



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: 1 | Foto: Jacky Boromeo | ©1

Chicorée ayurvédiques au panais à l'huile de noix coco

Ingrediënten

- 500 g chicorée
- 500 g de panais
- 3 cuillères à soupe d'huile de noix de coco extra-vierge, Amanprana
- 3 cuillères à soupe de Gula Java Brut, sucre de fleur de coco (sucre de palme), Amanprana

Épices

- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 branche de thym frais
- ½ cuillère à café de graines cumin
- ½ cuillère à café de graines de moutarde
- Poivre et sel

Extra info

Recept geschikt voor:

4 personen

Moeilijkheid:



Vorbereidingstijd:

10 minuten

Bereidingstijd:

15 minuten

Totale bereiding:

25 minuten

Gebruikte producten

De Amanprana producten die gebruikt zijn bij het maken van chicorée ayurvédiques au panais à l'huile de noix coco

- [Huile de coco](#)
- [Sucre de fleur de coco](#)

Bereiding

Épluchez le panais, coupez-le dans le sens de la longueur et étuvez les morceaux. Coupez les chicorée dans le sens de la longueur en 4 ou 6 morceaux et étuvez-les. Chauffez l'huile de noix de coco dans une casserole et cuisez-y les graines de moutarde et de cumin. Attendez jusqu'à ce que les graines de moutarde commencent à grésiller. Ajoutez alors le panais et les endives et assaisonnez avec le Gula Java (sucre de palme), le curcuma, les feuilles de thym frais, le sel et le poivre. Laissez encore cuire un peu de sorte que le goût des épices infuse bien dans le plat. Recette du livre de cuisine ayurvédique de Lies Ameeuw

Speciale wensen

- [Végétarien](#)
- [Végétalien](#)
- [Sans gluten](#)
- [Sans lactose](#)
- [Ayurveda](#)