

# Yoga & Ayurveda Health

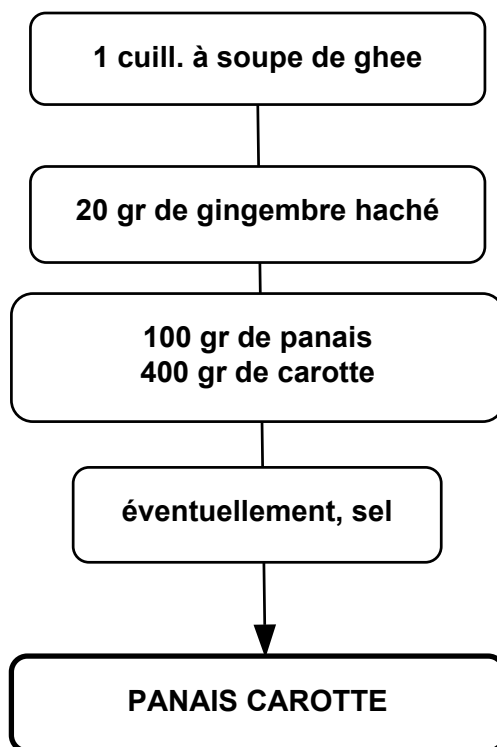
»YAH« asbl

& Curcuma asbl



## **Panais-carotte**

(4 personnes)



Chauffer le ghee et y faire revenir le gingembre finement haché. Le laisser brunir un peu.

Mettre les panais coupés en dés ou en lamelles et les saisir.

Lorsque les panais sont à moitié cuits, ajouter les carottes coupées en dés ou en lamelles.

Les saisir également. Laisser ensuite mijoter pendant +/-15min (suivant l'épaisseur des légumes).

Ajouter éventuellement un peu de sel. Laisser reposer 5 minutes avant de servir.