

Yoga & Ayurveda Health

»YAH« asbl

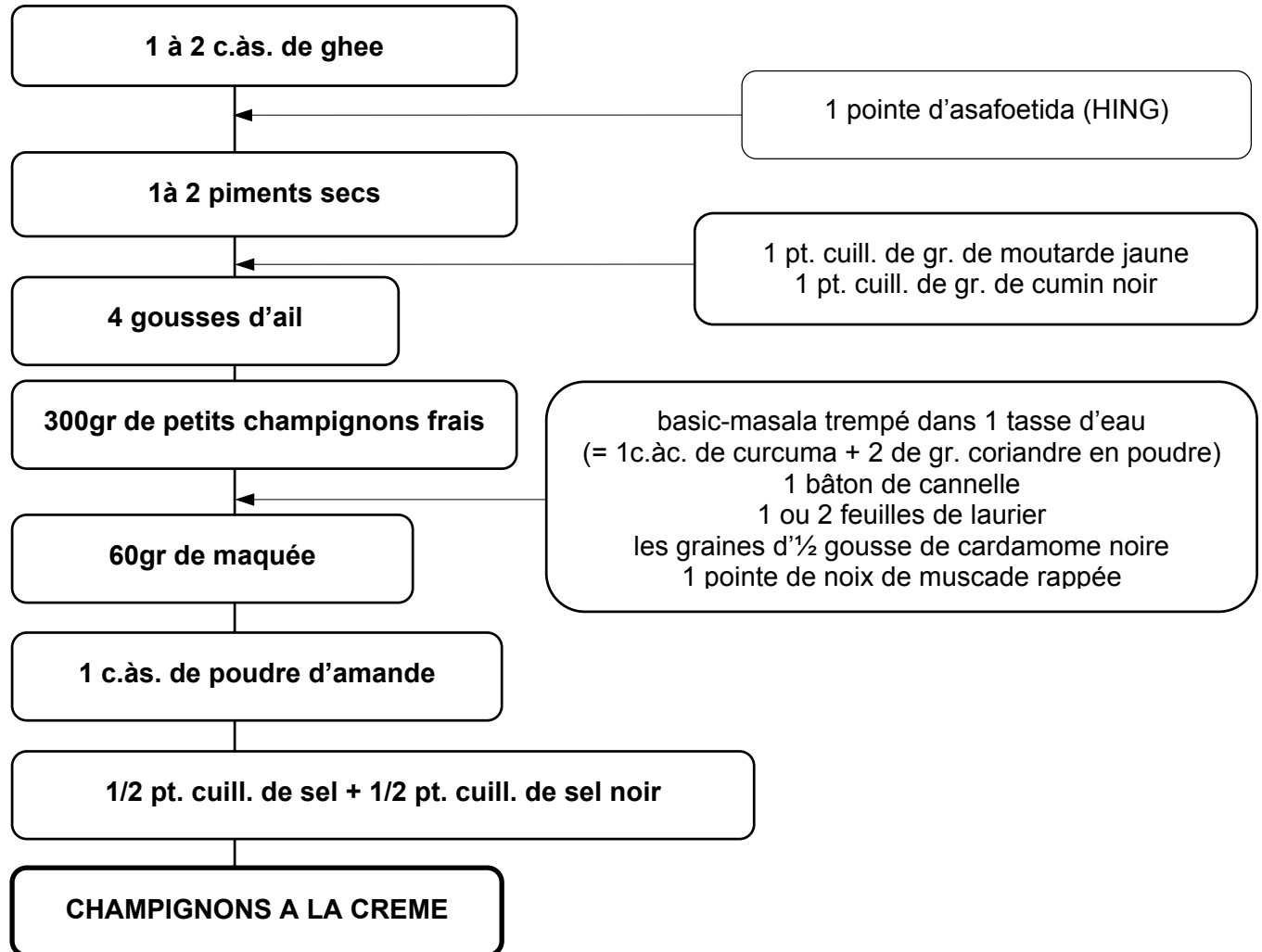
& Curcuma asbl



Champignons à la crème

Selon la formule 1

(4 personnes)



Chauffer le ghee et ajouter la pincée d'asa-fœtida (HING).

Quand la poudre change de couleur, mettre les piments. Les retirer lorsqu'ils brunissent.

Ajouter les graines de moutarde et de cumin.

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

Mettre les champignons, les saisir et les rissoler.

Lorsqu'ils sont dorés, ajouter les épices restantes.

Bien mélanger et faire rouler les champignons dans les épices avant d'ajouter la maquée.

Laisser mijoter pendant +/-10min.

Eventuellement, épaissir la sauce avec une cuillère de poudre d'amande.

Laisser mijoter à nouveau pendant +/-10min.

Ajouter le sel marin et le sel noir, ajouter du poivre si vous voulez et faire mijoter 5 min.

Laisser reposer 5 minutes avant de servir.