

Yoga & Ayurveda Health

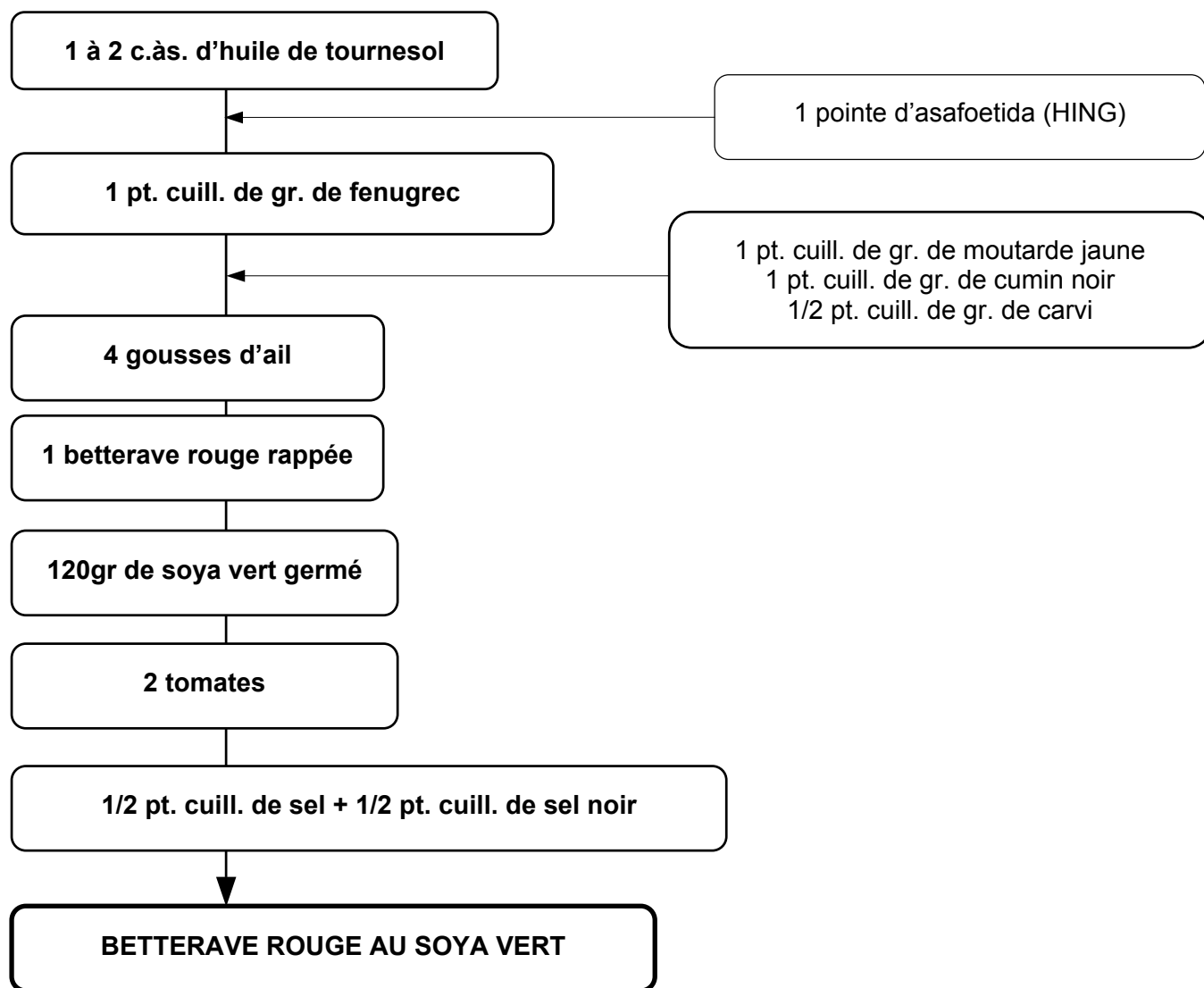
»YAH« asbl

& Curcuma asbl



Betterave rouge au soya vert

Selon la formule 3
(4 personnes)



La veille, faire tremper le soya vert et le retirer de l'eau le matin.

Le laisser germer à couvert pendant min ½ journée.

Chauffer l'huile et ajouter la pincée d'asa-fœtida (HING).

Quand la poudre change de couleur, ajouter les graines fenugrec.

Quand les graines sautent, ajouter les graines de moutarde, de carvi et de cumin.

Quand les graines sautent, y mettre l'ail finement hâché, laisser brunir un peu.

Mettre la betterave rouge rappée et la saisir.

Lorsqu'elle est à moitié cuite, ajouter le soya vert germé.

Lorsque tout est bien chaud, ajouter les dés de tomate. Laisser mijoter pendant +-15min.

Ajouter le sel marin et le sel noir, ajouter du poivre si vous voulez et faire mijoter 10 min.

Laisser reposer 5 minutes avant de servir.