

## La Kitchery

- 1 tasse **haricots mungo (250 gr)**
- 1 tasse **riz basmati (250 gr)**
- 4 1/2 tasses **d'eau (1.250 ml)**
- 2 cuillères **d'huile d'olive ou ghee (40 gr)**
- 3 tasses **assortiments de légumes aux choix coupés en petits morceaux (carottes, céleri, courgettes, brocolis, etc.)**
- 3 gousses **d'ail émincées**
- 1/4 tasse **gingembre haché**
- 1 **oignon coupé**
- 1 cuillère à café **curcuma**
- 1 cuillère à café **d'épices garam masala**
- 1/2 cuillère à café **poivre noir moulu**
- 1 cuillère à café **chilis rouge - (piment) écrasé**
- 1 cuillère à soupe **cumin moulu**
- 1 **feuille laurier**
- 5 graines **de cardamomes**
- sel ou tamari - **pour le gout**

*Un repas de protéines parfaitement équilibré facile à digérer et très bon, à n'importe quel moment de l'année, mais particulièrement bon en hiver.*

Faire tremper les haricots au préalable si nécessaire. Nettoyez-les haricots et le riz.

Faire bouillir l'eau. Ajoutez les haricots et laissez l'eau bouillir à feu moyen 15 min, ajouter le riz et cuire 15 autres minutes.

Préparez les légumes. Ajoutez les légumes au riz et aux haricots cuits.

Chauffez l'huile ou le ghee dans une grande poêle. Ajoutez-les oignons, le gingembre et l'ail et faire dorer à feu moyen. Ajoutez-le curcuma, le poivre noir et le chilis (pas de sel ni d'herbes).

Une fois bien cuite mélangez les oignons dans le riz et les haricots ainsi que les herbes. Mélangez le tout. Laissez mijoter à feu moyen jusqu'à la cuisson complète, en mélangeant souvent. La consistance doit être dense, épaisse et fluide.

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

Servez seul ou avec du yaourt.