



MUNG DAL AYURVEDIQUE DE BASE

Le grand classique ayurvédique, compagnon des diètes, cures de détoxification et après le jeûne, en reprise alimentaire.

Ce sont ses jeunes pousses qui sont consommés sous le nom de « pousses de soja »

Pour 4 personnes

Ingédients

150 g de soja vert biologique (haricot mungo)

1 cuillère à café de curcuma en poudre

Le jus d'un citron

Feuilles de coriandre fraîches

Sel

Le mélange d'épices

2 cuillères à soupe d'huile de sésame

1 cuillère à café graines de cumin

1 cuillère à soupe de gingembre frais rapé

5 gousses d'ail pilées

Feuilles de curry

Faire tremper la veille les haricots dans de l'eau froide pendant 12h. Le lendemain jeter cette eau et rincer le soja deux fois.

Faire cuire les haricots dans quatre volumes d'eau, avec le curcuma et le sel.

Préparer le mélange d'épices : faire revenir les épices dans l'huile de sésame jusqu'à ce qu'un léger crépitement apparaisse et que les épices soient légèrement dorées (30 secondes)

Quand le soja est bien cuit (environ 30 mn) ajouter les épices et laisser mijoter quelques instants avant de couper le feu.

Ajouter le jus de citron et la coriandre fraîche.

Ce plat est très digeste, stimulant des défenses immunitaires, rafraîchissant, reconstituant, riche en phyto-oestrogènes, connu en Inde pour faire perdre du poids et gérer le diabète. Très riche en fibres, vitamines, sels minéraux, oligoéléments et acides aminés essentiels.

Recommandée aux femmes en pré-ménopause et ménopause, diabétique, préventif cancer.

A éviter pendant les périodes de froid.