

Délicieuses recettes

aux

**HARICOTS
MUNGO,
ÉPICES ET
FINES HERBES**

**SANS PRODUITS LAITIERS
ET SANS GLUTEN**

Par

JENNY BLOM

Délicieuses recettes aux haricots mungo, épices et fines herbes, sans produits laitiers et sans gluten, par Jenny Blom

Copyright © 2023 par Jenny Blom

Tous droits réservés.

Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite ou stockée dans un système de récupération, ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre, sans l'autorisation écrite expresse de l'éditeur.

Publié par Blom Publishing: www.blompublishing.nl

Couverture et design intérieur par Studio Blom: www.studioblom.eu

Traduction par : Hélène Gonella

Couverture rigide : ISBN : 9789464806175

Livre de poche : ISBN : 9789464806182

Livre numérique : ISBN : 9789464806199

CLAUSE DE NON-RESPONSABILITÉ MÉDICALE

Tout le contenu de ce livre a été créé uniquement à des fins informatives, y compris les textes, les images, les fichiers audio et les autres formats.

Il n'est pas destiné à se substituer à un avis médical professionnel, à un diagnostic ou à un traitement. Demandez toujours l'avis de votre médecin ou d'un autre professionnel de la santé qualifié pour toute question relative à un problème médical. Ne négligez jamais les conseils d'un professionnel de la santé et ne tardez pas à le faire à cause de ce que vous avez lu dans ce livre.

Si vous pensez avoir une urgence médicale, appelez votre médecin, rendez-vous au service des urgences ou appelez immédiatement le 911 ou le numéro d'urgence local.

L'auteur ou l'éditeur ne recommande ni n'approuve aucun test, médecin, produit, procédure, opinion ou autre information spécifique qui pourrait être mentionné dans ce livre.

La confiance dans les informations fournies par le biais de ce livre ou par les auteurs, employés, bénévoles, rédacteurs sous contrat ou professionnels de la santé qui en présentent le contenu pour publication dans ce livre est à vos risques et périls.

TABLE DES MATIÈRES

Préface	vi
Matériel nécessaire	viii
Mesures et équivalences	ix
Pourquoi se détoxifier ?	xii
Philosophie de la guérison	1
Comment et quand manger	3
Ce qu'il faut manger	4
<i>Vata-Pitta</i> — Aliments à favoriser	5
<i>Kapha</i> — Aliments à favoriser	7
Comment faire du ghee ?	10
Recommandations diététiques	11
Quels sont les bienfaits du haricot mungo ?	12
Les bienfaits du haricot mungo pour la santé	14
Conseils et astuces pour éliminer ou réduire les gaz et les ballonnements	16
Liste d'achats	18
Kokum	20
Asafoetida	22
Coriandre	23
Gingembre	24
Cannelle	25
Ail	26
Cumin	28
Moutarde	30
Curcuma	32
Fenouil	34
Poivre noir	36
Jaggery	38
Garam masala	41
Soupe aux haricots mungo	43
Soupe mung à la menthe et à la courge	45
Usal de haricots mungo germés	46
Kitchari	48
Soupe aux haricots mungo jaunes cassés	51

Soupe italienne aux légumes	53
Soupe crémeuse aux haricots mungo	54
Dal indien à la courge et aux épinards	56
Curry aux haricots mungo	59
Curry thaï aux légumes	61
Curry aux lentilles et aux haricots mungo	63
Chutney à la noix de coco	65
Chutney aux feuilles de curry et de coriandre	66
Chutney aux haricots mungo jaunes cassés	67
Chutney à la grenade	68
Chutney à la mangue	69
Chutney aux ananas	70
Chutney vert	71
Houmous aux haricots mungo	72
Salade de fruits à la sauce mungo	73
Wraps	74
Dosas aux haricots mungo germés	75
Pakorras aux haricots mungo germés	76
Falafels	77
Pain naan à l'ail	78
Tortillas	80
Poffertjes	81
Biscuits aux amandes et à la noix de coco	82
Brownies	83
Boules au riz soufflé	84
Péché mignon	85
Thé Yogi	86
Tisane au gingembre	87
Jus de kokum	88
Boisson énergisante	90
Tisane pour diminuer les gaz	92

« Améliorez votre digestion et votre
immunité, en utilisant les puissants anciens
principes du siddha-veda pour changer votre
vie à jamais... »

Tel qu'il a été formulé au Dr Naram au Népal par son
maître, Baba Ramdasji, âgé de 124 ans.

Félicitations !

Le simple fait d'ouvrir ce livre en dit long sur qui vous êtes.

Vous n'êtes pas seulement quelqu'un qui veut une santé florissante, mais vous voulez la maintenir ou l'acquérir d'une manière délicieuse et efficace.

Les haricots mungo et les épices et fines herbes mentionnés dans ce livre sont très utiles pour la détoxification. Je veux que vous sachiez pourquoi utiliser certaines épices et fines herbes. Comment préparer les différentes recettes de manière à ce qu'elles soient délicieuses et appétissantes, afin de vous aider à obtenir une santé florissante, une énergie illimitée et la tranquillité d'esprit.

Toutes les recettes de ce livre sont à base de haricots mungo. Si vous faites une cure de détoxification aux haricots mungo, ce livre vous aidera à suivre le programme pendant 30 jours, car il contient une variété de recettes délicieuses à savourer.

Si vous souffrez d'une intolérance aux produits laitiers ou au gluten, soyez sans crainte, car ces recettes faciles, colorées et délicieuses sans produits laitiers ni gluten vous aideront à maintenir une alimentation saine et équilibrée.

Ce livre est basé sur les principes ayurvédiques. C'est pourquoi il contient des explications sur les trois types de *doshas*.

Tous les ingrédients utilisés dans les recettes sont, à plus d'un titre, utiles pour recouvrer la santé. Afin de vous aider à saisir l'importance de vos choix alimentaires pour votre santé, j'ai ajouté dans ce livre la description des qualités curatives de tous les ingrédients suggérés.

Prenez le temps de lire et de réaliser les recettes, mais aussi de lire les chapitres consacrés aux bienfaits. Vous pourrez constater une amélioration de votre santé lorsque vous commencerez à utiliser ces épices et fines herbes dans tout ce que vous créez dans votre cuisine.

Bonne lecture !

Jenny Blom

Tiel, Pays-Bas

Février 2023

Matériel nécessaire

Pour la préparation et les ustensiles :

Planche à découper (le bambou est excellent)

Ensemble de couteaux avec aiguisoir

Cuillères et tasses à mesurer

Épluche-légumes

Spatule en métal

Pince

Passoire

Pour mélanger :

Mixeur/hachoir à main

Jeu de bols empilables

Fouet

Grandes cuillères et spatule en bois

Spatule en caoutchouc

Pour cuisiner :

Casserolles et poêles avec couvercles

Autocuiseur

Bouilloire

Théière

Mesures & équivalences

1 pincée \approx 8 gouttes (liquide) \approx $\frac{1}{8}$ c. à café	1 c. à café \approx 60 gouttes
2 c. à soupe (liquide) \approx 1 once liquide	3 c. à soupe \approx 1½ once liquide \approx 1 doseur
4 c. à soupe (liquide) \approx $\frac{1}{4}$ tasse	$\frac{1}{8}$ tasse \approx 2 c. à soupe
$\frac{1}{6}$ tasse \approx 2 c. à soupe + 2 c. à café	$\frac{1}{3}$ tasse \approx 5 c. à soupe + 1 c. à café
1 tasse = 1 demiard = 8 onces liquides	2 tasses = 1 chopine = 16 onces liquides
4 tasses = 1 pinte = 2 chopines = 32 onces	4 pintes = 1 gallon
1 quart de boisseau = 8 pintes = 2 gallons	1 boisseau = 32 pintes = 8 gallons
1 once = 28,35 g	1 livre = 453,60 g

Beurre

Tasses	Grammes
$\frac{1}{4}$ tasse de beurre	57 g
$\frac{1}{3}$ tasse de beurre	76 g
$\frac{1}{2}$ tasse de beurre	113 g

Aliments secs

Tasses	Grammes	Onces
$\frac{1}{8}$ t	16 g	0.56 oz
$\frac{1}{4}$ t	32 g	1.13 oz
$\frac{1}{3}$ t	43 g	1.50 oz
$\frac{1}{2}$ t	64 g	2.25 oz
$\frac{2}{3}$ t	85 g	3.00 oz
$\frac{3}{4}$ t	96 g	3.38 oz
1 t	128 g	4.50 oz

Pain & Farine

Tasses	Grammes	Onces
¼ tasse	34 g	1.2 oz
⅓ tasse	45 g	1.6 oz
½ tasse	68 g	2.4 oz
1 tasse	136 g	4.8 oz

Flocons d'avoine

Tasses	Grammes	Onces
¼ tasse	21 g	0.75 oz
⅓ tasse	28 g	1 oz
½ tasse	43 g	1.5 oz
1 tasse	85 g	3 oz

Sucre granulé

Tasses	Grammes	Onces
2 c. à soupe	25 g	0.89 oz
¼ tasse	50 g	1.78 oz
⅓ tasse	67 g	2.37 oz
½ tasse	100 g	3.55 oz
⅔ tasse	134 g	4.73 oz
¾ tasse	150 g	5.3 oz
1 tasse	201 g	7.1 oz

Miel, mélasse & Sirop

Tasses	Grammes	Onces
2 c. à soupe	43 g	1.5 oz
¼ tasse	85 g	3 oz
⅓ tasse	113 g	4 oz
½ tasse	170 g	6 oz
⅔ tasse	227 g	8 oz
¾ tasse	255 g	9 oz
1 tasse	340 g	12 oz



Philosophie de guérison

Que sont les doshas?

Les *doshas* sont des énergies vitales essentielles à la base de chaque fonction et structure corporelle. Ils sont principalement constitués de 5 éléments : la terre, l'eau, l'air, l'espace et le feu.

Kapha: Composé d'eau et de terre, *Kapha* est responsable de la structure du corps, du rajeunissement, de la stabilité, de l'énergie et du maintien de l'immunité. Lorsqu'il est déséquilibré, il crée de la léthargie, une croissance excessive, des blocages et des mucosités. Par exemple, les maladies cardiaques qui sont associées à la congestion des artères (lipomes, myomes, etc.).

Vata: *Vata* est composé d'air et d'espace. Il est responsable de tous les mouvements mentaux, émotionnels et physiques, y compris la miction, les selles, les mouvements intracellulaires, les mouvements des articulations et des muscles, les processus de la pensée, les mouvements du sang, de l'air et de la nourriture, pour n'en citer que quelques-uns. Lorsqu'il est déséquilibré, il perturbe le mouvement et crée des tremblements, des raideurs articulaires et des douleurs, de l'anxiété, de la peur, de l'insomnie, un manque d'énergie, une dégénérescence, une hyperactivité mentale et un manque de concentration.

Pitta: *Pitta* est composé de feu et d'eau. Il est responsable de la digestion, du métabolisme, de l'absorption, de la transformation et de la régulation de la température corporelle. Lorsqu'il est déséquilibré, il crée une colère excessive, de la frustration, de l'irritation, des problèmes de peau, de l'acidité et des troubles inflammatoires dans le corps.