



FORMATION EN AYURVÉDA
MODULE 8 - RECETTES

ANNEXE - RECETTES UTILISÉES EN AYURVÉDA

RECETTE DE BABEURRE AYURVÉDIQUE ET DE LASSI

Ingrédients pour le babeurre ayurvédique :

- ❖ 1 yaourt non homogénéisé
- ❖ 1 pot d'eau à température ambiante ou froide
 1. Versez dans un blender le contenu du yaourt, et gardez le pot pour ajouter la même quantité d'eau (à température ambiante ou froide, jamais chaude, cela tuerait les bactéries du yaourt) ;
 2. Mixez à vitesse basse, comme si vous vouliez faire de la crème ;
 3. Après une à deux minutes de mixage, la graisse contenue dans le yaourt va se séparer et remonter au-dessus, enlevez-la ;
 4. Ce qui reste dans le blender est ce que l'Ayurvéda appelle le babeurre.

C'est une boisson idéale, qui peut être consommée à chaque repas. On peut la personnaliser en y ajoutant du cumin, du gingembre, d'autres épices, ou même des saveurs sucrées selon la saison et le type de constitution doshique du patient :

- ❖ Pour un Vata aggravé, on ajoutera un peu sel, de sucre ou cumin ;
- ❖ Pour un Pitta aggravé, on ajoutera du sucre brun ;
- ❖ Pour un Kapha aggravé, on ajoutera plutôt du gingembre, du poivre noir et un peu de miel.

Ingrédients pour le Lassi :

- ❖ 1 yaourt sans graisses ajoutées
- ❖ 3 pots d'eau
 1. Versez dans un blender le contenu du yaourt, et gardez le pot pour ajouter trois fois la quantité d'eau (toujours à température ambiante ou froide) ;
 2. Mixez à vitesse basse, jusqu'à ce que ce soit bien mélangé et homogène ;
 3. Parfumez selon la saison et la constitution doshique du patient, comme proposé ci-dessus.

Le *Lassi* est moins bénéfique que le babeurre ayurvédique, mais comme le yaourt non homogénéisé peut être difficile à trouver, la préparation du Lassi, qui ne nécessite qu'un yaourt sans graisses ajoutées est plus facile, et plus accessible à tout le monde. Il reste, dans tous les cas, un aliment très bon pour la santé, dont il serait dommage de se passer.

RECETTES DE PETIT-DÉJEUNER ET DE BOISSONS

Boissons et petit-déjeuner Vata

Lait chaud épicé

Ingrédients :

- ❖ 225 ml de lait entier bio
- ❖ 1 pincée de cannelle en poudre
- ❖ 1 pincée de gingembre

1. Versez le lait bio dans une casserole, et ajoutez les épices. Vous pouvez n'ajouter qu'une seule épice (soit la cannelle, soit le gingembre) si vous préférez ;
2. Remuez bien pour que les épices et le lait se mélangent ;
3. Chauffez à feu doux, pour que le lait se réchauffe sans bouillir. Une fois que le lait est bien chaud, éteignez le feu ;
4. Remuez une nouvelle fois, pour vous assurer que tout est bien mélangé ;
5. Dégustez chaud.

Milk-shake cannelle et miel

Ingrédients :

- ❖ 2 dattes séchées
- ❖ 5 cuillères à café de miel
- ❖ ¼ de cuillère à café de gingembre frais râpé
- ❖ La pointe d'un couteau de cannelle en poudre
- ❖ 1 cuillère à soupe de ghee
- ❖ 225 ml de lait entier bio

1. La veille : dans un bol avec de l'eau minérale, plongez les dattes séchées toute la nuit ;
2. Le matin : si certaines parties des dates sont encore rêches, pelez ces parties ;
3. Chauffez le lait bio dans une casserole à feu doux. ;
4. Une fois chaud, placez le lait et tous les autres ingrédients dans un blender, et mixez jusqu'à obtention d'une purée ;
5. Servez dans un récipient qui garde la chaleur, et dégustez chaud.

Flocons d'avoine réchauffants

Ingrédients :

- ❖ 2 cuillères à café d'amandes émincées
- ❖ 1 cuillère à café de miel pur
- ❖ ¼ cuillère à café de cannelle
- ❖ ¼ cuillère à café de cardamome
- ❖ 1 cuillère à café de ghee
- ❖ 3 pruneaux
- ❖ 3 abricots secs
- ❖ 1,5 tasse d'eau
- ❖ 1 pincée de sel de l'Himalaya
- ❖ 1 cuillère à soupe de gingembre frais et râpé
- ❖ 5 tasses de flocons d'avoine

1. La veille : faites tremper les amandes et les fruits secs dans de l'eau, toute la nuit ;
2. Le matin : réservez les amandes, mais versez l'eau, les fruits, le gingembre, et le sel dans une casserole, puis faites bouillir le tout ;
3. Quand l'eau commence à bouillir, ajoutez les flocons d'avoine. Baissez le feu, pour que l'avoine mijote sans brûler ;
4. Remuez fréquemment l'avoine, et laissez chauffer pendant 10 minutes ;
5. Lorsque les 10 minutes sont écoulées, retirez la casserole du feu, remuez encore une fois, et couvrez la casserole avec un torchon. Laissez reposer pendant environ 2 minutes ;
6. Ajoutez, pour finir, les derniers ingrédients (le ghee, les épices, le miel et les amandes). Remuez bien et servez chaud.

BOISSONS ET PETIT-DÉJEUNER PITTA

Smoothie banane régénérant

Ingrédients :

- ❖ 5 citrons verts
 - ❖ 1 tasse d'eau de coco
 - ❖ ¼ cuillère à café de cardamome
 - ❖ 2 bananes fraîches
1. Pressez la moitié d'un citron vert pour en récolter le jus, puis versez le jus dans un blender ;
 2. Grattez la pulpe qui resterait éventuellement à l'intérieur de la moitié du citron vert, ou dans le presse-agrume, pour ajouter du parfum à votre recette. Vous pouvez aussi ajouter quelques zestes ;
 3. Placez les autres ingrédients dans le blender, et réduisez en purée ;
 4. Servez dans un verre à température ambiante. Placez une feuille de basilic pour décorer (vous pouvez d'ailleurs également la consommer).

BOISSON GRENADE - ALOE VERA

Ingrédients :

- ❖ 2 cuillères à café de sucre de turbinado
 - ❖ 1 tasse de jus de grenade
 - ❖ 1 citron vert frais
 - ❖ 1 cuillère à soupe de gel d'Aloe Vera
1. Coupez le citron vert, réservez une rondelle pour la décoration. Puis pressez le citron vert pour récolter le jus ;
 2. Versez le jus et tous les autres ingrédients dans un blender, et mixez jusqu'à ce que le sucre soit presque complètement dissout ;
 3. Servez dans un verre, et décorez avec la rondelle restante de citron vert.

GAUFRES CITROUILLE - SIROP D'ÉRABLE

Ingrédients pour la pâte :

- ❖ 1 tasse de farine d'épeautre
- ❖ 1 pincée de sel de l'Himalaya
- ❖ 1 cuillère à soupe de sucre turbinado
- ❖ ½ tasse de citrouille précuite
- ❖ ½ tasse de ghee
- ❖ 3 œufs
- ❖ 1 cuillère à soupe de levure
- ❖ 1 tasse de lait d'amande

Ingrédients pour le topping :

- ❖ 1 cuillère à soupe de noix de pécan
- ❖ ½ tasse de sirop d'érable
- ❖ 1 pincée de sel de l'Himalaya

1. Pour le topping (il vaut mieux le préparer en premier, ainsi vous n'aurez plus qu'à le servir sur les gaufres encore chaudes) : versez les noix de pécan dans un plat allant au four, et laissez-les griller quelques minutes. Vérifiez bien le four régulièrement pour qu'elles ne brûlent pas ;
2. Hâchez les noix de pécan en tout petits morceaux ;
3. Dans un petit plat, mélangez le sirop d'érable, les noix de pécan hâchées, et la pincée de sel ;
4. Pour la pâte : dans une casserole, versez le ghee et laissez-le chauffer à feu doux. Réservez une fois chaud ;
5. Dans un saladier, mélangez la levure, la farine, le sucre et le sel ;
6. Dans un autre saladier, fouettez la citrouille avec les œufs et le ghee ;
7. Mélangez les deux préparations dans un seul saladier, et battez le tout ;
8. Faites cuire cette pâte dans un moule à gaufre prégraissé et préchauffé. N'oubliez pas de bien lire les recommandations d'utilisation du gaufrier, car chaque gaufrier est différent ;
9. Servez chaud, les gaufres nappées par le sirop.

BOISSONS ET PETIT-DÉJEUNER KAPHA

Lait pour booster le système immunitaire

Ingrédients :

- ❖ ¼ cuillère à café de poudre de curcuma
- ❖ 1 tasse de lait
- ❖ 1 cuillère à café de miel
- ❖ ¼ cuillère à café de cannelle en poudre
- ❖ ¼ cuillère à café de cardamome

1. Dans une casserole, versez le lait, la cardamome, la cannelle et le curcuma, et mélangez bien ;
2. Faites chauffer jusqu'à ce que ça commence à bouillir ;
3. Lorsque le lait bout, retirez-le du feu. Mélangez de temps en temps pendant qu'il refroidit ;
4. Versez la préparation dans une tasse, ajoutez le miel. Remuez jusqu'à ce que tout soit bien mélangé, et dégustez.

SMOOTHIE RAFRAICHISSANT

Ingrédients :

- ❖ 2 citrons verts frais
- ❖ La pointe d'un couteau de cardamome
- ❖ 500 g de pastèque

1. Coupez la pastèque en cubes et placez-la dans un blender ;
2. Écrasez les citrons verts, puis versez la pulpe et le jus sur la pastèque ;
3. Saupoudrez de cardamome, et mixez jusqu'à obtenir un smoothie ;
4. Servez dans un grand verre, et dégustez.

PAMPLEMOUSSE AMÉLIORÉ

Ingrédients pour la pâte :

- ❖ 1 cuillère à café de miel pur
 - ❖ 1 pamplemousse frais
 - ❖ ¼ cuillère à café de gingembre
 - ❖ ¼ cuillère à café de cardamome séchée (optionnel)
1. Dans un bol, mélangez le miel, la cardamome et le gingembre ;
 2. Enlevez complètement la peau du pamplemousse, et coupez-le en cube ;
 3. Placez le pamplemousse dans le bol contenant le miel et les épices, puis dégustez.

RECETTES DE SOUPES

SOUPES VATA

Soupe légère au chou

Ingrédients :

- ❖ 1 oignon jaune
 - ❖ ½ à café de sel de l'Himalaya
 - ❖ 25 g de persil frais
 - ❖ 1 gousse d'ail
 - ❖ ¼ cuillère à café de poudre de curry
 - ❖ 25 g de céleri
 - ❖ 800 g de chou cuit
 - ❖ Poivre noir (à doser selon votre goût)
1. Émincez l'oignon, puis coupez-le en petits cubes. Hachez l'ail ;
 2. Placez tous les ingrédients dans une grande marmite ;
 3. Versez suffisamment d'eau pour recouvrir le tout, et mélangez rapidement ;
 4. Placez la marmite sur un feu vif. Quand l'eau commence à bouillir, abaissez la température, couvrez la marmite et laissez mijoter à feu doux ;
 5. Laissez mijoter jusqu'à que les légumes soient tendres.

SOUPE À LA CAROTTE

Ingrédients :

- ❖ ¼ cuillère à café de sel de l'Himalaya
 - ❖ 2 cuillères à café d'huile d'olive
 - ❖ 1 cuillère à café de gingembre fraîchement râpé
 - ❖ 2 cuillères à soupe de céleri grossièrement coupé
 - ❖ 2 carottes grossièrement coupées
 - ❖ ¼ cuillère à café de poivre noir
1. Coupez grossièrement les carottes, le céleri, et râpez le gingembre frais ;
 2. Placez-les dans un blender puissant, et réduisez-les en purée onctueuse ;
 3. Versez la purée obtenue dans une casserole moyenne. Ajoutez le poivre, le sel et l'huile d'olive. Faites bouillir pendant 10 à 15 minutes à feu vif, puis servez.

SOUPE DE RIZ ET DE POULET

Ingrédients :

- ❖ 1 oignon jaune
 - ❖ 16 tasses d'eau filtrée
 - ❖ ½ cuillère à café de sel de l'Himalaya
 - ❖ 115 g de poulet
 - ❖ 25 g de céleri
 - ❖ 4 carottes
 - ❖ 1 cuillère à café de poivre noir
 - ❖ 200 g de riz basmati
 - ❖ 1 pincée de gingembre
 - ❖ 1 pincée de cumin
1. Placez les ingrédients dans une marmite de grande taille ;
 2. Placez la marmite sur feu vif jusqu'à ce que l'eau commence à bouillir, et remuez régulièrement ;
 3. Lorsque l'eau commence à bouillir, baissez le feu, puis laissez mijoter pendant une heure ;
 4. Servez chaud et dégustez.

SOUPE POMME DE TERRE-FENOUIL

Ingrédients :

- ❖ 6 tasses d'eau
- ❖ 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- ❖ ½ cuillère à café de sel de l'Himalaya
- ❖ ¼ cuillère à café de piment rouge en poudre
- ❖ 4 pommes de terre pelées et coupées en morceau
- ❖ 200 g de poireaux émincés
- ❖ 1 cuillère à soupe de graines de fenouil
- ❖ 1 cuillère à café de poivre noir

1. Dans une marmite moyenne, versez 4 tasses d'eau. Ajoutez les pommes de terre coupées et portez à ébullition pendant 10 minutes ;
2. Une fois que les pommes de terre ont bouilli, retirez-les de l'eau bouillante et placez-les dans un saladier avec deux tasses d'eau fraîche. Gardez l'eau chaude dans la marmite ;
3. Égouttez les pommes de terre et placez-les dans un blender. Réduisez-le en purée onctueuse ;
4. Reversez la purée dans l'eau chaude, et remettez à bouillir ;
5. Quand l'eau bout, ajoutez les poireaux, le fenouil, le poivre, le piment, le sel et l'huile. Mélangez bien et baissez le feu ;
6. Laissez mijoter au moins 20 minutes, et servez chaud.

SOUPES PITTA

Soupe menthe-betterave

Ingrédients :

- ❖ 5 tasses d'eau filtrée
- ❖ ¼ cuillère à café de sel de l'Himalaya
- ❖ 25 g de menthe fraîche, hachée
- ❖ 1 cuillère à café de gingembre fraîchement râpé
- ❖ 2 cuillères à soupe de ghee
- ❖ ¼ cuillère à café de poivre noir
- ❖ 200 g de betteraves coupées grossièrement

1. Placez les betteraves, l'eau, le poivre, le sel et le gingembre dans un blender, et réduisez en purée ;
2. Versez cette purée dans une casserole, ajoutez le ghee et mélangez ;
3. Portez le tout à ébullition, tout en remuant régulièrement ;
4. Réduisez le feu et laissez mijoter, jusqu'à ce que le mélange épaississe un peu ;
5. Ajoutez la menthe hachée dans la soupe, 10 minutes avant de la retirer du feu ;
6. Servez chaud, et dégustez.

CRÈME D'ASPERGES ET DE CHAMPIGNONS

Ingrédients :

- ❖ 1 oignon jaune
 - ❖ 2 cuillères à café de thym frais
 - ❖ ¼ cuillère à café de sel de l'Himalaya
 - ❖ 1 gousse d'ail émincée
 - ❖ 100 g de champignons (variété au choix, selon vos goûts) émincés très finement
 - ❖ 20 g de ghee
 - ❖ ¼ cuillère à café de poivre noir
 - ❖ 400 g d'asperges
 - ❖ 50 g d'amandes
1. Faites chauffer 10 g de ghee dans une poêle ;
 2. Faites sauter les asperges, l'oignon et l'ail. Une fois cuits, retirez du feu et réservez ;
 3. Faites sauter les champignons dans les 10 g de ghee restants. Faites attention à ce qu'ils ne se touchent pas trop entre eux, car l'eau qui sort des champignons risque de les faire cuire à la vapeur, alors qu'ils doivent être sautés. Le mieux est donc de les espacer ;
 4. Dans un blender, versez le sel, les asperges, l'oignon, l'ail, le thym, et les amandes. Ajoutez une tasse d'eau et réduisez en purée. Si besoin, ajoutez de l'eau au fur et à mesure, pour obtenir une texture onctueuse ;
 5. Versez ensuite la préparation dans une casserole, et ajoutez de l'eau pour obtenir une consistance qui vous plait ;
 6. Laissez mijoter 20 minutes à feu doux, et servez.

SOUPE FROIDE AU CONCOMBRE ET AU CITRON VERT

Ingrédients :

- ❖ 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol
 - ❖ ¼ cuillère à café de sel de l'Himalaya
 - ❖ Le jus d'un demi-citron vert
 - ❖ 1 cuillère à café de gingembre frais râpé
 - ❖ 400 g de concombres coupés en dés
 - ❖ 50 g de coriandre fraîche
1. Placez la coriandre et le gingembre dans un blender, et réduisez-les en purée ;
 2. Ajoutez le concombre dans le blender, et mélangez ;
 3. Ajoutez le jus de citron vert, le sel et l'huile, puis mixez ;
 4. Servez la soupe froide, en ajoutant si vous le souhaitez des copeaux de noix de coco, des germes de haricots, ou des feuilles de menthe.

SOUPES KAPHA

Soupe végétarienne au curcuma

Ingrédients :

- ❖ 1 courgette, coupée en morceaux
- ❖ 1 oignon jaune
- ❖ 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- ❖ ½ cuillère à café de poivre noir
- ❖ 1 cuillère à café de curcuma
- ❖ 2 pommes de terre pelées et coupées en dés
- ❖ 1,5 cuillère à café de graines de moutarde
- ❖ 100 g d'haricots mungo
- ❖ 1 cuillère à café de sel de l'Himalaya
- ❖ Le jus d'un citron vert
- ❖ 1 cuillère à soupe de gingembre fraîchement râpé
- ❖ 1 gousse d'ail émincée
- ❖ 1 cuillère à café de graines de fenouil
- ❖ 1 cuillère à café de graines de coriandre
- ❖ 10 g de feuilles de coriandre fraîches

- ❖ 1 carotte coupée grossièrement
 - ❖ 1 cuillère à soupe de cumin
1. Moulez les graines de fenouil, de coriandre dans un mortier. Si vous n'en avez pas, placez les graines dans un torchon, refermez le torchon, et écrasez les graines avec un rouleau à pâtisserie ;
 2. Placez la poudre dans un bol, ajoutez les autres épices, puis un peu d'eau. L'eau va être absorbée par les épices, et former une pâte. Laissez reposer la pâte pendant au moins 5 minutes ;
 3. Dans une casserole, versez une cuillère à soupe d'huile de tournesol, et faites chauffer. Lorsque l'huile est chaude, ajoutez la pâte d'épices. Faites sauter environ 30 secondes. Faites attention à ce que les épices ne brunissent pas, sinon elles perdront leur saveur. Une fois cette étape réalisée, éteignez le feu et réservez ;
 4. Dans une autre casserole, chauffez une autre cuillère à soupe d'huile de tournesol. Ajoutez l'oignon et faites sauter jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents. Ajoutez ensuite l'ail, en remuant constamment pour éviter qu'ils ne brûlent ;
 5. Ajoutez ensuite les épices mises de côté et mélangez bien ;
 6. Ajoutez les carottes, le jus de citron vert, les haricots, le gingembre, les pommes de terre et la courgette. Couvrez avec de l'eau ;
 7. Portez à ébullition. Lorsque ça bout, mettez un couvercle, et abaissez le feu. Laissez mijoter jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres ;
- Servez et dégustez chaud, avec de la coriandre, ou de la noix de coco.

SOUPE FENOUIL-MAÏS

Ingrédients :

- ❖ 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol
 - ❖ ¼ cuillère à café de sel de l'Himalaya
 - ❖ ½ cuillères à café de graines de fenouil
 - ❖ 4 tasses d'eau filtrée
 - ❖ 200 g de maïs
1. Dans une casserole, mélangez le maïs et l'eau. Portez à ébullition ;
 2. Lorsque l'eau bout, baissez le feu et laissez mijoter une dizaine de minutes ;
 3. Ajoutez le sel, les graines de fenouil, l'huile, et remuez jusqu'à ce que tout soit bien mélangé ;
 4. Laissez mijoter 20 minutes de plus ;
 5. Servez chaud, avec le maïs et un peu de persil.

RECETTES DE PLATS PRINCIPAUX

Plats principaux Vata

Asperges au tofu

Ingrédients :

- ❖ ¼ cuillère à café de curcuma
 - ❖ 200 g de tofu
 - ❖ ¼ cuillère à café de sel de l'Himalaya
 - ❖ 100 g de panais, coupés en dés
 - ❖ ½ cuillère à café de graines de coriandre
 - ❖ 1 cuillère à café de ghee
 - ❖ 200 g d'asperges coupées
1. Posez le panais dans une casserole, rajoutez une tasse d'eau, couvrez et laissez cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre ;
 2. Écrasez le tofu avec le dos d'une fourchette ;
 3. Chauffez le ghee dans une poêle, à feu moyen. Placez les asperges et le tofu avec le ghee chaud ;
 4. Ajoutez en remuant le curcuma, le sel et la coriandre. Faites sauter encore 15 secondes ;
 5. Ajoutez le panais et son eau de cuisson, et mélangez bien ;
 6. Servez immédiatement.

BLANCS DE POULET À LA CITRONNELLE

Ingrédients :

- ❖ 1 pincée de sel de l'Himalaya
 - ❖ 1 pincée
 - ❖ ¼ cuillère à café de piment rouge en poudre
 - ❖ 2 gousses d'ail émincé
 - ❖ ½ cuillère à café de gingembre fraîchement râpé
 - ❖ Le jus d'une moitié de citron vert
 - ❖ 1 cuillère à café de citronnelle
 - ❖ 2 blancs de poulet sans os
 - ❖ 1 cuillère à café d'huile d'olive
1. Nettoyez le poulet en enlevant la graisse et les nerfs éventuels ;
 2. Écrasez la citronnelle, le gingembre, le piment rouge, le sel, le poivre noir et l'ail à l'aide d'un mortier, afin de former une pâte. Ajoutez le jus de citron vert et mélangez bien ;
 3. Incisez le poulet horizontalement 3 fois sur chaque blanc ;
 4. Enduisez le poulet de la pâte d'épices, et laissez mariner pendant au moins 30 minutes. Préchauffez le four à 400°C ;
 5. Quand le poulet a bien mariné, arrosez avec un peu l'huile d'olive ;
 6. Placez le poulet dans un plat pour le four, et laissez cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 30 minutes. Si votre four n'atteint pas 400°C, cuisez à plus basse température (200 ou 250°C) pendant 45 minutes à 1h ;
 7. servez avec du riz chaud.

PLATS PRINCIPAUX PITTA

Pancakes de pommes de terre

Ingrédients :

- ❖ ½ tasse d'huile de coco
- ❖ 2 cuillères à soupe de farine d'épeautre
- ❖ 50 g d'échalotes émincées
- ❖ ½ cuillère à café de sel de l'Himalaya
- ❖ 4 pommes de terre pelées et râpées
- ❖ 2 œufs battus
- ❖ ½ cuillère à café de poivre noir

1. Lorsque vous râpez les pommes de terre, placez-les au-dessus d'un tamis, pour que le liquide éventuel puisse s'écouler. Laissez les pommes de terre reposer pendant au moins 15 minutes. Jetez ensuite l'eau des pommes de terre ;
2. Placez les pommes de terre dans un saladier, ajoutez les échalotes, les œufs, la farine et les épices. Mélangez minutieusement ;
3. Versez assez d'huile pour recouvrir le fond d'une casserole. Faites chauffer à feu moyen à vif ;
4. Versez quelques cuillères de la préparation dans l'huile chaude. Faites des pancakes d'environ 3 à 4 centimètres de long ;
5. Laissez frire les pancakes 3 à 4 minutes sur chaque face : ils devraient être dorés, légèrement bruns, avec des bords croustillants ;
6. Servez chaud avec un peu de ciboulette.

SAUMON LAQUÉ

Ingrédients :

- ❖ 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- ❖ 2 filets de saumon frais
- ❖ 1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon
- ❖ 2 cuillères à café de miel
- ❖ 1 cuillère à soupe de gingembre fraîchement râpé
- ❖ 1 cuillère à soupe de sucre brun

1. Préchauffez votre four à 250°C ;
2. Mélangez soigneusement la moutarde, l'huile de tournesol, le sel, le gingembre et le poivre ;
3. Versez la mixture à la moutarde dans une petite casserole avec de l'huile chaude. Ajoutez le sucre brun et remuez jusqu'à ce que ce soit complètement mélangé ;
4. Dans une feuille d'aluminium, placez chaque filet de saumon. Recouvrez les filets avec la préparation à la moutarde. Laissez ouvertes les papillotes de saumon et placez-les dans un plat ;
5. Placez le plat au milieu du four. Laissez cuire, et vérifiez la cuisson de temps en temps. Lorsque les filets s'émiettent facilement (au bout d'environ 25 à 30 minutes), sortez-les du four ;
6. Servez chaud et recouvrez de miel.

PLATS PRINCIPAUX KAPHA

Bun de saumon et quinoa

Ingrédients :

- ❖ ¼ cuillère à café de sel de l'Himalaya
 - ❖ 500 g de saumon, sans peau et sans arêtes
 - ❖ 50 g d'oignon rouge, coupé en rondelles
 - ❖ 200 g de quinoa précuit
 - ❖ ½ cuillère à café de zeste de citron
 - ❖ 2 cuillères à soupe de coriandre fraîche
 - ❖ ¼ cuillère à café de graines de céleri
 - ❖ ¼ cuillère à café de poivre noir
1. Dans un robot de cuisine, hachez finement l'oignon, la coriandre, les graines de céleri, le poivre et le zeste de citron ;
 2. Ajoutez le quinoa cuit et le saumon dans le robot. Hâchez jusqu'à obtenir la consistance désirée ;
 3. Formez ensuite des buns à la main ;
 4. Versez de l'huile d'olive dans une poêle. Utilisez un feu moyen à vif, selon votre cuisinière, pour cuire les buns. S'ils collent, augmentez légèrement le feu. Cuisez 2 à 3 minutes pour chaque bun.

POULET AU CURRY

Ingrédients :

- ❖ 1 oignon jaune coupé en dés
 - ❖ 1 cuillère à café de sel de l'Himalaya
 - ❖ 1 cuillère à café de piment rouge
 - ❖ 1 poivron rouge
 - ❖ ½ tasse de lait de coco
 - ❖ 2 cuillères à café de poudre de curry
 - ❖ 1 feuille de curry
 - ❖ 1 cuillère à soupe d'huile de coco
 - ❖ 500 g de blanc de poulet
 - ❖ 200 g d'asperges coupées.
1. Chauffez l'huile de coco dans une poêle, à feu moyen. Lorsque l'huile est chaude et bien liquide, ajoutez l'oignon et faites-le revenir ;
 2. Recouvrez entièrement le poulet de poudre de curry ;
 3. Ajoutez le poivron rouge et les asperges avec les oignons, et laissez revenir pendant environ 5 minutes ;
 4. Ajoutez ensuite les blancs de poulet, laissez-les cuire complètement en les retournant à mi-cuisson ;
 5. Abaissez le feu, versez le lait de coco et ajoutez la feuille de curry. Mélangez et laissez mijoter pendant 15 à 20 minutes ;
 6. Servez chaud, avec du riz.

RIZ ET LENTILLES À LA CANNELLE

Ingrédients :

- ❖ 1 oignon jaune coupé en dés
 - ❖ ½ cuillère à café de sel de l'Himalaya
 - ❖ 2 gousses d'ail émincées
 - ❖ 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
 - ❖ Le jus d'un quart de citron
 - ❖ 1 cuillère à café de cumin
 - ❖ 100 g de lentilles brunes
 - ❖ ¼ de cuillère à café de poivre noir
 - ❖ 200 g de riz basmati
 - ❖ ¼ cuillère à café de cannelle
 - ❖ 2 tasses d'eau
 - ❖ Quelques noix broyées pour la garniture
 - ❖ Un peu de persil pour la garniture
1. La veille : si vous utilisez des lentilles fraîches, laissez-les tremper toute la nuit pour les ramollir ;
 2. Le lendemain : placez les lentilles dans une casserole avec de l'eau, et portez-les à ébullition, jusqu'à ce qu'elles deviennent tendres ;
 3. Dans un wok, faites chauffer l'huile d'olive. Ajoutez les oignons et faites-les revenir pendant 3 ou 4 minutes ;
 4. Ajoutez l'ail et faites sauter pendant encore 30 secondes ;
 5. Ajoutez le riz, et faites-le revenir jusqu'à ce qu'il brunisse ;
 6. Égouttez les lentilles, et ajoutez-les dans le wok avec les oignons, le riz, et l'ail. Mélangez soigneusement ;
 7. Incorporez le jus de citron, le sel, le cumin, la cannelle et le poivre noir. Ajoutez les deux tasses d'eau, et chauffez jusqu'à ébullition ;
 8. Baissez ensuite le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que le riz soit cuit. Servez chaud, en ajoutant les noix et le persil.

RECETTES DE DESSERTS

Dessert Vata

Patates douces et noix de pécan

Ingrédients :

- ❖ 600 g de patates douces râpées
- ❖ ½ cuillère à café de sel de l'Himalaya
- ❖ 50 g de noix de pécan en morceaux
- ❖ 50 g de flocons d'avoine précuits
- ❖ 3 cuillères à soupe de sirop d'érable
- ❖ 25 g de ghee
- ❖ 5 dattes séchées
- ❖ ¼ cuillère à café de poivre de Cayenne

1. Dans une casserole, à feu doux ou moyen, faites chauffer la moitié du ghee ;
2. Ajoutez le sirop d'érable, une pincée de sel et le poivre de Cayenne, et remuez ;
3. Mélangez soigneusement les noix de pécan et les flocons d'avoine dans le mélange de ghee. Retirez du feu et laissez refroidir ;
4. Placez les patates douces râpées dans un grand plat. Coupez les dattes, enlevez toutes les parties éventuellement dures. Nappez les patates douces avec l'autre moitié du ghee et du sel. Remuez délicatement ;
5. Graissez la plaque de votre four, et placez les patates douces dessus. Vous pouvez ajouter un peu de flocons d'avoine précuits pour leur donner une peau croustillante. Posez un couvercle sur la plaque ;
6. Placez la plaque recouverte dans le four que vous aurez préchauffé à 250°C. Laissez cuire pendant au moins une heure ;
7. Enlevez le couvercle de la plaque, et laissez cuire encore 10 minutes ;
8. Sortez ensuite la plaque du four. Arrosez avec le sirop d'érable pendant que c'est encore chaud. Servez immédiatement et dégustez.

DESSERTS PITTA

Glace à la banane

Ingrédients :

- ❖ ½ cuillère à café de cannelle en poudre
 - ❖ 2 bananes pelées et glacées
 - ❖ 200 ml de lait d'amande
 - ❖ 1 cuillère à soupe de beurre d'amande
1. Coupez les bananes en deux, et placez-les dans un blender avec le lait, le beurre et la cannelle ;
 2. Réduisez en purée crémeuse, en commençant par la vitesse du blender la plus basse, et en augmentant si besoin, jusqu'à obtenir la consistance souhaitée ;
 3. Servez froid et dégustez.

DESSERT KAPHA

Glace italienne, fruits rouges et citron

Ingrédients :

- ❖ 1 tasse d'eau
 - ❖ 50 g de fraises émincées
 - ❖ 50 g de myrtilles
 - ❖ 1 cuillère à soupe de sucre turbinado
 - ❖ ½ cuillère à café de zeste de citron
 - ❖ Le jus de 2 citrons
1. La veille : placez le jus de citron et l'eau au réfrigérateur pour qu'ils refroidissent toute la nuit ;
 2. Placez les fruits rouges et les zestes de citron au congélateur toute la nuit. Gardez éventuellement une fraise pour la décoration ;
 3. Le lendemain : mettez tous les ingrédients dans votre blender, réduisez le tout en purée, en commençant par la vitesse la plus basse, et en augmentant si besoin, jusqu'à la consistance souhaitée ;
 4. Servez dans un bol frais, et rajoutez des tranches de fraise pour la décoration.

Nous espérons que ces quelques idées de recettes vous plairont. N'hésitez pas à les essayer, et à les partager avec vos patients !