FORMULE 3
(4 personnes)

1 à 2 cuill. de matière grasse

asafoedita (HING) si nécessaire

1 pt. cuill. de graines de fenugrec

2 à 4 gousses d'ail

Éventuellement :
- graines de moutarde, ajwain, cumin noir,... , pour plus de chaleur
- 1 à 2 oignons
- *basic masala*
- tomate ou yaourt (acide !)

légumes

eau chaude

éventuellement légumineuses

soupe masala

sel

sel

tarka s'il faut encore ajouter du HING

= LÉGUMES ÉTUVÉS

= SOUPE

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