

Le Kitchari

La recette des yogis



#defiExpoYoga #ExpoYogaMontreal

http://YogaPartout.com/Defi

Le kitchari, mélange de riz, lentilles et épices auquel il est conseillé d'ajouter divers légumes, est un plat détoxifiant, nutritif et dit « tridoshique » puisqu'il équilibre les 3 doshas (vata, pitta et kapha.)

Ingrédients

1/2 tasse de riz basmati
1/2tasse de mung dal (ou autre type de lentilles)
Légumes au choix : carottes, courgettes, chou-fleur, petits pois, haricots verts, aubergines…
Ghee ou huile végétale

Epices

- 1 cc de graines de cumin
- 3 gousses de cardamone verte
- 3 clous de girofle
- 1 cc de graines de moutarde (facultatif)
- 1/2 cc de coriandre en poudre
- 1/2 cc de curcuma en poudre
- 1/2 cc de fenouil en poudre
- Gingembre frais râpé
- Une pincée de hing ou asafoetida
- Sel, feuilles de coriandre fraîche

Mode d'emploi

Rincer les lentilles et le riz à l'eau courante plusieurs fois, puis les mettre à tremper 30 minutes.

Pendant ce temps, préparer les légumes choisis. Eplucher, rincer si besoin et couper en petits morceaux.

Consignes

Il est plus aisé de cuire riz et lentilles dans une cocotte-minute. Les y faire cuire avec 2 à 3 fois leur volume en eau, une feuille de laurier, les épices entières, une pincée de hing et du sel. Selon la consistance désirée, ajuster la quantité d'eau et le temps de cuisson.
Dans une marmite, mettre 1,5 c de ghee ou huile. Faire revenir le gingembre, les épices en poudre et ajouter les légumes jusqu'à cuisson « al dente. »
Mélanger riz-lentilles et légumes. Cuire le tout à feu moyen 10 minutes, saler. Si besoin, ajouter de l'eau. Le kitchari peut être dégusté au lunch et au dîner.

Servir parsemé de feuilles de coriandre fraîches ciselées.

Une tisane adaptée à votre constitution ayurvédique est appréciée.

Symbolique

Kitchari = Cohésion = Kapha



Retrouvez-nous sur Instagram

View this post on Instagram

#defiexpoyoga Le Kitchari (https://yogapartout.com/Kitchari) tel que suggéré par une membres chez Yoga Partout va ainsi: Le kitchari, mélange de riz, lentilles et épices auquel il est conseillé d'ajouter divers légumes, est un plat détoxifiant, nutritif et dit "tridoshique" puisqu'il équilibre les 3 doshas (vata, pitta et kapha.) Ingrédients 1/2 tasse de riz basmati 1/2tasse de mung dal (ou autre type de lentilles) Légumes au choix : carottes, courgettes, chou-fleur, petits pois, haricots verts, aubergines... Ghee ou huile végétale Epices - 1 cc de graines de cumin - 3 clous de girofle 1 cc de graines de moutarde (facultatif) 1/2 cc de coriandre en poudre 1/2 cc de curcuma en poudre 1/2 cc de fenouil en poudre Gingembre frais râpé Une pincée de hing ou asafoetida Sel, feuilles de coriandre fraîche Mode d'emploi Rincer les lentilles et le riz à l'eau courante plusieurs fois, puis les mettre à tremper 30 minutes. Pendant ce temps, préparer les légumes choisis. Eplucher, rincer si besoin et couper en petits morceaux. Consignes Il est plus aisé de cuire riz et lentilles dans une cocotte-minute. Les y faire cuire avec 2 à 3 fois leur volume en eau, une feuille de laurier, les épices entières, une pincée de hing et du sel. Selon la consistance désirée, ajuster la quantité d'eau et le temps de cuisson. Dans une marmite, mettre 1,5 c de ghee ou huile. Faire revenir le gingembre, les épices en poudre et ajouter les légumes jusqu'à cuisson « al dente. » Mélanger riz-lentilles et légumes. Cuire le tout à feu moyen 10 minutes, saler. Si besoin, ajouter de l'eau. Le kitchari peut être dégusté au lunch et au dîner. Servir parsemé de feuilles de coriandre fraîches ciselées. Une

tisane adaptée à votre constitution ayurvédique est appréciée. Special mention to: #jesuisyoga_marianne #yoginicollectiong #yogamegantic #oyoga.mtl #helenedoucetbeaupre #sohamyogabis #satsangha_yoga #torferrera #doll_yogi_grace #inspiredbyky #eat.play #namaste #modestyogi #yogatraning24seve #torontoyogashow #al_prana #yogavieuxmtl #organikmtl #bramlevinson #peterlyonsyoga #yoga_libella #felipejeje #vickaucoin #yogatribes #barefoot_maverick #yoga #d

A post shared by Daniel Gauthier (@yp4daniel) on Jan 17, 2019 at 7:50pm PST

Pages reliés à celle-ci

224 pages link to Kitchari

- ToshiYog Socio Financement - Crowd Funding
- Viniyoga
- yp_contactez
- JanickLeonard
- GuyTetreault
- Patanjali Vibhuti Pada 3v16
- Patanjali Vibhuti Pada 3v45
- Patanjali Sadhana Pada 2v34
- Patanjali Samadhi Pada 1v1
- TikTok
- Temp
- Patanjali Sadhana Pada 2v14
- Patanjali Sadhana Pada 2v13
- Patanjali Sadhana Pada 2v12
- Patanjali Sadhana Pada 2v11
- Patanjali Sadhana Pada 2v10
- Patanjali Sadhana Pada 2v9
- Patanjali Sadhana Pada 2v8
- Patanjali Sadhana Pada 2v7
- Patanjali Sadhana Pada 2v6
- Patanjali Sadhana Pada 2v5
- Patanjali Sadhana Pada 2v4
- PatanjaliSadhanaPada2v3
- PatanjaliSadhanaPada2v2
- Patanjali Sadhana Pada 2v1
- Patanjali Samadhi Pada 1v51
- Patanjali Samadhi Pada 1v50
- Patanjali Samadhi Pada 1v49
- Patanjali Samadhi Pada 1v48
- Patanjali Samadhi Pada 1v47
- Patanjali Samadhi Pada 1v46
- Patanjali Samadhi Pada 1v45

- Patanjali Samadhi Pada 1v44
- Patanjali Samadhi Pada 1v43
- Patanjali Samadhi Pada 1v42
- Patanjali Samadhi Pada 1v41
- Patanjali Samadhi Pada 1v40
- Patanjali Samadhi Pada 1v39
- Patanjali Samadhi Pada 1v37
- Patanjali Samadhi Pada 1v36
- Patanjali Samadhi Pada 1v35
- Patanjali Samadhi Pada 1v34
- Patanjali Samadhi Pada 1v33
- Patanjali Samadhi Pada 1v32
- Patanjali Samadhi Pada 1v31
- Patanjali Samadhi Pada 1v30
- Patanjali Samadhi Pada 1v29
- Patanjali Samadhi Pada 1v28
- Patanjali Samadhi Pada 1v27
- Patanjali Samadhi Pada 1v26
- Patanjali Samadhi Pada 1v25
- Patanjali Samadhi Pada 1v24
- Patanjali Samadhi Pada 1v23
- Patanjali Samadhi Pada 1v22
- Patanjali Samadhi Pada 1v21
- Patanjali Samadhi Pada 1v20
- Patanjali Samadhi Pada 1v19
- Patanjali Samadhi Pada 1v18
- Patanjali Samadhi Pada 1v17
- Patanjali Samadhi Pada 1v16
- Patanjali Samadhi Pada 1v15
- Patanjali Samadhi Pada 1v14
- Patanjali Samadhi Pada 1v13
- Patanjali Samadhi Pada 1v12
- Patanjali Samadhi Pada 1v11
- Patanjali Samadhi Pada1v10
- Patanjali Samadhi Pada1v9
- Patanjali Samadhi Pada1v8
- Patanjali Samadhi Pada1v7
- Patanjali Samadhi Pada1v6
- Patanjali Samadhi Pada1v5
- Patanjali Samadhi Pada 1v4
- Patanjali Samadhi Pada1v3
- Patanjali Samadhi Pada 1v2
- Patanjali Kaivalya Pada 4v34
- Patanjali Kaivalya Pada 4v33

- Patanjali Kaivalya Pada 4v32
- Patanjali Kaivalya Pada 4v31
- Patanjali Kaivalya Pada 4v30
- Patanjali Kaivalya Pada 4v29
- Patanjali Kaivalya Pada 4v28
- Patanjali Kaivalya Pada 4v27
- Patanjali Kaivalya Pada 4v26
- Patanjali Kaivalya Pada 4v25
- Patanjali Kaivalya Pada 4v24
- Patanjali Kaivalya Pada 4v23
- Patanjali Kaivalya Pada 4v22
- Patanjali Kaivalya Pada 4v21
- Patanjali Kaivalya Pada 4v20
- Patanjali Kaivalya Pada 4v19
- Patanjali Kaivalya Pada 4v18
- Patanjali Kaivalya Pada 4v17
- Patanjali Kaivalya Pada 4v16
- Patanjali Kaivalya Pada 4v15
- Patanjali Kaivalya Pada 4v14
- Patanjali Kaivalya Pada 4v13
- Patanjali Kaivalya Pada 4v12
- Patanjali Kaivalya Pada 4v11
- Patanjali Kaivalya Pada 4v9
- Patanjali Kaivalya Pada 4v8
- Patanjali Kaivalya Pada 4v7
- Patanjali Kaivalya Pada 4v6
- Patanjali Kaivalya Pada 4v5
- Patanjali Kaivalya Pada 4v4
- Patanjali Kaivalya Pada 4v3
- Patanjali Kaivalya Pada 4v2
- Patanjali Kaivalya Pada 4v1
- Patanjali Vibhuti Pada 3v56
- Patanjali Vibhuti Pada 3v55
- Patanjali Vibhuti Pada 3v54
- Patanjali Vibhuti Pada 3v53
- Patanjali Vibhuti Pada 3v52
- Patanjali Vibhuti Pada 3v51
- Patanjali Vibhuti Pada 3v50
- Patanjali Vibhuti Pada 3v49
- Patanjali Vibhuti Pada 3v48
- Patanjali Vibhuti Pada 3v47
- Patanjali Vibhuti Pada 3v46
- Patanjali Vibhuti Pada 3v44
- Patanjali Vibhuti Pada 3v43

- Patanjali Vibhuti Pada 3v42
- Patanjali Vibhuti Pada 3v41
- Patanjali Vibhuti Pada 3v40
- Patanjali Vibhuti Pada 3v39
- Patanjali Vibhuti Pada 3v38
- Patanjali Vibhuti Pada 3v37
- Patanjali Vibhuti Pada 3v36
- Patanjali Vibhuti Pada 3v35
- Patanjali Vibhuti Pada 3v34
- Patanjali Vibhuti Pada 3v33
- Patanjali Vibhuti Pada 3v32
- Patanjali Vibhuti Pada 3v31
- Patanjali Vibhuti Pada 3v30
- Patanjali Vibhuti Pada 3v29
- Patanjali Vibhuti Pada 3v28
- Patanjali Vibhuti Pada 3v27
- Patanjali Vibhuti Pada 3v26
- Patanjali Vibhuti Pada 3v25
- Patanjali Vibhuti Pada 3v24
- Patanjali Vibhuti Pada 3v23
- Patanjali Vibhuti Pada 3v22
- Patanjali Vibhuti Pada 3v21
- Patanjali Vibhuti Pada 3v20
- Patanjali Vibhuti Pada 3v19
- Patanjali Vibhuti Pada 3v18
- Patanjali Vibhuti Pada 3v17
- Patanjali Vibhuti Pada 3v15
- Patanjali Vibhuti Pada 3v14
- Patanjali Vibhuti Pada 3v13
- Patanjali Vibhuti Pada 3v12
- Patanjali Vibhuti Pada 3v11
- Patanjali Vibhuti Pada 3v10
- Patanjali Vibhuti Pada 3v9
- Patanjali Vibhuti Pada 3v8
- Patanjali Vibhuti Pada 3v7
- Patanjali Vibhuti Pada 3v6
- Patanjali Vibhuti Pada 3v5
- Patanjali Vibhuti Pada 3v4
- Patanjali Vibhuti Pada 3v3
- Patanjali Vibhuti Pada 3v2
- Patanjali Vibhuti Pada 3v1
- Patanjali Sadhana Pada 2v55
- Patanjali Sadhana Pada 2v54
- Patanjali Sadhana Pada 2v53

- Patanjali Sadhana Pada 2v52
- Patanjali Sadhana Pada 2v51
- Patanjali Sadhana Pada 2v50
- Patanjali Sadhana Pada 2v49
- Patanjali Sadhana Pada 2v48
- Patanjali Sadhana Pada 2v47
- Patanjali Sadhana Pada 2v46
- Patanjali Sadhana Pada 2v45
- Patanjali Sadhana Pada 2v44
- Patanjali Sadhana Pada 2v43
- Patanjali Sadhana Pada 2v42
- Patanjali Sadhana Pada 2v41
- Patanjali Sadhana Pada 2v40
- Patanjali Sadhana Pada 2v39
- Patanjali Sadhana Pada 2v38
- Patanjali Sadhana Pada 2v37
- Patanjali Sadhana Pada 2v36
- Patanjali Sadhana Pada 2v35
- Patanjali Sadhana Pada 2v33
- Patanjali Sadhana Pada 2v30
- Patanjali Sadhana Pada 2v29
- Patanjali Sadhana Pada 2v28
- Patanjali Sadhana Pada 2v27
- Patanjali Sadhana Pada 2v26
- Patanjali Sadhana Pada 2v25
- Patanjali Sadhana Pada 2v24
- Patanjali Sadhana Pada 2v23
- Patanjali Sadhana Pada 2v22
- Patanjali Sadhana Pada 2v21
- Patanjali Sadhana Pada 2v20
- Patanjali Sadhana Pada 2v32
- Patanjali Sadhana Pada 2v19
- Patanjali Sadhana Pada 2v18
- Patanjali Sadhana Pada 2v17
- Patanjali Sadhana Pada 2v16
- Patanjali Sadhana Pada 2v15
- Patanjali Sadhana Pada 2v31
- ToshiYog1
- Patanjali Samadhi Pada 1v38
- Patanjali Samadhi Pada 1v10
- PatanjaliSadhanaPada2v4
- PatanjaliSadhanaPada2v1
- Patanjali Samadhi Pada1v2
- Patanjali Sadhana Pada2v34

- Udana
- Information au sujet de Stripe
- IsvaraPranidhana
- Portugal
- Boutique Bijoux
- CoursDeSanskrit
- Somayog
- Planification
- SutrasPatanjali3v5
- Dictionnaires
- Choisir
- ShivaïsmeduCachemire
- sitemap
- Raja
- VijnanaBhairavaTantra
- CynthiaPétrin