

Petit déjeuner Ayurvédique

Le petit déjeuner doit toujours être léger pour ne pas charger le métabolisme puisque il tombe presque toujours dans les heures Kapha. Les personnes avec un dosha dominant Vata doivent manger chaud pour charger leur réserve d'énergie; par ex. une bouillie de céréales. C'est également valable pour les Pitta qui eux mangeront plutôt une crêpe ou des Toast de pain complet avec beurre et confiture. Les Kapha avec leur tract digestif plutôt lent devraient renoncer aux petit déjeuner. Pour tous qui n'arrivent pas à suivre leur régime une salade de fruits convient bien aussi.

Recettes

Bouillit d'épeautre avec des fruits secs

(sucré pour ceux qui n'arrivent pas à manger salé le matin)

1	petit morceau de gingembre frais
2	abricots séchées
1	figue séchée
200ml	lait frais bio (pas UHT)
4 càs	d'épeautre moulues grossièrement (genre boulghour)
1/2 càc	Ghee
1 càc	Sucre de canne brut
1 pincée	cannelle moulue
1 pincée	cardamome moulue

Peler le gingembre et hacher fin. Couper les Abricots et la figue en petit dés et porter à ébullition avec le lait. Ajouter l'épeautre et porter à ébullition puis ajouter le Ghee et le sucre laisser cuire quelques minutes à petit feu et laisser gonfler. Pour finir additionner les épices et manger chaud.

Crêpes avec farine d'haricots Mungo

(petit déjeuner salé)

50g	farine Mungo
1 càs	farine de pois-chiches
100ml	eau
1 càs	crème acidulée
1/2 càc	curry
1/2 càc	graines de fenouil
1/2 càc	graines de cumin
1 càc	gingembre frais haché fin
1 pincée	sel
2 càc	ghii
3 brins	coriandre frais

Mélanger les farines avec l'eau et la crème acidulée et ajouter les épices et le sel. Laisser gonfler la pâte. Ensuite chauffer, mais pas trop, le ghee et cuire les crêpes d'un côté et d'autre (env. 2). Parsemer avec le coriandre et servir avec un Mangochutney.