GNOCCHI FETA & CHOU KALE

AYURVEDA

Une composition saine & gourmande parfaite pour un déjeuner complet.
Le chou kale est un super anti-oxydant et anti-inflammatoire. Riche en protéines, il est parfait pour les constitutions Pitta & Kapha. Sa préparation et cuisson avec les épices le rendra plus digeste pour les constitutions Vata, mais sera à éviter si vous êtes en grand déséquilibre de ce dosha.
Choisissez plutôt des gnocchi artisanaux de bonne qualité, à base de pomme de terre, elles seront toujours à consommer avec modération pour les 3 doshas, mais sont parfaitement bien cuisinées dans cette composition.
La féta de par son onctueux et son savoureux est un allié pour le dosha Vata. Cependant si vous souffrez de congestion importante ou chronique donc d'un Kapha en excès, il sera plus judicieux de ne pas l'inclure dans votre composition. Ce plat cuisiné se complète avec un assortiment cru assaisonné, qui apporte la touche vivante & nettoyante absolument nécessaire pour une composition idéale.
Régalez-vous de la simplicité et des bonnes associations, qui rendent ce repas tridoshique.

INGRÉDIENTS

Pour 2 bowls:
300 gr de gnocchi
20 petites branches de chou kale
200 gr de féta
2 cc de ghee
3 cm de gingembre frais râpé
1 cc de graines de cumin
1 cc de coriandre en poudre
1/3 de férule persique
1/2 cc de curcuma poudre
1/2 cc de poivre
2 cs de graines de tournesol
1 petite betterave crue
1 petit fenouil cru
6 kumquats
1 CS huile d'olive
1 CS huile de noix
Graines germées d'alfafa

PRÉPARATION

Laver et hacher grossièrement le chou kale
Préparer le vaghar : Dans une poêle style wok, mettre le ghee, les épices et les graines de tournesol ~ Faire revenir 5 min
Ajouter le chou kale au vaghar, avec un peu d'eau ~ Bien mélanger ~ Couvrir et laisser cuire 20 min à feu moyen.
Râper la betterave & le fenouil cru puis y ajouter l'assaisonnement kumquats : Couper les kumquats en 2 et enlever les pépins puis mixer les kumquats, les deux huiles végétales avec un peu d'eau
Plonger les gnocchi dans l'eau bouillante 1 à 2 min puis égoutter.
Ajouter les gnocchi au chou kale, mélanger ~ Ajouter les dés de féta ~ Laisser sur feu moyen encore 5 min.
Dans un bol/assiette, disposer joliment le mix cru betterave/fenouil avec un topping graines germées alfalfa et la préparation chaude Chou kale/Gnocchi & Féta

Recette Gwendoline Le Breton
@ www.gwen-yoga-ayurveda.com/
Yogini_gwen
Stéphanie Solly
Stefcook_healthyfood