Soupe froide à la coriandre

AYURVEDA

Voici une douce synergie rafraîchissante parfaite comme accompagnement pour un déjeuner ou dîner d'Été
Le concombre est nettoyant et diurétique il est parfait pour équilibrer le dosha Pitta. Le goût acidulé de la pomme stimule l'appétit et équilibre la glycémie. La carotte super anti-oxydant et anti-cancérigène est excellente pour équilibrer Vata & Kapha. La coriandre est le must have pour réguler Pitta et est tridoshiques. La base onctueuse de cette soupe froide est le yaourt au lait de brebis, excellent pour Vata & Pitta (en quantité raisonnable).

Ingrédients

Pour 2 bols :

1 yaourt grec au lait de brebis

1 petit verre d'eau

1/2 concombre

1 pomme

2 carottes

5 CS de coriandre fraîche

1 cm de curcuma frais

2 cm de gingembre frais

1 pincée de sel rose de l'himalaya

1/2 cc de poivre noir

Préparation

Éplucher et découper le concombre et les carottes en tronçons de 4 cm environ.

Peler le curcuma, le gingembre frais et la pomme

Mixer l'ensemble des ingrédients dans un blender et servir frais.

Recette par Gwendoline Le Breton
@ www.gwen-yoga-ayurveda.com/
Yogini_gwen

Stéphanie Solly
Stefcook_healthyfood