

Recette du Kitcheri

Le kitcheri est un plat à base de protéines végétales (riz + haricots mungo), parfaitement équilibré, facile à digérer à n'importe quel moment de l'année, mais particulièrement en hiver.

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 tasses et demi (1,25 l) d'eau
- 1/2 tasse (250 ml) de haricots mungo (Voir http://fr.wikipedia.org/wiki/Haricot_mungo)
- 1/2 tasse (250 ml) de riz basmati
- 1/4 de tasse (125 ml) de gingembre finement haché
- 1 oignon coupé en morceaux
- 3 gousses d'ail hachées
- 3 tasses d'un assortiment de légumes de votre choix coupés en morceaux (carottes, cèleri, courgettes, brocolis, ...)
- 2 cuillères à soupe (40 ml) de beurre clarifié (appelé aussi « ghi ») ou d'huile végétale
- 3/4 de cuillère à café de curcuma
- 1/4 de cuillère à café de piment rouge moulu
- 1/4 de cuillère à café de poivre noir moulu
- 1/2 cuillère à café de coriandre moulu
- 1/2 cuillère à café de « garam masala » moulu. Ce mélange d'épices peut s'acheter tout prêt dans un magasin bio. (Voir aussi http://fr.wikipedia.org/wiki/Garam_masala)
- 1/2 cuillère à café de cumin moulu
- 1/4 cuillère à café de graines de cardamome
- 1 feuille de laurier

Préparation :

- Faites tremper les haricots au préalable, si nécessaire.
- Rincez les haricots mungo et le riz.
- Faites bouillir l'eau.
- Ajoutez les haricots mungo dans l'eau bouillante et laissez-les cuire à feu moyen jusqu'à ce que les haricots commencent à s'ouvrir.
- Ajoutez le riz et faites cuire 15 autres minutes. Remuez de temps en temps.
- Ajoutez maintenant les légumes (On peut aussi ajouter les légumes en même temps que le riz.)
- Tout en cuisant, le mélange commence à épaissir.
- Chauffez le beurre clarifié (ghi) ou l'huile végétale.
- À part, dans une poêle à frire, ajoutez le gingembre, les oignons et l'ail et faites-les cuire à feu moyen jusqu'au ramollissement.
- Ajoutez les épices et faites cuire encore 5 minutes en remuant constamment.
- Ajoutez cette préparation au mélange riz + haricots + légumes.
- Remuez et ajoutez un peu d'eau si nécessaire.
- Le temps total de cuisson est d'environ 1 h 30.
- La consistance finale devrait ressembler à un potage épais, les ingrédients devant être à peine reconnaissables.
- Ajoutez du sel ou de la sauce de soja selon votre goût.
- Servez seul ou avec du yaourt.



Ce plat est pré-digéré. Il est excellent pour les malades, les personnes âgées ainsi que pour les jeunes enfants (dans ce cas, préparez le moins épicé).

Bon appétit et Sat Nâm