

A top-down view of a white ceramic bowl filled with a thick, yellow Kitchari. The dish is garnished with fresh green cilantro leaves and two slices of lime. A gold-colored spoon is placed in the bowl. In the background, there is a glass of water, a whole lime, and more cilantro leaves on a white surface.

Yogaⁿ BEING

by Isabelle Chatel

Kitchari

QU'EST CE QUE LE KITCHARI ?

Le Kitchari est un grand classique de la médecine ayurvédique.

Il est consommé régulièrement lors d'une cure qui allège le système digestif car il est nutritif et se digère facilement. De plus, les épices ont une action nettoyante et purificatrice.

La base du kitchari est une part égale de riz et d'haricot mungo.

Le haricot mungo est une légumineuse, la plus digeste pour la constitution VATA.

La quantité d'eau varie en fonction de la consistance recherchée – plus épais ou plus liquide, comme un dhal.

Il peut être consommé en été comme en hiver, et sera préparé différemment en fonction des légumes de saison.

→ Plat léger, économique et facile à préparer

Ingredients



250gr riz basmati
semi-complet



250gr haricots Mungo
ou lentilles corailles



2 càs
Ghee



1 à 2 pouces
gingembre frais



2 càc graines
de cumin



2 càc graines
de moutarde



2 càs
curcuma



2 càs
curry



2 à 3 càc
asafoetida



2 càc
sel gris



Légumes
carottes, épinards, brocoli,
panais, coriandre, persil, basilic
frais

Matériel



1 casserole



1 spatule en bois



1 récipient
pour le trempage



1 balance de ménage
ou récipient mesureur

PRÉPARATION

- Chauffer la casserole, ajouter le ghee, les graines de cumin, les graines de moutarde, le gingembre coupé en petits morceaux
- Faire frémir
- Ajouter en deuxième temps, les haricots mungo ou les lentilles corail, le riz rincé et les épices en poudre
- Ajouter 2 litres d'eau et le sel
- Au fur et mesure de la cuisson ajouter de l'eau:
 - Pour le kitchari de « cure », ne pas ajouter de légumes
 - Pour le kitchari comme plat quotidien, seul ou en accompagnement d'une protéine, ajouter les légumes de votre choix
- Laisser cuire 30 à 45 minutes, il peut rester mijoter à feu très doux pendant plus de temps
- En fin de cuisson, ajouter de la coriandre, du persil, du basilic ou une épice fraîche au choix
- Ajouter une noisette de ghee une fois servi

BIENFAITS

- Plat réconfortant qui tient chaud au corps
- Energisant, digeste et apporte à la satiété
- Combinaison de riz et légumineuse qui permet d'avoir un apport complet en protéines
- Utilisé pour purifier le système digestif en le mettant au repos
- Idéal pour la monodiète ou en période de convalescence