

# Yoga & Ayurveda Health

»YAH« asbl

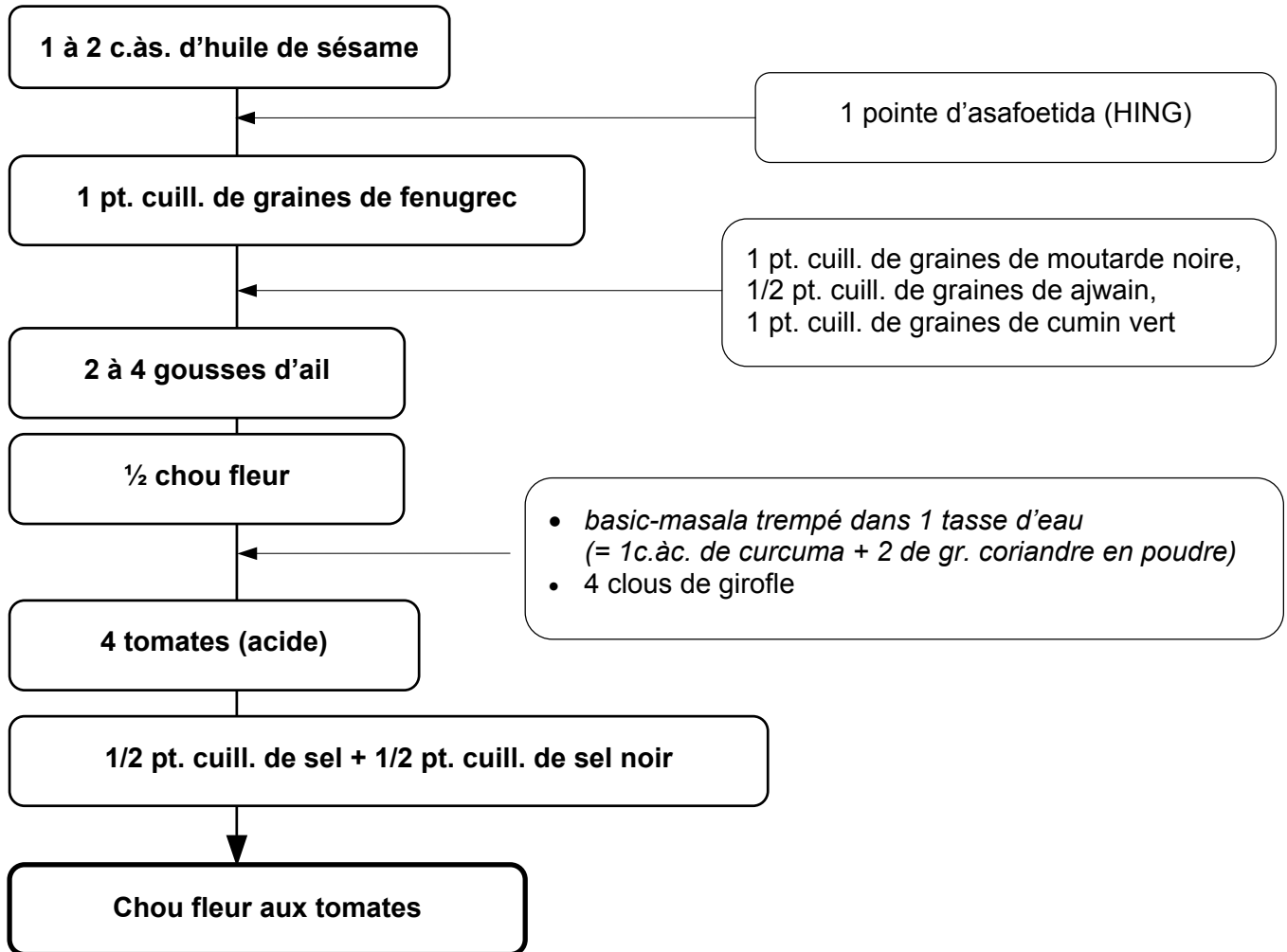
& Curcuma asbl



## Chou fleur aux tomates

Selon la formule 3

(4 personnes)



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

Quand la poudre change de couleur, ajouter les graines de moutarde, d'ajwain et de cumin.

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

Mettre le chou fleur émincés et le saisir.

Ajouter le basic-masala, la girofle et les tomates coupées en dés.

Laisser mijoter pendant +-15min

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

Retirer du feu et laisser reposer 5 minutes avant de servir.