

Kitcheri

1 tasse de haricots mungo
1 tasse de riz basmati
9 tasses d'eau
½ tasse d'huile ou de ghee
4 à 6 tasses d'un assortiment de légumes de votre choix coupés en petits morceaux
(carottes, celeri, courgettes, brocolis...etc)
2 oignons émincés
1/3 de tasse de racine de gingembre émincée
8 à 10 gousses d'ail émincées
1 bonne cuillère à café de tumeric
1 bonne cuillère à café d'épices garam masala
½ cuillère de poivre
1 bonne cuillère à café de piment rouge écrasé
1 cuillère à soupe de basilic
2 feuilles de laurier
les graines de 5 bouquets de cardamome
du sel ou du tamari (sauce au soja) pour le gout

Faire tremper les haricots pendant la nuit. Rincer les haricots et le riz. Faire bouillir l'eau. Ajouter le riz et les haricots et laisser l'eau bouillir à feu moyen. Eplucher et couper les légumes. Ajoutez les légumes au riz et aux haricots cuits. Chauffer l'huile ou le ghee dans une grande poêle. Ajouter les oignons, le gingembre et l'ail et faire dorer à feu moyen. Ajouter le curcuma, le poivre noir et le piment rouge (pas de sel ni d'herbes). Une fois bien cuits mélanger les oignons dans le riz et les haricots ainsi que les herbes. Mélanger le tout. Laisser mijoter à feu moyen jusqu'à la cuisson complète en mélangeant souvent. La consistance doit être dense, épaisse et fluide ; les ingrédients devant être à peine reconnaissable.

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