

Kitchari



1 tasse de riz basmati

½ tasse de lentilles corail

4 tasses d'eau

3 cuillères d'huile ou de Ghee (en magasin bio, beurre clarifié)

1 cuillère à café de graines de moutarde noires (chauffant, digestif)

1 cuillère à café de graines de cumin (apaisant, digestif)

1 cuillère à café de gingembre frais haché (chauffant, digestif)

½ cuillère à café de sel

½ cuillère à café de curcuma (antioxydant, chauffant)

Coriandre fraîche

Laver le riz et les lentilles, les faire tremper 1 nuit.

Retirer l'eau du riz et des lentilles

Dans une casserole, faire chauffer la matière grasse, ajouter les graines et le gingembre, faire revenir

Ajouter le riz et les lentilles et faire revenir

Ajouter l'eau et porter à ébullition

Ajouter le sel, le curcuma et réduire la température. Couvrir et cuire jusqu'à ce que le riz et les lentilles soient tendres. Ajouter de l'eau au besoin. Temps de cuisson de l'ordre de 30 à 45 minutes.

Ajouter la coriandre fraîche et bon appétit.

Lassi épicé-salé



Pour 1 personne :

1 yaourt nature très frais (doux)

1 à 2 pincées de cumin en poudre (apaisant)

½ citron (réchauffant)

Battre le yaourt en ajoutant 15 cl d'eau

Ajouter le cumin et le jus du ½ citron

C'est prêt, bonne dégustation.