

Yoga & Ayurveda Health

»YAH« asbl

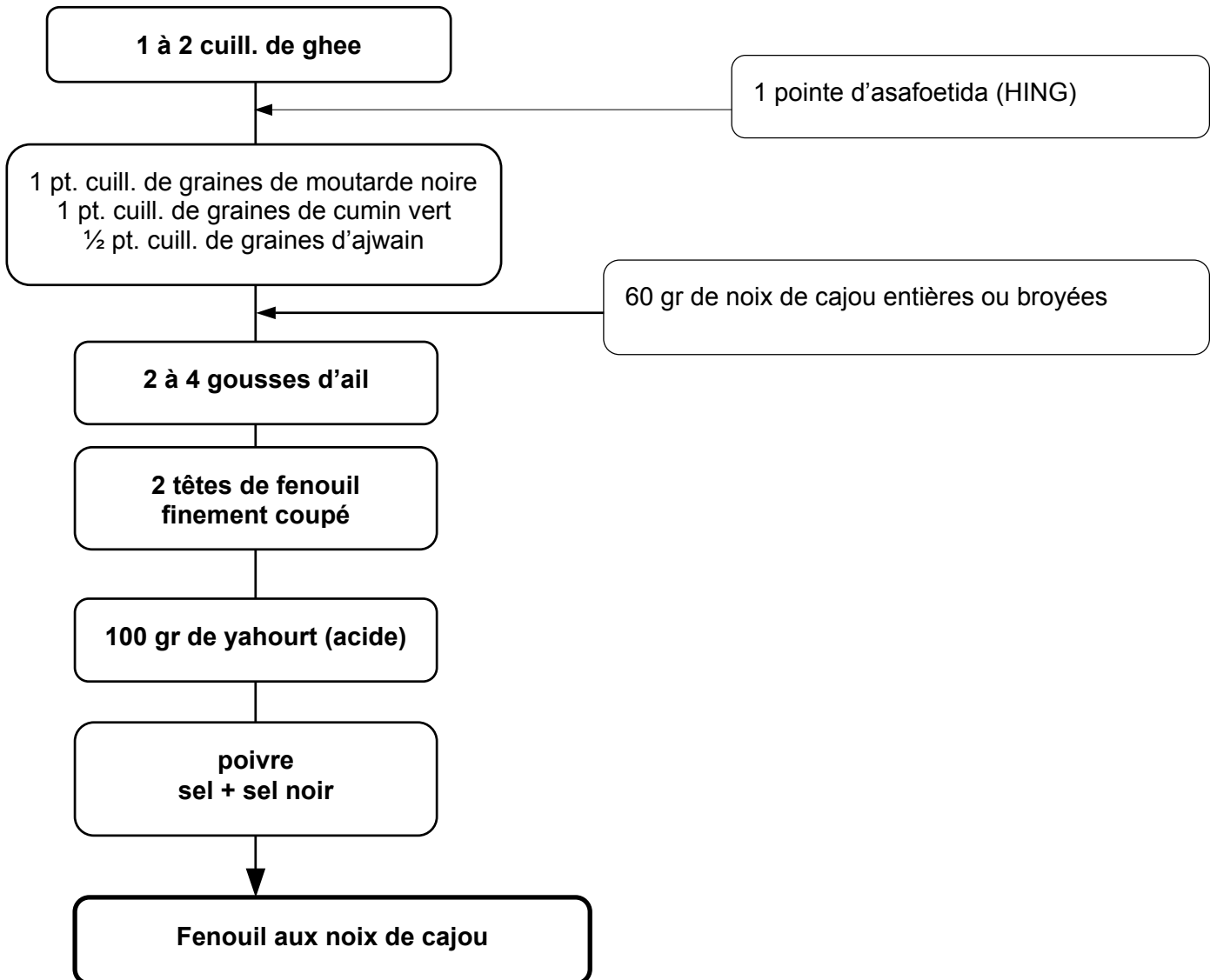
& Curcuma asbl



Fenouil aux noix de cajou

Selon la formule 3

(4 personnes)



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

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

Quand les graines sautent, y mettre les noix de cajou et les laisser griller légèrement.

Ajouter l'ail finement haché, laisser brunir un peu.

Saisir le fenouil dans les épices.

Lorsque le fenouil est transparent, ajouter le yahourt 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.