

FICHE RECETTE



LE RASSAM

INGRÉDIENTS

- 1 c à s. de pulpe de tamarin dénoyautée
- 1 c à c. de cumin en poudre
- 1 c à c. de poivre moulu
- 1 c à c. de sel
- 1 piment rouge sec
- 1 c à c. de graines de moutarde
- 1 c à c. de curcuma
- 1 c à c. de gingembre fraîche
- 1 pincée d'asa foetida
- 1 gousses d'ail écrasées
- 1 tomate bien mûre, sans la peau et les graines (en option)
- Feuilles de curry et de
- 1 c à s de ghee (beurre clarifié)
- 3 verres d'eau

À noter :

C'est un bouillon épicé, que l'on consomme en général, avant ou pendant le repas, car il améliore la digestion. Indiqué pour les états grippaux et l'excès de mucosité.

PRÉPARATION

1- Dans un bol, écraser le tamarin, les tomates dans les 3 verres d'eau. Ajouter le sel, le poivre, le cumin et l'ail.

2- Dans une casserole à feu doux, faire éclater les graines de moutarde dans le ghee. Faire revenir rapidement les feuilles de curry et le piment rouge sec.

Saupoudrer l'asa foetida et verser immédiatement le mélange à base de tamarin.

3- Laisser bouillir et si besoin est, ajouter un peu plus d'eau. Au bout de 10-15 minutes, éteindre le feu.

4- Au moment de servir, parsemer de feuilles de coriandre.

FICHE RECETTE



LE KITCHARI

INGRÉDIENTS

- 1 pot de riz basmati
- 1/2 pot de Mung Dahl/ Mungo concassé
- 2 c à s de Ghee (Beurre clarifié)
- 6 pots d'eau
- 1-2 pots de légumes coupés (en option)
- 3-5 Gousses de Cardamome (en option)
- 1 c à c de graines de Cumin
- 1 c à c de graines de Coriandre
- 1 c à c de graines de Moutarde
- 1 c à c de curcuma de Curcuma
- Gingembre frais coupé en petit morceaux
- Sel minéral de l'Himalaya

À noter :

Le kitchari est le plat détox par excellence, facile à digérer, qui est recommandé pour faire une mono-diète.

PRÉPARATION

- 1- Faire tremper le mungo dal et le riz dans de l'eau durant au moins 15 minutes.
- 2- Faire fondre le Ghee dans une casserole, faites-y revenir les épices sauf le sel et le curcuma. Faire griller et dorer le tout.
- 3- Égoutter le riz et le mungo et mettre dans une casserole. Mélanger bien le tout pendant 2-3 minutes.
- 4- Ajouter l'eau, le curcuma, le sel et les légumes (en option), et porter la préparation à ébullition. Puis laisser mijoter à feu moyen. Remuer de temps en temps.
- 5- Le kitchari est prêt lorsque l'eau est absorbée.
- 6- A consommer chaud en y rajoutant une cuillère à café de ghee au moment de servir.

FICHE RECETTE



LE GHEE

INGRÉDIENTS

- Beurre bio doux baratté ou cru

PRÉPARATION

1- Dans une casserole à fond épais, faire fondre le beurre sans recouvrir et sans remuer.

2- Dès que le beurre commence à mousser, baisser le feu. Écumer avec une spatule en bois.

3- Au fur et à mesure, la mousse se dissipe. Le beurre devient alors un liquide doré et translucide, avec des dépôts au fond de la casserole.

4- Éteignez le feu et laissez refroidir un peu. Puis Filtrer et mettre dans un contenant en verre.

À noter :

- Le ghee peut se conserver à température ambiante
- Lorsque la température ambiante diminue, il peut se solidifier
- Plus le ghee est vieux en âge, plus il est bénéfique.

LE TAKRA

INGRÉDIENTS

- 1 pot de yaourt sans sucre ajouté
- 1 pot d'eau
- 1 c à c. de cumin en poudre
- 1 c à café de coriandre en poudre
- 1/2 c. à c. de poivre noir moulu
- 1/2 c. à c. de Sel de l'Himalaya
- 1 petite poignée de menthe et/ou coriandre fraîche

PRÉPARATION

- 1- Passez tous les ingrédients dans un hachoir ou un mixeur pendant au moins 2 minutes pour obtenir une boisson homogène.
- 2- A servir à température ambiante.

À noter :

C'est une boisson à base de yaourt nature, d'eau et d'épices. Elle est souvent servit avec le repas du midi, car elle améliore la digestion.