
KICHARI

Equilibre les 3 doshas. Aide à détoxifier, réduit la rétention d'eau et est très facile à digérer. Plat très nourrissant et reconstituant de tous les tissus.

Recette pour 4 personnes

- 1 tasse de riz basmati blanc ou complet
- 1/2 tasse* de mung dal (haricot de petit soja Mungo)
- 6 tasses d'eau chaude
- 1 cc de ghī
- 1/4 cc graines de cumin
- 1/4 cc cumin moulu
- 1/4 cc coriandre moulu
- 1/2 cc curcuma moulu
- 1 pincée d'asafoetida
- 2 cm de gingembre frais, pelé et coupé en petits morceaux ou râpé
- 1 pincé de sel

Coriandre fraîche hachée ou jus de citron vert où les deux

*tasse de 2 dl

Laver le riz et les haricots mungo ensemble plusieurs fois (selon recette original, mais chez nous je pense que ce n'est pas nécessaire)

Faire revenir les graines de cumin avec le ghī dans une grande casserole sur feu moyen jusqu'à ce qu'elles éclatent. Ajouter le reste des épices et le gingembre tout en remuant. Ajouter immédiatement le riz et les haricots mungo égouttés toute en remuant constamment pendant env. 2 min. à 5 min. Ajouter l'eau et le sel hors du feu. Couvrir et porter à ébullition pendant env. 10 min. puis réduire le feu et laisser cuire 30 min. feu très doux en rajoutant de l'eau si nécessaire.

Avant de servir ajouter la coriandre et/ou le citron vert. Moi j'ajoute volontiers les deux ;-)

Je me permets même d'ajouter un peu de Tamari (sauce Soja) pour relever un peu le goût voir un peu de bouillon de légumes pendant la cuisson. Mais pour les personnes qui ont une forte rétention d'eau où un Pitta très élevé je conseille d'en resté à la recette de base.

Ce plat peut être utilisé en Monocure à savoir: matin - midi - et soir durant 3 semaines. Ensuite il peut être intégré dans votre alimentation régulière. Par exemple soit comme élément qui accompagne vos légumes ou autre, soit en y ajoutant directement quelques légumes et en faire une soupe épaisse ou une autre variante peut être de reprendre cette cure un jour par semaine pour accorder à votre métabolisme un petit repos.

C'est également un excellent plat en cas de convalescence ou en cas de fatigue et manque d'entrain.