

Yoga & Ayurveda Health

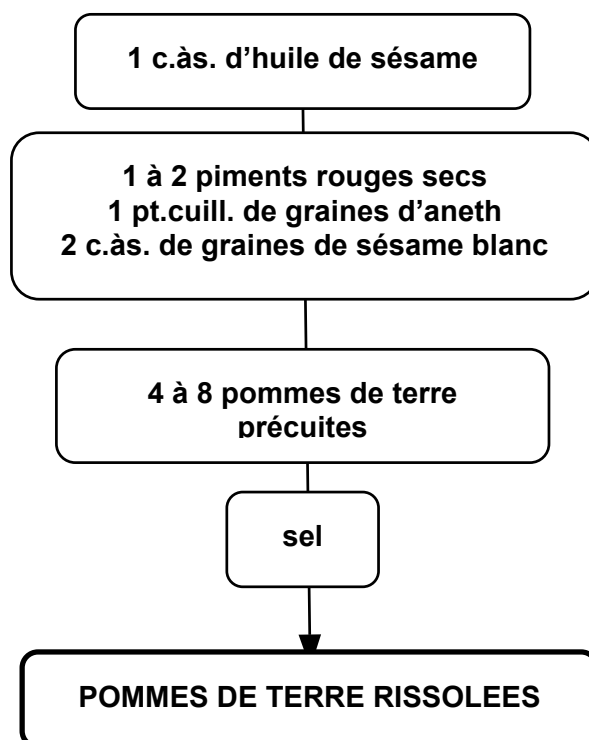
»YAH« asbl

& Curcuma asbl



Pommes de terre rissolées au sésame

Selon la formule 1
(4 personnes)



Pré cuire les pommes de terre coupées en dés, de préférence à la vapeur (pas à la pression !)
Chauffer l'huile de sésame. Lorsque l'huile est bien chaude, mettre les piments. Les retirer lorsqu'ils brunissent.
Ajouter les graines d'aneth et de sésame. Les laisser légèrement brûler.
Ajouter les pommes de terre et les rissoler.
5 min avant la fin, saler selon le goût.