

Rasam

Le Rasam a une action rapide et puissante sur l'organisme, ainsi que sur le mental. Il balaie toutes les tensions, élimine les toxines, dissipe les fatigues, égaie les morosités! Le rasam réveille, redonne du mouvement, remet les idées en place, permet de passer à autre chose. Il fait circuler les énergies, ouvre l'appétit.

Bon pour Vata, Pitta, Kapha ; saveur aigre douce, propriété tonique et nutritive.

Epices: curcuma, asafoetida, feuilles de curry, tamarin, graines de moutarde, cumin, piment vert

Ingrédients : 4 tomates, 1/2 tasse de lentilles de soja vert moong dhal décortiqué, 1 cc de curcuma, 1 pincée d'asafoetida, 1 morceau de tamarin, 1 cs de rasam masala ou garam masala, 1 cc de graines de moutarde et 1 cc de cumin, 1 piment vert, feuilles de coriandre fraîche, 3 cs de beurre clarifié, sel.

Préparation : 20 mn **Cuisson :** 1 h

Lavez et coupez les tomates en tranches

Faites un jus de tamarin. Lavez et faites tremper les lentilles dans un peu d'eau (environ trois tasses) durant une heure

Ajoutez le sel et le curcuma et faites cuire les lentilles dans cette eau

Quand elles sont cuites, passez-les au mixeur. Ajoutez deux tasses d'eau, les tomates, les feuilles de curry et de coriandre (hachées), le piment épiné

Laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que les tomates soient onctueuses et cuites

Versez le rasam masala et le jus de tamarin et terminez la cuisson. Ôtez du feu et réservez. Faites chauffer le beurre clarifié, ajoutez-y ensuite les graines de moutarde, l'asafoetida et le cumin. Bien mélanger. Versez sur le rasam. Garnissez de feuilles de coriandre fraîche, servez très chaud et savourez.



Génoise aux pommes et chocolat

Voici un gâteau exquis, léger et moelleux; son avantage : il ne contient ni matière grasse, ni farine. Essayez-le, vous m'en direz des nouvelles !

Epice: cannelle.

Ingrédients : 4 œufs, 120 g de sucre en poudre, 120 g de chocolat de ménage fondu, 1 belle pomme râpée, 120 g d'amandes pilées, un peu d'huile pour graisser le moule, crème fouettée pour décorer.

Préparation : 15 mn **Cuisson :** 45 mn

Préchauffez le four à 180°C (therm. 4), et graissez un moule à gâteau de 20 cm de diamètre, à fond amovible

Battez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux. Ajoutez le chocolat, les amandes et la pomme

Battez les blancs d'œufs en neige très ferme et ajoutez-les à l'appareil précédent. Versez le tout dans le moule et enfournez environ 45mn

Démoulez votre gâteau, laissez-le refroidir puis saupoudrez-le avec du sucre glace ; décorez avec de la crème fouettée.

Vibusha