

Yoga & Ayurveda Health

»YAH« asbl

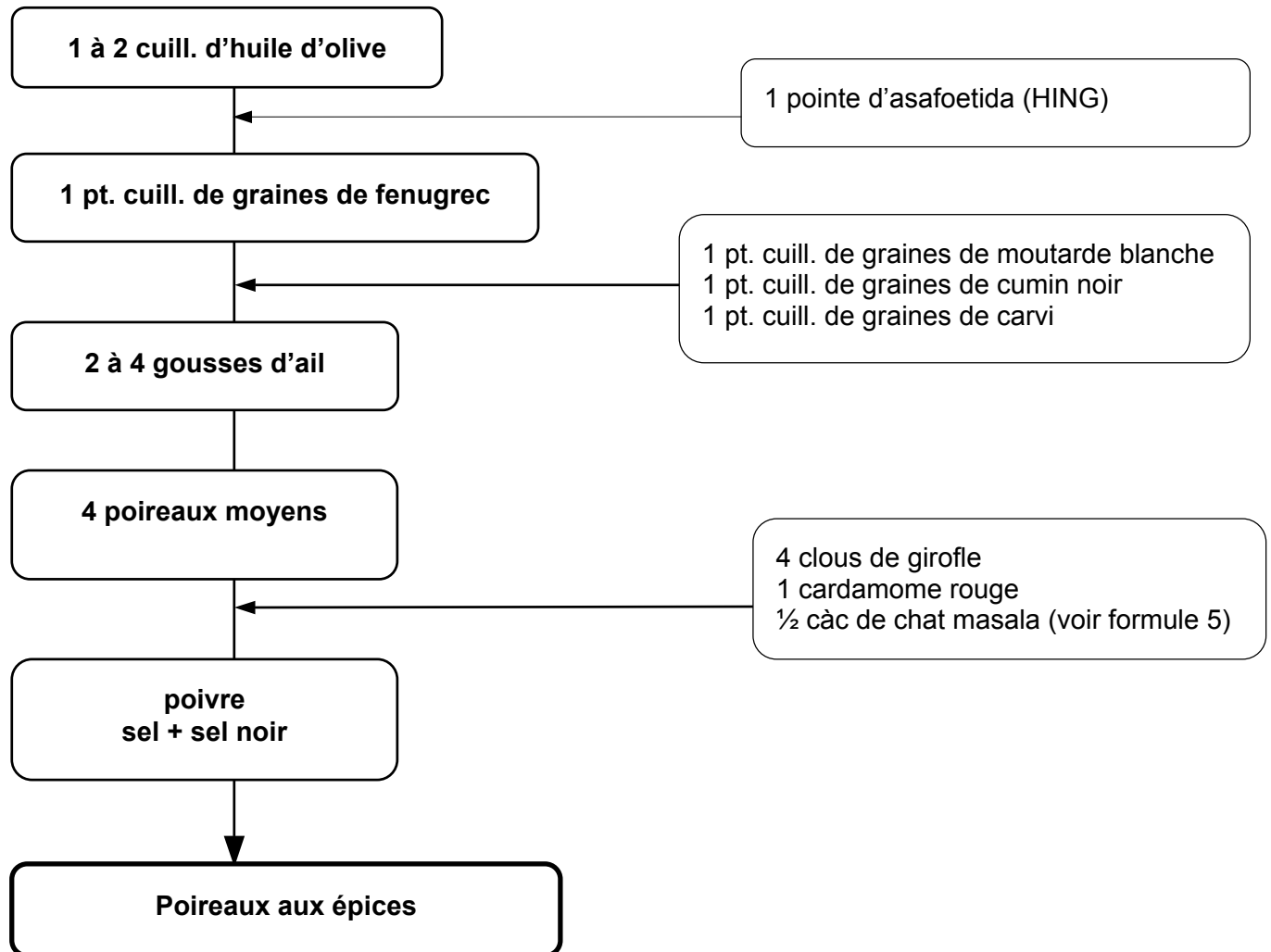
& Curcuma asbl



Poireaux aux épices

Selon la formule 3

(4 personnes)



Chauffer l'huile et ajouter la pincée d'asa-foetida (HING).

Quand la poudre change de couleur, ajouter les graines de fenugrec.

Quand les graines sautent, mettre les graines de cumin, d'ajwain et de moutarde.

Quand les graines sautent, ajouter l'ail finement coupé. Et le laisser brunir légèrement

Saisir les poireaux émincés avec les dernières épices.

Laisser encore mijoter pendant +/-15min.

Ajouter le poivre, le sel marin et le sel noir selon le goût et laisser reposer 5min. avant de servir.