FORMULE 2
(4 personnes)

1 litre d'eau
basic masala

BASIC MASALA
1 pt. cuill. curcuma
2 pt. cuill. coriandre en poudre

4 à 8 cuill. de légumineuses faciles à digérer

légumes faciles à digérer

soupe masala

SOUPE MASALA
4 clous de girofle
8 graines de poivre noir
1 cardamome rouge

éventuellement :
2 morceaux de cannelle indienne
1 feuille de laurier

Éventuellement :
- feuilles de fenugrec (trempées)
- aneth
- épices provençales
- ...

sel

TARKA
- ***1 pt.cuill. d'huile/ghee***
- ***pointe d'asafoedita (HING)***
- *éventuellement : graines de cumin, graines d'oignon, ou sésame*
- ***chauffer***
- ***ajouter & couvrir***
- ***mélanger***

tarka

= SOUPE

COPYRIGHT: John Marchand – http://www.yoga-ayurveda.org – email: ayurveda@pandora.be