



Happy Vegetarian day !

Happy Vegetarian day !



Tiphaine Paonessa, thérapeute en ayurvéda, aide les personnes à créer en elles des changements positifs à travers des consultations d'hygiène de vie et de nutrition ayurvédique. Elle propose également cours et ateliers autour du thème : alimentation-santé et Ayurvéda sur <http://AyurvedaGeneva.ch>

«Quasi-risotto» aux légumes de mars

Ingrédients pour 1 personne :

- 1 cs d'huile d'olive
- 1 échalotte hachée
- 1 petite gousse d'ail hachée
- environ 80 gr de carotte et céleri rave détaillés en petits cubes
- environ 70 gr de riz type arborio
- 1 poignée de lentilles corail que vous aurez fait tremper 30 minutes avant la cuisson
- 30 cl de bouillon de légumes
- environ 1 petite poignée d'estragon + persil + ciboulette + aneth (l'aneth peut-être déshydraté car la saison débute en juin) hachés
- 1/2 cc de zeste de citron bio haché (attention à ne pas prendre le blanc qui est amer!)
- 2cc de ghee (ou huile d'olive)
- poivre blanc (optionnel), sel

Instructions :

1. Faites revenir l'échalote, l'ail, et les légumes à feu doux quelques minutes.
2. Ajoutez le riz et faites revenir 2 à 3 minutes
3. Mouillez avec le bouillon. Laissez mijoter sur feu doux.
Quand le bouillon est presque absorbé, ajoutez une petite quantité de bouillon, mélangez puis recommencez jusqu'à épuisement du bouillon en remuant sans cesse.
4. Arrêtez la cuisson lorsque le riz est cuit mais encore légèrement croquant.
5. Hors du feu ajoutez le reste des herbes, le ghee, et le zeste de citron.
Couvrez la casserole et laissez reposer 2 minutes pour que le riz devienne crémeux.
6. Salez, poivre, et servez !

MANGEZ MIEUX, VIVEZ MIEUX, ET EN MEILLEURE SANTÉ ! Suivez tous les articles Ayurvéda, alimentation et santé sur Facebook : <https://www.facebook.com/AyurvedaGeneva/>