

## Le KITCHARI - Le pouvoir de l'autoguérison par l'alimentation

Le Kitchari est LE plat détox Ayurvédique.

Le Kitchari est un plat très digeste dans lequel on trouve une céréale, une légumineuse, quelques légumes de saison, du bon gras et des épices. Le tout ayant pour propriété de nettoyer en profondeur le corps, les toxines, les résidus accumulés et indigestibles. Il est merveilleux car c'est un plat complet qui garantit à votre organisme tous les nutriments, tout en nettoyant, en purifiant tout le corps, il peut même être gourmand! Bien qu'il puisse se consommer toute l'année, en cas d'excès ponctuel, il est vivement recommandé aux changements de saison : au printemps pour se libérer des toxines accumulées tout l'hiver et alléger le corps, en automne pour évacuer la chaleur accumulée tout l'été, retrouver son équilibre et ainsi accueillir avec Sérénité le froid et la sécheresse de l'hiver.

Quelques recommandations avant de commencer :

- Faire tremper la veille, ou au moins 4 heures à l'avance, la céréale et la légumineuse. Ce qui va permettre de retirer les non-nutriments et faciliter la digestion et l'assimilation (changer l'eau 3X par jour, rincer jusqu'à ce que l'eau soit claire).
- Choisir des épices en graines plutôt qu'en poudre. Elles conservent mieux leurs propriétés. Si vous n'en avez qu'en poudre, ajoutez les en toute fin de cuisson car les épices en poudre sont très volatiles.
- Si vous souhaitez optimiser la detox, cessez toute consommation de viande, sucre raffiné, féculents, excitants thé et café, alcool, et tout aliment transformé trois jours avant de consommer le Kitchari.

### LE KITCHARI - Les différentes étapes

1. Le Vaghar. Dans une sauteuse, un wok ou une casserole, faites chauffer deux cuillères à soupe de ghee (beurre clarifié), puis faites revenir dedans l'ail émincé, l'oignon, le gingembre frais haché, et les épices qui vont commencer à « danser » exemple: 1cc de graines de fenouil, de coriandre, de cumin, ainsi que le curcuma et du poivre ( la peperine continue dans le poivre permet l'assimilation de la curcuma ne) mélangez brièvement.
2. Incorporez la céréale, (le riz basmati est le plus courant) et la légumineuse que vous avez fait cuire à part. Mélangez brièvement mais constamment...tout est déjà cuit!
3. Ajoutez un peu de bouillon ou d'eau selon la consistance désirée; puis le ou les légumes choisis. Remuez délicatement.
4. À cette étape vous pouvez rajouter du sel (celui de l'Himalaya est le plus valorisé en Ayurveda) mais vous pouvez opter aussi pour des algues (antioxydantes et detoxifiantes). Rajoutez également une pincée par personne d'asafoetida (ou fêrulle persique) qui permet la bonne digestion des légumineuses.
5. C'est le moment de servir. Un jus de citron vert permettra d'obtenir la saveur acide dans le plat, vous pourrez aussi l'agrémenter de coriandre fraîche, noix de cajou ou copeaux de coco torréfiées, graines de courge, amandes effilées etc...
6. Tout en dégustant votre kitchari vous pouvez siroter une tisane CCF (cumin, coriandre, fenouil), la tisane détox ayurvédique qui va vous aider à décomposer les

toxines et à les évacuer. Recette: piler une CC de chaque épice, plongez les ensuite dans un litre d'eau, portez à ébullition, laissez frémir 10 minutes, filtrez, dégustez !

Ce plat est magique car déclinable à l'infini, en fonction des saisons et de vos goûts. Un petit tableau ci-après pourra vous aider à confectionner votre Kitchari, un seul mot d'ordre: Amusez-vous!!

Céréales	Légumineuses	Légumes de saison	Epices	Topping
riz, quinoa, orge, millet, blé, avoine amarante, épeautre, teff sarrasin, etc.	haricots mongo, lentilles vertes ou corail, pois cassés, pois chiches, haricots rouges, etc.	asperges, carottes, céleri, haricots verts, courge, patate douce, courgettes, brocoli, chou kalé, fenouil, etc.	ail, oignon, gingembre, coriandre, fenouil, cumin, graines de moutarde, cardamome, asafoetida, sel ou algues, badiane, cannelle pour une version sucrée/salée	citron vert (zeste et jus), coriandre fraîche, noix de cajou ou coco torréfiées, amandes effilées, etc.