

Yoga & Ayurveda Health

»YAH« asbl

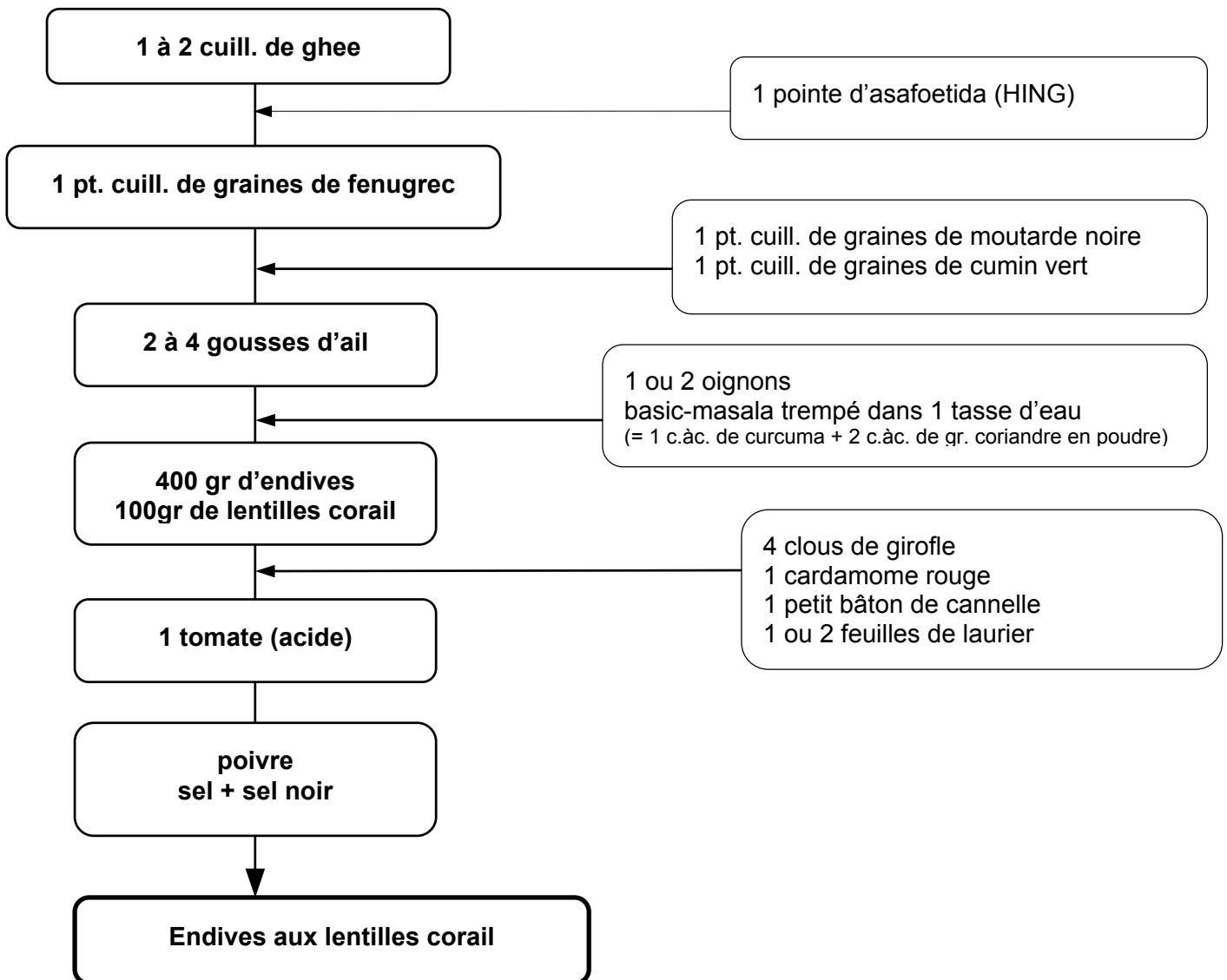
& Curcuma asbl



Endives aux lentilles corail

Selon la formule 3

(4 personnes)



Faire tremper les lentilles corail ½ journée ou plus.

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

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

Quand les graines sautent, mettre les graines de cumin et de moutarde.

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

Faire revenir les oignons émincés jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents. Et ajouter le verre de basic-masala.

Mettre les endives émincées. Les saisir.

Egoutter les lentilles, les rincer et les ajouter avec le reste des épices.

Lorsque les endives sont transparentes, ajouter les tomates en dés et laisser mijoter pendant +/-15min.

Ajouter le poivre, le sel marin et le sel noir selon le goût et laisser reposer 5min. avant de servir.