

LE BON JOUR POUR...

Goûter l'info !

SELON L'AYURVEDA

MES 6 SAVEURS

DOUX ++++

PIQUANT +

ASTRINGENT ++

AMER ++

ACIDE+

VELOUTE D'ASPERGES BLANCHES

.....

UN REPAS DU SOIR PLEIN DE DOUCEUR ET DE LÉGERETÉ



VATA



PITTA



KAPHA





VELOUTÉ D'ASPERGES BLANCHES

POUR 2 PERSONNES



PRÉPARATION : 30 min

Ingrédients

- Env. 250g (8) de belles asperges blanches bien fraîches.
- Une c. à s. de ghee (ou beurre)
- 40 cl d'eau.
- 1 c. à s. de farine de maïs.
- 1 à 2 c à s. de crème fraîche ou crème végétale.
- 1 pincée de sel.
- Une pincée de noix de muscade en poudre (optionnel)
- Herbes fraîches (optionnel) ciboulette, coriandre, persil...

Préparation

1. Epluchez les asperges et coupez les en petits morceaux. Gardez les têtes à part.
2. Faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez y la farine de maïs, puis l'eau. Faites bouillir.
3. Plongez les morceaux d'asperges dedans (sauf les têtes), ajoutez une pincée de sel, laissez cuire une quinzaine de minutes.
4. Retirez du feu, mixez le tout. Remettez à cuire une dizaine de minutes avec les têtes d'asperges plongées dedans.
5. Hors du feu, ajoutez la crème, rectifiez l'assaisonnement si besoin.
6. Versez dans de jolis bols colorés, saupoudrez de noix de muscade et d'herbes fraîches si vous le souhaitez. C'est prêt !

CONNAIS-TU TON PROFIL AYURVEDIQUE ?

Adapte la recette comme un chef !

KAPHA



- Ajoute un peu de piquant (poivre noir, muscade)
- Choisis une crème de soja, ou de riz pour alléger un peu la recette.
- Cette soupe seule est parfaite pour ton dîner !

VATA



- Tu peux rajouter une tartine de pain complet (ou semi) grillée avec un peu de ghee dessus.
- Ou la manger telle quelle et ajouter un petit bol de riz, de semoule aux épices douces à ton repas.

PITTA



- Choisis une crème de soja, ou de riz pour alléger un peu la recette.
- Tu peux rajouter une craquette type "pain des Fleurs" avec un peu de ghee dessus.
- Ou la manger telle quelle et ajouter un petit bol de riz, de semoule à ton repas.

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.