

LE BON JOUR POUR...

Goûter l'info !

SELON L'AYURVEDA

MES 6 SAVEURS

DOUX +++

PIQUANT++

ASTRINGENT +++

AMER +

ACIDE+

SALÉ+

KITCHARI

Plat détox par excellence

.....



VATA



PITTA



KAPHA

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





LE KITCHARI

POUR 2 PERSONNES



PREPARATION : 20min

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 passoire à petit trou. Rincez ensuite le soja Mungo que vous avez fait trempé au préalable ce qui le rendra plus digeste et plus facile 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 commencent 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 !

Si tu n'es pas dans une optique de "Détox pure" et que tu souhaites en faire un plat plus complet, mais sain malgré tout, tu peux choisir un riz basmati semi-complet, et y rajouter des légumes !

TU CONNAIS TON PROFIL AYURVEDIQUE ?

Adapte la recette comme un chef !

KAPHA



- Ajoute plus d'épices chauffantes comme le gingembre, le cumin, la cannelle, le poivre...

VATA



- Ajoute une cuillère à soupe de ghee sur ton plat avant de déguster.

PITTA



- Choisis du curcuma, de la coriandre, du fenouil comme épices, et évite les épices chauffantes comme le poivre, le cumin, la cannelle...

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.