

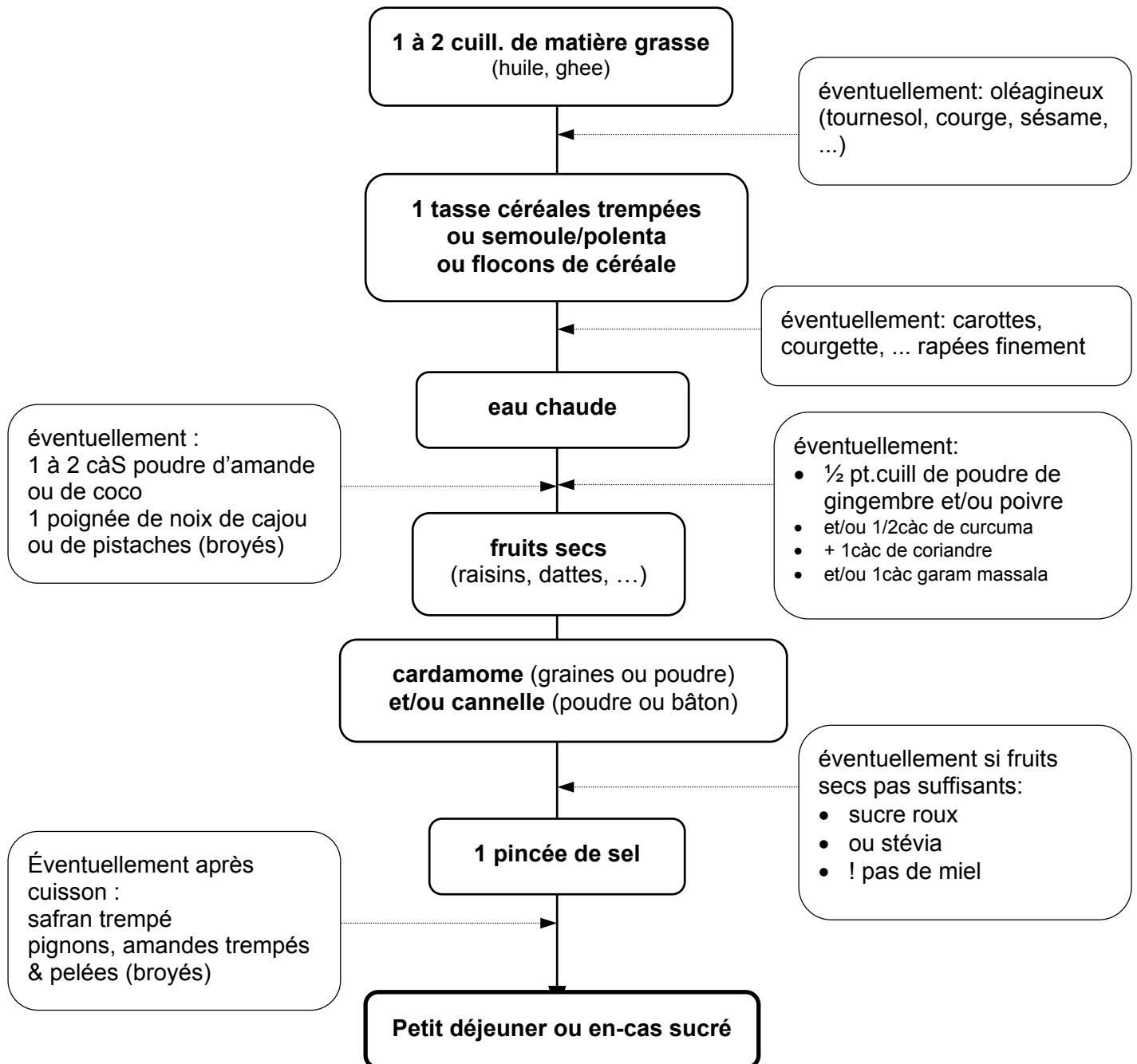
# Yoga & Ayurveda Health

»YAH« asbl

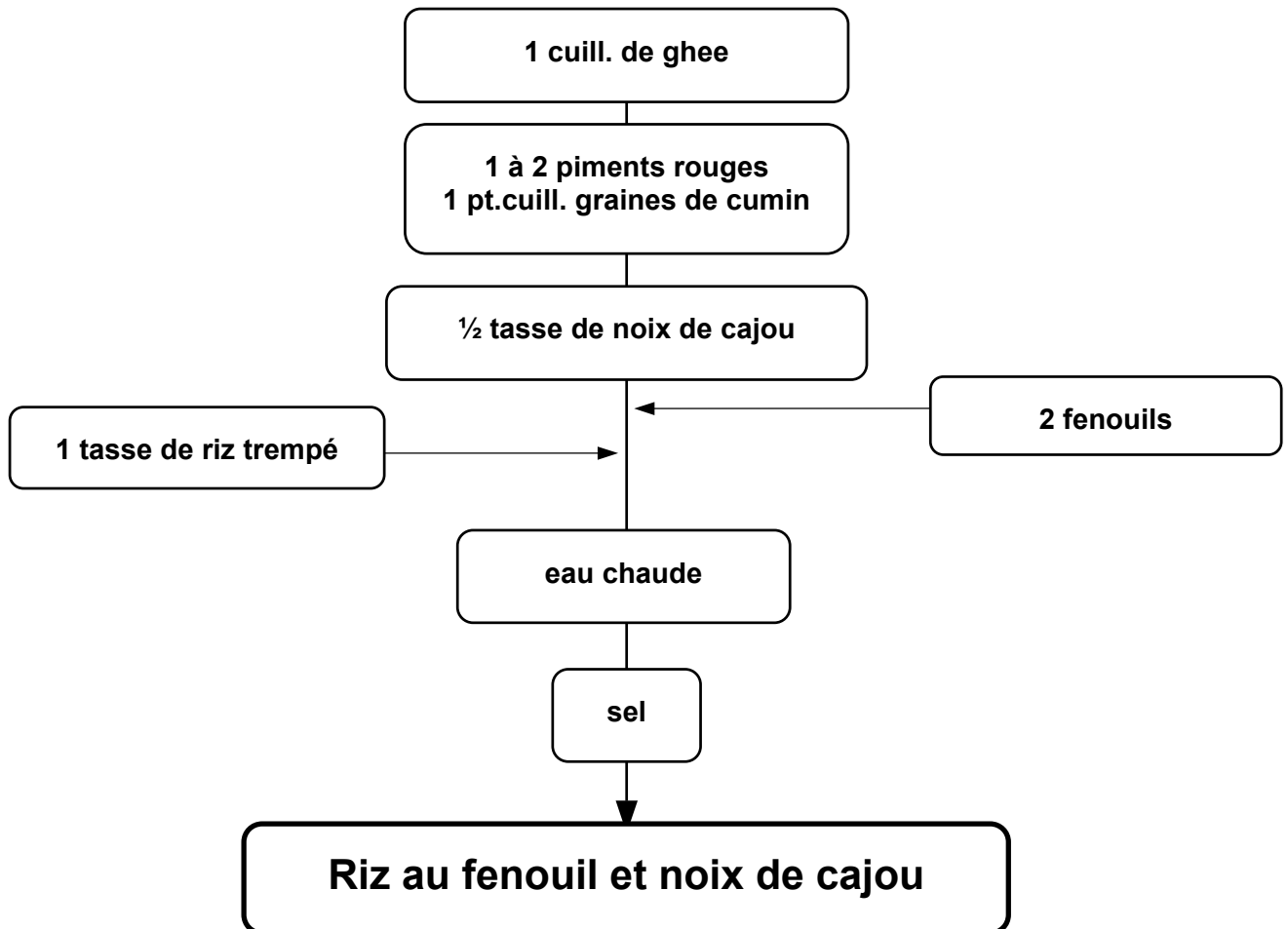
& Curcuma asbl

## Formules de base pour la cuisine

### FORMULE POUR PLATS SUCRES (4 personnes)



**Riz au fenouil et noix de cajou  
selon la Formule de base 1  
(4 personnes)**



Chauffer une cuillère de ghee et ajouter le piment rouge et les graines de cumin.

Quand les graines sautent, enlevez le piment rouge (et le garder pour les amateurs).

Ajouter les noix de cajou. Lorsqu'elles commencent à brunir, ajouter le fenouil finement coupé et le faire revenir dans l'huile.

Lorsqu'il est transparent, ajouter le riz trempé préalablement° et égoutté. Faire cuire jusqu'à ce que les graines deviennent cassantes.

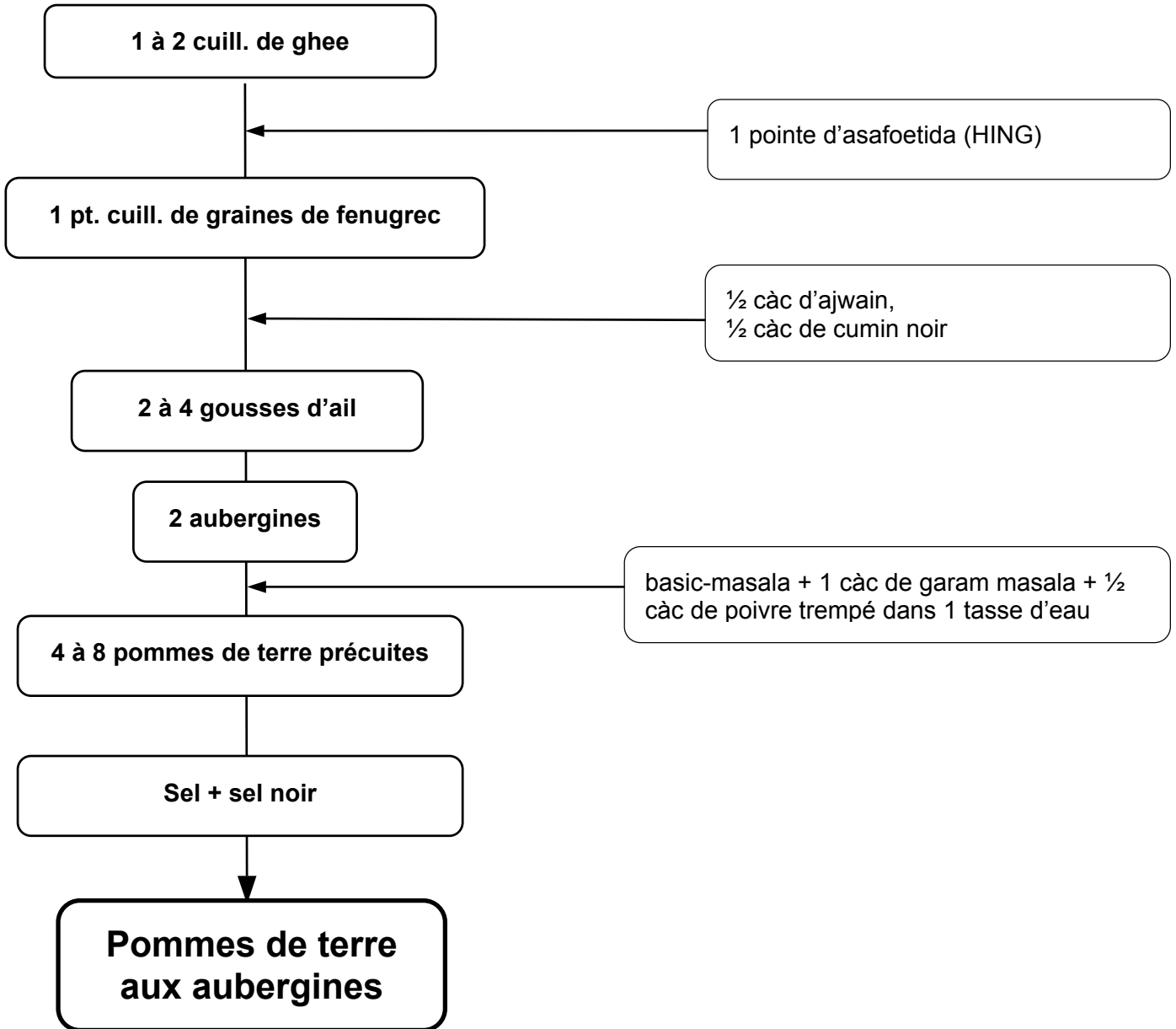
Ajouter de l'eau bouillante (ATTENTION VAPEUR BRÛLANTE !!) en couvrant bien le riz.

Saler selon le goût. Mélanger une dernière fois.

Faire bouillir pendant 10 minutes. Sortir du feu et laisser gonfler à la vapeur 10 minutes.

°Faire tremper le riz basmati pendant au moins 2 heures. Le riz « brun » pendant 24 heures minimum.

### Pomme de terre aux aubergines selon la Formule de base 3 (4 personnes)



Chauffer l'huile de moutarde et ajouter la pincée d'asa-fœtida (HING). Lorsque la poudre blanchit, ajoutez le fenugrec.

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

Quand les graines sautent, y mettre l'ail, laisser brunir légèrement. Ajouter les aubergines en dés. Les faire revenir.

Puis, ajoutez le basic-masala (curcuma+coriandre), le garam masala et le poivre.

Lorsque les aubergines sont presque cuites, ajouter les pommes de terre précuites.

En fin de cuisson, ajouter le sel marin et le sel noir selon le goût et laisser mijoter 10 min.

Mélanger avant de servir.