



📅 5.05.2018 Tags : cuisine, recettes, yoga, ayurvédique, cuisine découverte

Pour un yoga gourmand

Garlone Bardel, Thomas Dhellemmes et Anne-Claire Meret ont uni leurs talents pour *Yoga Cook Book*, un superbe livre qui réunit les principes du yoga, de l'ayurvédique et... de la gourmandise !

Apprendre à manger selon les principes du yoga

Les principes de modération, vigilance, discernement et adaptation doivent devenir vos guides. Vous devrez également apprendre à **écouter votre corps**, à rester fidèle à votre vraie nature. Grâce au yoga vous pourriez allier ces principes fondamentaux qui vous apprendront à faire les bons choix, notamment en nutrition, selon votre véritable nature.

Ce livre est donc une idée de cadeau pour tous ceux qui souhaitent se redécouvrir en toute sérénité. Mais même si vous ne faites pas de yoga, **les 108 recettes** sont simples, variées et surtout délicieuses. **108 façons de manger selon les disciplines du yoga et de l'ayurvédique** pour tous les repas de la journée.

[À découvrir sur le même sujet : Vous souhaitez vous lancer dans une cuisine originale ? Essayez de manger zéro déchet.](#)

Découvrez comment préparer des tartines de petit-déjeuner sucrées ou salées (oui, salées ! Essayez celle à l'avocat, avec des graines germées et du citron, parce qu'on peut commencer la journée avec d'autres saveurs !). Mais aussi des recettes pour vos déjeuners, redécouvrez les plaisirs simples d'un plat de riz avec des herbes ou plus originales les chapatis roquette, radis, avocat, pois chiches et cannelle. Surprenez vos dîners ou vos amis avec la soupe de chou-fleur, noix de cajou et citronnelle. Vous avez le choix, que vous vouliez faire un repas léger ou copieux, pour vous ou toute une bande, n'hésitez pas à innover avec ces **108 recettes découvertes**.

Se régaler tout au long de la journée

Après les grands principes de la nourriture dans la pratique du yoga, ce livre suit les moments de la journée. Nourrir le corps au réveil, à midi... chacune commençant par des pratiques de yoga accessibles pour tous, expliquées par des petits croquis bien précis.

Nourrir le corps à midi grâce au riz sacré

« Cette recette traditionnelle indienne est un enchantement. Avec son parfum qui ravit les sens, elle peut aussi bien être préparée pour les grandes occasions que pour les soirées simples ».



Le riz sacré - © Thomas DHELLEMES

Ingédients (pour 4 assiettes) :

- 1 tasse de riz basmati 1/2 complet,
- 1 bâton de cannelle,
- 8 filaments de safran,
- 6 clous de girofle,
- 6 gousses de cardamome,
- 1 pincée de sel,
- 2 c. à s. de sucre brun,
- 1 c. à s. d'amandes effilées,
- 1 c. à s. de pistaches,
- 1 c. à s. de raisins secs,
- 2 à 3 c. à s. de ghee.

Préparation (15 minutes + 15 minutes de cuisson) :

1 - Après l'avoir rincé, mettez le riz à cuire à feu doux, avec 1,5 tasse d'eau, les clous de girofle, la cannelle et la pincée de sel. Le riz est cuit quand l'eau est totalement absorbée et qu'il forme une surface plane, avec des grains bombés et détachés.

2 - Pendant la cuisson du riz, faites chauffer une cuillère à soupe d'eau avec le safran, les grains de cardamome préalablement concassés, les pistaches et le sucre, jusqu'à dissolution du sucre.

3 - Versez ce mélange sur le riz cuit.

4 - Dans une poêle, faites chauffer le ghee, ajoutez-y les raisins et les amandes et remuez jusqu'à ce que les amandes soient dorées. Versez-les sur le riz, mélangez et servez immédiatement.

Nourrir le corps en fin de journée avec la soupe kitachari : une soupe de haricots mungo, épices, citron et coriandre

« Un incontournable du répertoire ayurvédique, cette soupe archi-savoureuse ne contient que du bon pour flatter les sens et le corps ».



La soupe kitachari - © Thomas DHELLEMES

Ingédients (pour 3 bols) :

- 200 g de haricots mungo, trempés ½ h dans un bold'eau avec une pincée de bicarbonate,
- 2 c. à s. bombées de ghee,
- 1 c. à c. de curcuma frais râpé,
- 1 c. à c. de graines de moutarde,
- 1 c. à c. de graines de cumin,
- 1 c. à c. de graines de fenouil,
- 1 c. à c. de graines de fenugrec,
- ½ c. à c. de poivre noir,
- 1 bouillon de légumes (facultatif),
- le jus et le zeste d'un citron vert,
- sel de mer non affiné,
- ½ à 1 boîte de coriandre fraîche,
- 100 g de feta.

Préparation (10 min + 40 min de cuisson) :

1 - À l'aide d'un pilon, concassez soigneusement les épices (moutarde, cumin, fenouil, poivre) puis ajoutez le fenugrec et le curcuma râpé.

2 - Dans une casserole à fond épais, faites chauffer le ghee, versez-y toutes les épices et faites-les « chanter » quelques instants (elles doivent chauffer mais pas trop).

3 - Rincez les haricots mungo, ajoutez-les dans la casserole et versez-y 1 litre d'eau.

4 - Laissez cuire à feu doux 40 minutes. En fin de cuisson, salez et ajoutez le jus et le zeste du citron vert finement râpé. Mélangez.

5 - Servez la soupe dans les bols et répartissez dans chacun d'eux la feta en l'émiettant grossièrement. Terminez en parsemant me tout généreusement de coriandre juste ciselée et savourez sans attendre.



Ne vous laissez pas des photos magnifiques qui vous donneront **envie de calme et de sérénité**. Vous avez dans ce livre tous les fondamentaux pour intégrer cette discipline dans notre mode de vie trop rapide. L'essayer, c'est l'adopter !

Garlone BARDEL, avec la participation de Anne-Claire MERET, photographies de Thomas DHELLEMES, *Yoga Cook Book*, Editions Ulmer, 2017, 288 pages, 29,90 €. ISBN : 9782841389117. [Disponible sur le site de l'éditeur.](#)

LEA COULANGES

SOURCE : <https://le-quotidien-du-patient.fr/article/au-vert/culture/livres/2018/05/03/yoga-gourmand/>