



Le Ganesha Ayurveda
SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

RISOTTO DE LÉGUMES AYURVÉDIQUE pour 4 personnes

Ingédients

Un morceau de courge

Un grosse carotte

Un gros oignon

Une belle gousse d'ail

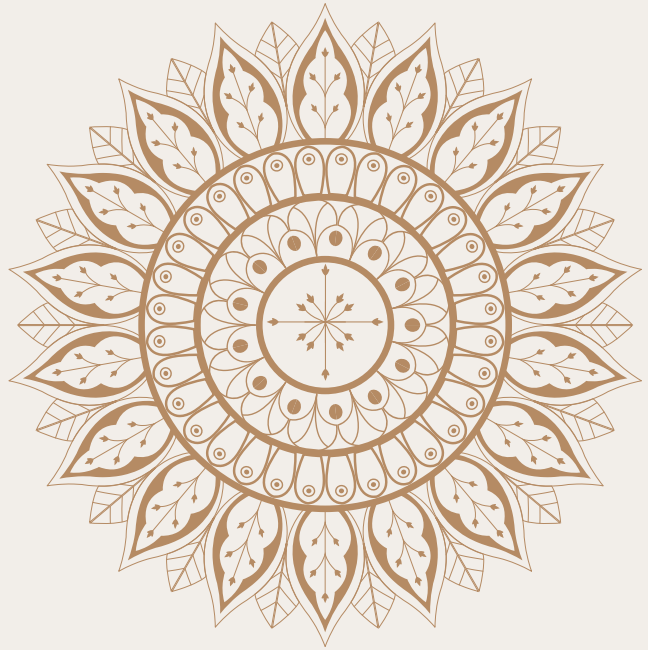
Poudre de cumin, coriandre,
fenouil, curcuma, poivre,
cardamome et cannelle (garam
masalla)

Gingembre frais

250g de riz

Sel d'Himalaya ou gomasio

Beurre clarifié



Recette

Eplucher l'oignon, l'ail et le morceau de gingembre frais. Les couper en petits morceaux et le faire revenir dans une poêle avec 2 càs de beurre clarifié. ajouter un peu d'eau pour éviter que ça brûle.

Laver la carotte et la couper en morceaux. Faire revenir dans la poêle. Eplucher la courge et la couper en morceaux couper le brocolis et rajouter le tout dans la poêle.

Nettoyer le riz dans 3 eaux différentes pour enlever l'amidon, égoutter et le mettre dans la poêle et le recouvrant d'eau.

Faire cuire à l'étouffée en couvrant la poêle avec un couvercle pendant 20 minutes.

Servir et ajouter du sel ou du gomasio.

Bon appétit



Le Ganesha Ayurveda
SANTÉ ET BIEN-ÊTRE



Les épices



Les épices sont un type d'aliment particulièrement important dans l'Ayurveda car elles permettent avec les condiments d'agir de façon très efficace sur notre digestion, en particulier sur notre feu digestif (Agni). Grâce à elles, on obtient aisément les 6 saveurs fondamentales (rasa) à chaque repas. Elles permettent ainsi d'équilibrer les doshas et de nous maintenir en bonne santé.

La cardamome



Régule les doshas VATA et KAPHA mais peu augmenter PITTA. par sa saveur piquante qui va avoir un effet chauffant. Elle aura une saveur douce sur l'organisme. Elle possède des qualités régénérante, stimulante, subtile et sattvique. Elle renforce le système immunitaire (ojas). C'est un épice protectrice pour le corps et l'esprit.

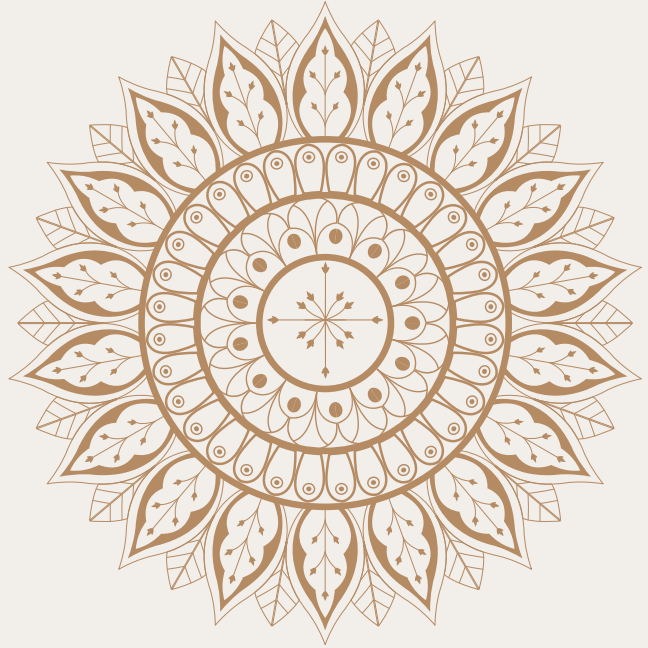
Le cumin

Particulièrement intéressant en Ayurveda, il équilibre Agni de façon assez satisfaisante sans stimer PITTA trop fortement. Il pacifie VATA et KAPHA dans le système digestif s'il est consommé avec modération. Il est piquant, réchauffant, purifiant, léger et onctueux. Son utilisation régulière peut nettoyer la lymphe et le plasma.





Le Ganesha Ayurveda
SANTÉ ET BIEN-ÊTRE



Les épices



Le Gingembre

Très utilisé en Ayurveda, il améliore la digestion et l'assimilation. Par sa dominante piquante mais son effet post-digestif doux, il apaise VATA et KAPHA mais peut aggraver PITTA s'il est utilisé en excès. C'est un excellent tonique cardiaque. Il nettoie la sphère ORL et possède des vertus arthritique et analgésiques reconnues.



Le fenouil

Cette épice rééquilibre les 3 doshas dans la sphère digestive, particulièrement PITTA. Amer, piquant et doux, il a un effet calmant, adoucissant, rafraîchissant, diurétique et antispasmodique. Il renforce Agni sans aggraver PITTA, améliorant ainsi la digestion, réduisant les flatulences et les crampes intestinales.



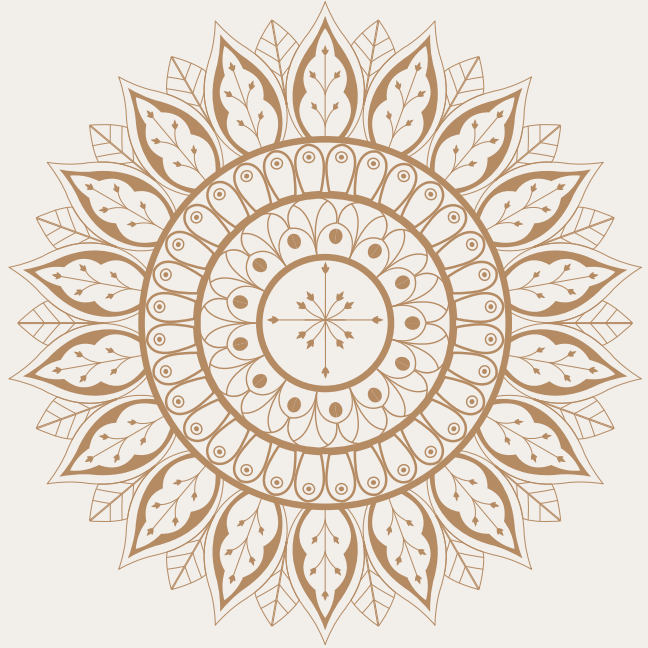
La canelle

C'est une épice douce, amère et piquante. Son effet post-digestif est doux. Elle est réchauffante, tonique et aphrodisiaque. Elle diminue VATA et PITTA et stimule KAPHA. Elle accroît la salivation, réduit la sécheresse, active la digestion et réduit AMA.





Le Ganesha Ayurveda
SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

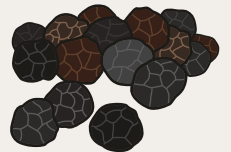


Les épices



Le poivre

Piquant, chaud et pénétrant, il active et stimule fortement Agni et pacifie VATA et KAPHA. Utilisé modérément, il facilite le processus d'assimilation et brûle les toxines dans le colon. Il nettoie également les canaux du corps (sanguin, lymphatiques, sudoripares, salivaires, oculaires, digestifs, etc).



Le curcuma

C'est une panacée à lui tout seul. Il régule les 3 doshas s'il est consommé de manière raisonnable. En excès et sur une période prolongée, il peut aggraver VATA. Il est amer, astringent et piquant avec un effet post-digestif piquant. Il brûle Ama, purifie les canaux organiques et subtils et a une action antibactérienne et anti-inflammatoire. Il a des vertus anti-tumorales, régénère le sang, améliore la qualité de la peau et est un puissant anti-diabétique.



La coriandre

Cette épice améliore les 3 doshas dans le système digestif. Amère, modérément piquante et fraîche, elle permet de réguler PITTA en évitant toute inflammation digestive. Sa qualité subtile lui permet d'agir pour faciliter la métabolisation de l'énergie vitale, le Prana.

