

LE BON JOUR POUR...

Goûter l'info !

SELON L'AYURVEDA

MES 6 SAVEURS

DOUX +++

PIQUANT+

ASTRINGENT ++

AMER +

ACIDE+

CREME DE BETTERAVE

.....

**COUSCOUS VEGETARIEN
D'INSPIRATION BERBERE**



VATA



PITTA



KAPHA

PAR NOEMIE HERAUD - LE BON JOUR POUR...
WWW.LEBONJOURPOUR.FR





CREME DE BETTERAVE

POUR 2 PERSONNES



PREPARATION : 5 min

Ingrédients

- 2 moyennes betteraves.
- 1 pot de yaourt.
- 1 pincée de sel.
- Une pincée de noix de muscade en poudre
- Ciboulette fraîche.

Préparation

1. Coupez les betteraves en morceaux de taille moyenne, et mettez les dans votre mixeur. Ajoutez le yaourt, et le sel.
2. Mixez jusqu'à ce que la texture devienne crémeuse
3. Versez dans un joli ramequin, ou bol. Saupoudrez très légèrement de noix de muscade. Ajoutez un peu de ciboulette.



COUSCOUS VEGETARIEN (façon berbère)

POUR 2 PERSONNES



TREMPAGE : Pois cassés = 1 nuit

PREPARATION : 15 min

CUISSON : 40 min

Ingrédients

- Environ 100g de semoule semi-complète.
- 1 c à s. d'huile de sésame.
- 2 c. à s. de sauce tomate (optionnel)
- 1 grosse poignée de pois cassés.
- 1 carotte / 1 courgette / 1 oignon
- 1/2 c. à c. de graines de coriandre - 1/2 c. à c. de graines de coriandre - 1/2 de c. à c. de cumin, 1/2 de c. à c. de coriandre, 1 pointe d'asefaetida (poudres) / 1 feuille de laurier
- 1 pincée de sel.
- 1 filet d'huile d'olive.
- Environs 2 verres d'eau bouillante
- Coriandre fraîche (ou persil plat)

Préparation

1. Coupez les légumes en **morceaux de taille moyenne**, et l'oignon en petits morceaux.
2. Dans une poêle, faites **chauffer l'huile**, ajoutez les **graines** et faites les revenir jusqu'à ce qu'elle sautillent dans la poêle.
3. Ajoutez les **oignons**, faites revenir quelques minutes. Ajoutez les **épices en poudre**, les **pois cassés**, (la sauce tomate) et **recouvrir d'eau**. Ajouter la **feuille de laurier**. Laissez cuire jusqu'à ce que les pois cassés commencent à se ramollir.
4. A mi-cuisson, ajoutez **les carottes puis les courgettes environ 10 minutes** après. Ajustez en **rajoutant de l'eau** si besoin afin que cela reste un peu juteux. Salez. Laissez cuire à nouveau 10 minutes.
5. **Faites bouillir l'eau**, versez la **semoule dans un bol**, et recouvrir d'eau bouillante. Ajoutez une pincée de sel, de cumin, et coriandre en poudre. Couvrir et attendre que la semoule gonfle.
6. Ajoutez **l'huile d'olive** dans la sauce et dans la semoule avant de servir. Présentez un **plat de semoule**, et un **plat de légumes avec la sauce et les pois cassés**. Disposez un bol de coriandre fraîche pour saupoudrez sur les assiettes.

TU CONNAIS TON PROFIL AYURVEDIQUE ?

Adapte la recette comme un chef !

KAPHA



- Ajoute un peu plus d'épices chauffantes (ex : poivre noir)
- Remplace le yaourt de la crème de betterave par une crème végétale (ex : crème de riz)
- Veille à ne pas trop remplir ton assiette et insères-y plus de légumes que de semoule.

VATA



- Remplace les pois cassés par une légumineuse plus digeste si ta digestion est fragile (Harico Mungo, lentilles corail...)
- Veille aussi à ne pas trop remplir ton assiette, mais insères-y une bonne proportion de semoule.

PITTA



- Remplace éventuellement le yaourt par une crème végétale (ex : crème de riz)
- Ne rajoute pas d'épices chauffantes !

SAIS-TU...

Comment remplir ton estomac selon l'Ayurvéda ?

1/3 DE NOURRITURE, 1/3 DE LIQUIDE ET 1/3 DE VIDE (AIR) À CHAQUE REPAS. "LE TIERS DE VIDE PERMET AUX SUCS GASTRIQUES DE BIEN CIRCULER ET À LA NOURRITURE D'ÊTRE BIEN ABSORBÉE.