

# Yoga & Ayurveda Health

»YAH« asbl

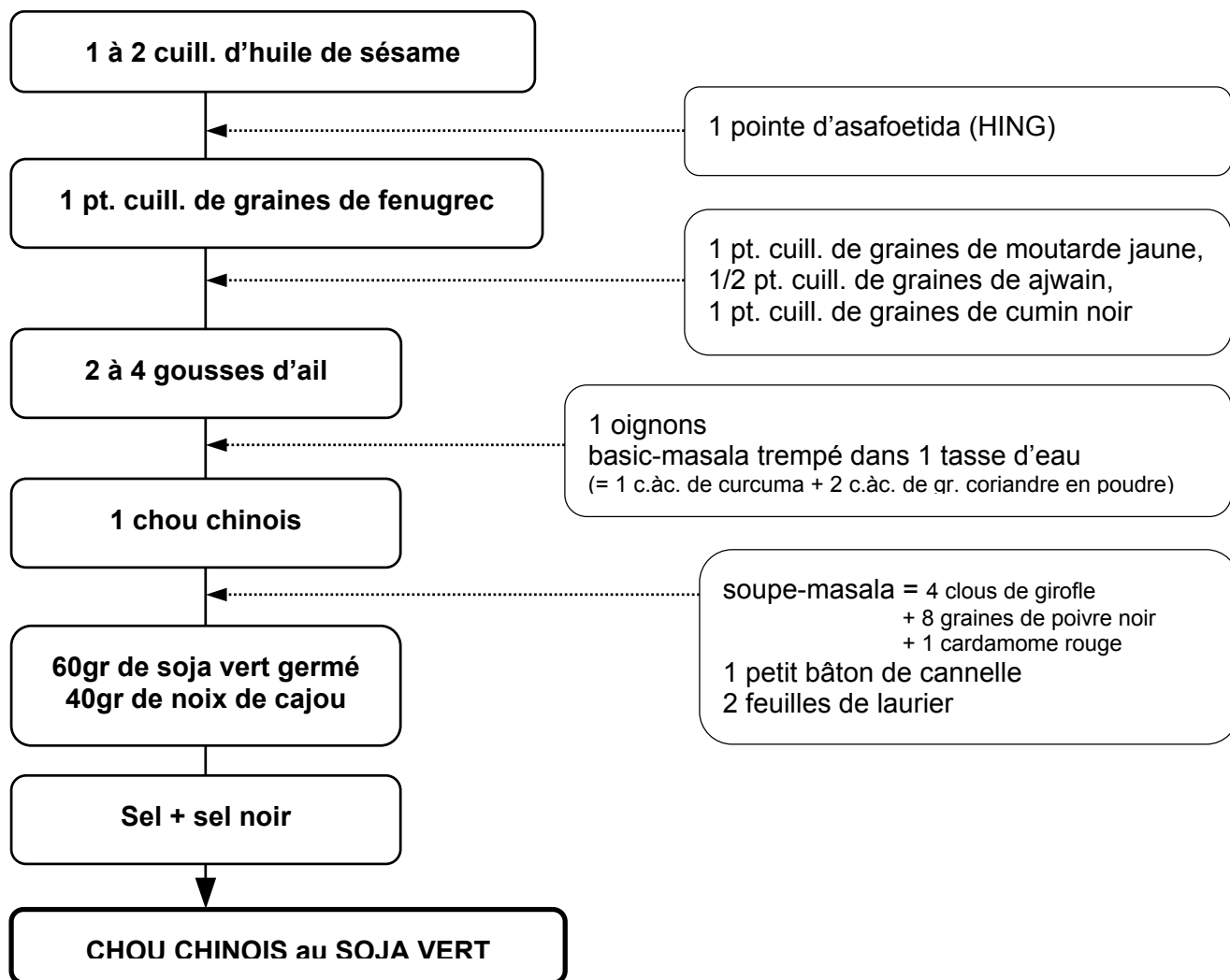
& Curcuma asbl



## Chou chinois au soja 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-foetida (HING).

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

Quand les graines sautent, mettre les graines de moutarde, d'ajwain et de cumin.

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

Faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il devienne transparent. Et ajouter le verre de basic-masala

Mettre le chou chinois émincés et le saisir. Ajouter le soupe-masala (décortiquer la cardamome rouge et n'utiliser que les petites graines), le laurier et la cannelle.

Lorsque le chou change de couleur, mettre le soya vert germé et les noix de cajou.

Laisser mijoter pendant +-20min.

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