

Carottes à la coriandre et au gingembre :

½ piment
2 CS ghee ou huile de sésame
1 CS de gingembre frais
200 gr de carottes
½ CC de graines de moutarde
½ CC de graines de cumin
1 CS de curcuma
Coriandre fraîche
Sel, eau



Couper le piment, enlever les graines et le couper en morceaux fins
Passer le ½ piment le gingembre
Chauffer le ghee ou huile, ajouter le cumin et la moutarde
Ajouter les carottes, le curcuma et le sel
Ajouter un peu d'eau, couvrir et laisser cuire 15 min
Ajouter coriandre fraîche



Poêlée de chou vert à l'indienne

1 chou vert
3 CS de ghee
2 cm de gingembre frais épluché et râpé
1 cc de graines de moutarde noire
1 cc de graines de cumin
½ cc de garam masala (facultatif)
½ cc de curcuma
2 cs de noix de coco râpée (à faire tremper si séchée)
1 cc de sel

Laver et émincer le chou. Chauffer le ghee et y faire revenir le gingembre, les graines de moutarde, le cumin, verser immédiatement les lamelles de chou et faire cuire à feu vif.
Ajouter le curcuma, la noix de coco, le garam masala et le sel sur le chou cuit

www.yogaetayurvedapourtous.fr

<https://www.facebook.com/yogaetayurvedapourtous/>