vous avez fait trempé au préalable ce qui le rendra plus digestes et plus faciles à cuire.

2. Faites chauffer la matière grasse à feu moyen, puis y ajouter le "Vaghar". Faites chauffer jusqu'à ce que les graines de moutardes commençent à sauter. Puis ajouter les autres graines.

3. Ajoutez le riz et le Soja Mungo. Mélangez quelques instants.

4. Ajoutez l'eau, les épices en poudre, le sel. Amener à ébullition puis baisser le feu. Ce plat peut prendre la consistance d'une soupe, ou être plus dense. Rajoutez de l'eau si vous le souhaitez, et laissez cuire encore quelques minutes. Assurez-vous que les lentilles soient bien tendres.

5. Saupoudrez de coriandre, c'est prêt !

Note: Si vous n'êtes pas dans une optique de "Détox" et que vous souhaitez en faire un plat plus complet, mais sain malgré tout, vous pouvez choisir un riz basmati semi-complet, et y rajouter des légumes !

Héraud Noémie, Le Bon Jour Pour, Ayuréda et Chant Spontané. Tous droits réservés.