

Yoga & Ayurveda Health

»YAH« asbl

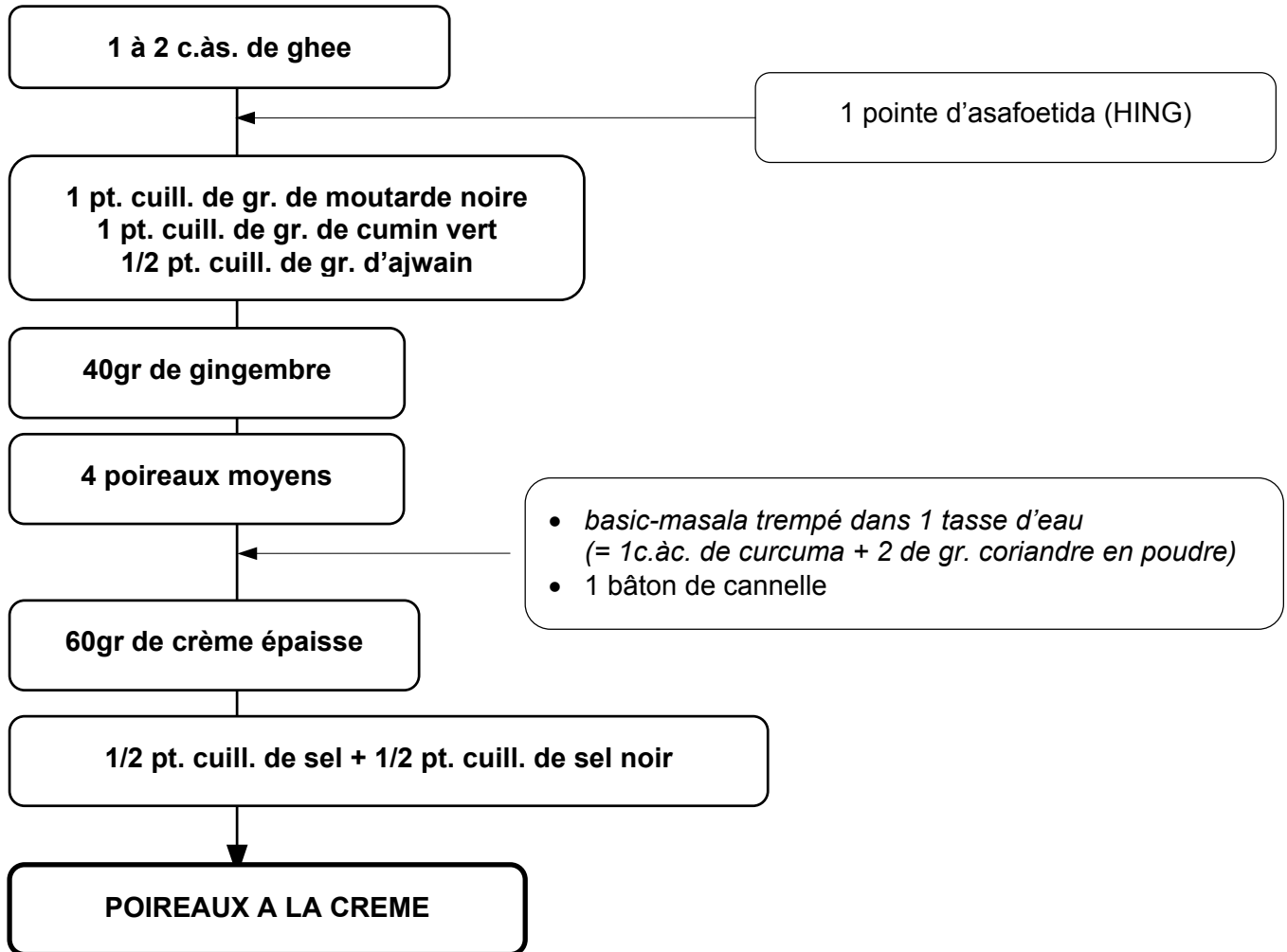
& Curcuma asbl



Poireaux à la crème

Selon la formule 3

(4 personnes)



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

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

Quand les graines sautent, y mettre le gingembre finement haché, laisser brunir un peu .

Mettre les poireaux émincés et les saisir.

Ajouter le basic-masala et la cannelle.

Laisser mijoter pendant +-15min

Ajouter le sel marin et le sel noir, ajouter du poivre si vous voulez et faire mijoter 10 min.

Retirer du feu et mélanger la crème épaisse. Laisser reposer 5 minutes avant de servir.