

Yoga & Ayurveda Health

»YAH« asbl

& Curcuma asbl



Kitchari au soja vert

Formule de base

(4 personnes)

Faites tremper ½ tasse de soja vert la veille.

Le matin : rincer et égoutter, couvrir.

Faire tremper 1 tasse de riz basmati pendant min 2h.

Faire bouillir 4 à 5 tasse l'eau avec du basic masala (1 càc de curcuma + 2 càc de coriandre en poudre)

Y ajouter le soja égoutté et rincé.

Quand le soja est à moitié cuit, ajouter le riz rincé

Faire bouillir +-10 minutes. Lorsque l'eau est presque toute absorbée, couper le feu et laisser gonfler encore 10min (sans ouvrir le couvercle pour une cuisson à la vapeur).