

Yoga & Ayurveda Health

»YAH« asbl

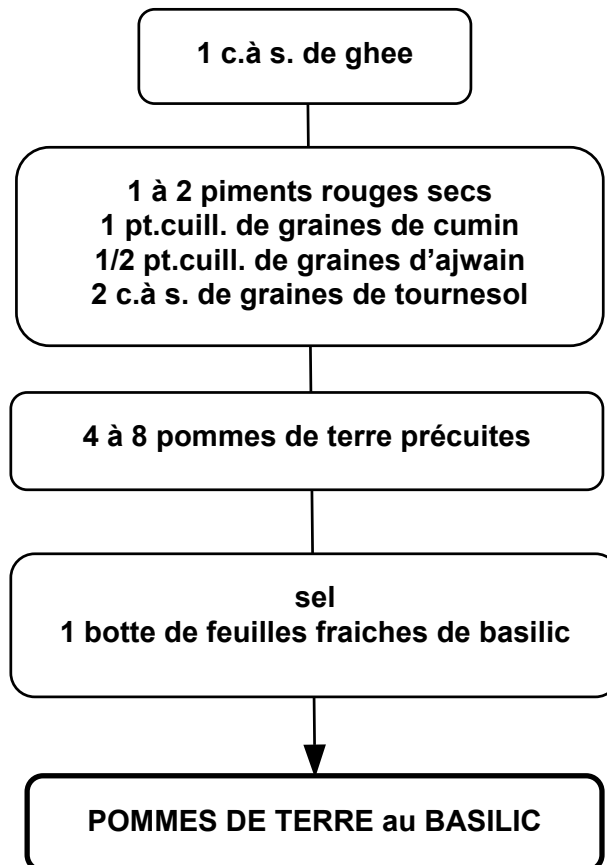
& Curcuma asbl



Pommes de terre au basilic ou à l'oseille

Selon la formule 1

(4 personnes)



Précuire les pommes de terre coupées en dés, de préférence à la vapeur (pas à la pression !)
Chauffer le ghee. Lorsque le ghee est bien chaud, mettre les piments. Les retirer lorsqu'ils brunissent.
Ajouter les graines de moutarde. Lorsque les graines sautent, ajouter les graines de cumin et de tournesol.
Les laisser légèrement brûler.
Ajouter les pommes de terre et les faire revenir.
Ajouter le basilic finement haché et le sel en fin de cuisson.
Laisser reposer 5 min hors du feu avant de servir.

Variante – à l'oseille :

Ghee

½ càc de graines d'oignon + ½ càc de graines de carvi + ½ càc de graines de pavot
1 cm de gingembre frais haché finement
pommes de terre précuites
en fin de cuisson : feuilles d'oseille + ¼ càc d'amchur + ½ càc de cumin en poudre
sel noir et sel