

Yoga & Ayurveda Health

»YAH« asbl

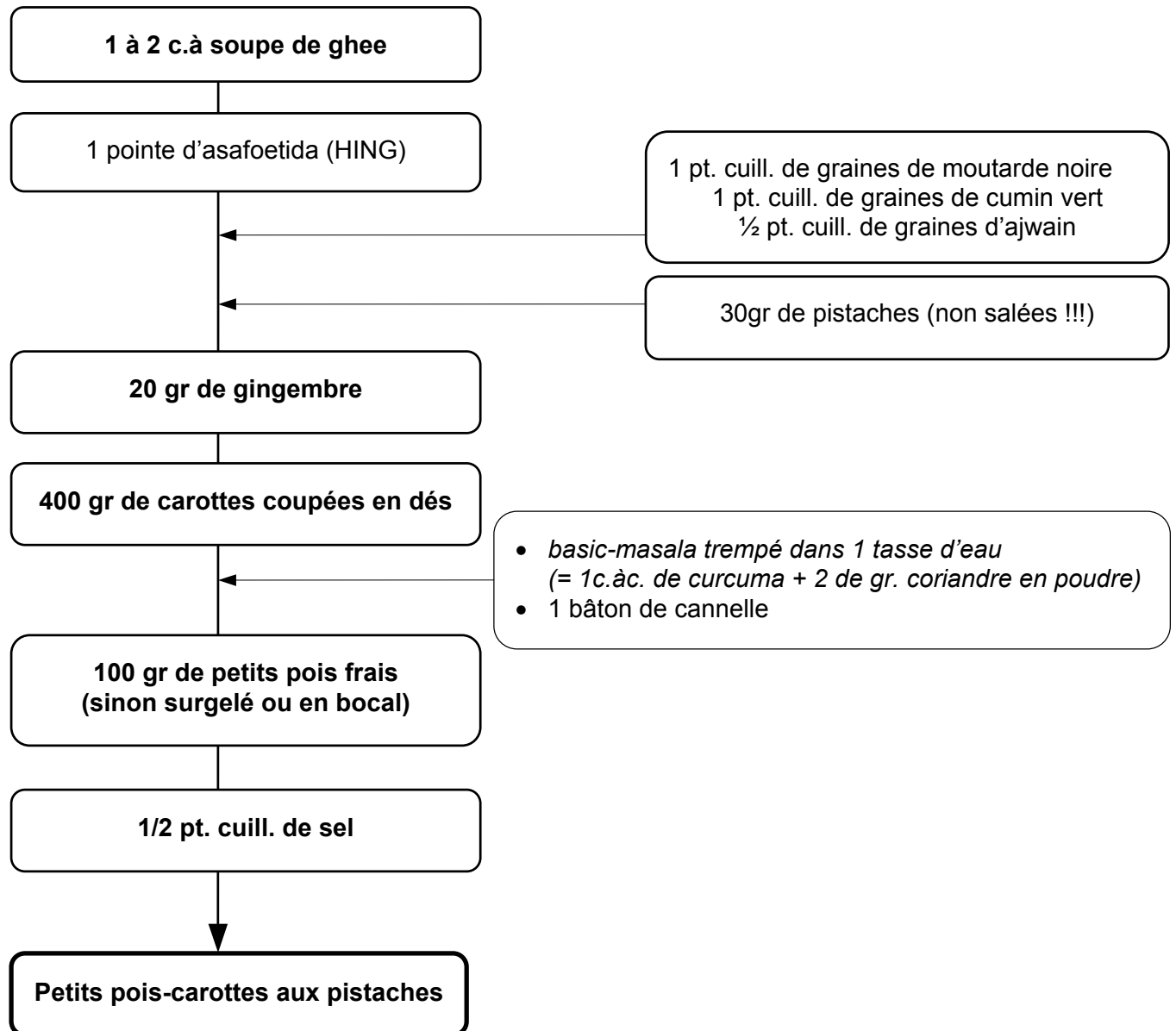
& Curcuma asbl



Petits pois & carottes aux pistaches

Selon la formule 1

(4 personnes)



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

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

Quand les graines sautent, y faire griller les pistaches

Ajouter le gingembre finement haché, laisser brunir un peu.

Mettre les carottes, les saisir. Ajouter le basic masala, la cannelle et les petits pois.

Laisser mijoter 15 à 20 min

Eventuellement, ajouter un peu de sel et du poivre.

Laisser reposer 5min. avant de servir.