

Repas 4. Galettes de pommes de terre

Ce repas se compose de : galettes de pommes de terre et millet, ragoût de haricots adzuki, blettes à la poêle, navets jaunes, guacamole.

Christian a inventé la purée de pommes de terre gratinée au millet lorsqu'il dirigeait la cuisine du centre de retraite Håå. La pomme de terre était servie à chaque déjeuner, selon le souhait de Swami Janakananda. Il fallait être inventif et inclure des variations. Ce plat qui a connu un succès immédiat en Suède, a suivi Christian en France, et c'est Jun qui a introduit la forme de galette avec le sésame.

Le ragoût de haricots adzuki est un autre classique des cuisines de l'ashram Håå. Le haricot azuki est une légumineuse au goût particulièrement fin et raffiné. Avec un peu de jus de carotte, du citron pour donner de l'acidité et du gingembre pour une saveur piquante, ce plat est excellent.

La blette est un légume à feuilles délicieux et incontournable dans la cuisine végétarienne. On utilise la feuille ainsi que la tige. La blette s'inscrit parmi les légumes les plus sains du monde.

Pour accompagner ce repas, vous trouverez des avocats écrasés, le « guacamole ashram ». Il s'agit d'un guacamole doux et délicieux, adapté pour la table yogi : un éveil pour les papilles, surtout après une longue séance de méditation. Vous allez vous en régaler !



Ingrédients pour 4 personnes :

- 300 g de graines de millet
- 700 g de pommes de terre
- 150 g de haricots azuki
- 200 g de tomates fraîches
- 400 g de blettes
- 300 g de navets jaunes
- 10 g de gingembre frais
- 2 avocats bien mûrs
- Romarin, thym
- Cumin moulu
- Graines de sésame blond
- Sauce de soja bio tamari
- Jus de citron vert
- Persil
- 2 cubes de bouillon de légumes
- Huile d'olive, sel

Le haricot adzuki

C'est une des légumineuses les plus faciles à digérer. Riche en protéines de haute qualité et pauvre en lipides, ce petit haricot d'Asie est utilisé pour soutenir le fonctionnement des reins et de la vessie.

Préparation :

1. Galettes dorées de pommes de terre et millet au thym et romarin

Épluchez et coupez les pommes de terre en morceaux. Faites cuire dans un grand volume d'eau salée jusqu'à ce que la pointe d'un couteau entre facilement dans la chair. Égouttez mais gardez l'eau de cuisson. Passez au presse légumes pour faire une purée. Délayez avec l'eau de cuisson jusqu'à obtenir une purée ferme.

Entre temps, lavez les graines de millet. Faites cuire dans 5 dl d'eau dans une casserole avec le couvercle fermé, à feu vif jusqu'à ébullition. Baissez le feu et laissez cuire encore pendant 15 mn. Éteignez le feu et laissez reposer encore environ 5 mn jusqu'à ce que l'eau soit complètement absorbée.

Déposez la purée et le millet dans un grand récipient, ajoutez 2 càs d'huile d'olive, une càs de tamari et de jus de citron, un cube de bouillon de légumes (préalablement dissout dans une càs d'eau chaude). Ajoutez le thym et le romarin finement hachés. Mélangez. Faites des galettes bien rondes d'environ 2 cm d'épaisseur. Posez les galettes dans une assiette remplie avec les graines de sésame. Retournez les galettes de façon à ce que les deux faces s'imprègnent des graines de sésame. Faites dorer au four à 210 °C pendant 15 minutes sur un papier de cuisson.

2. Ragoût de haricots adzuki aux tomates

Laissez tremper les haricots adzuki la veille dans de l'eau froide. Égouttez et mettez dans une casserole. Ajoutez 3 càc de cumin moulu et un peu de gingembre frais coupé en petits morceaux. Faites-les cuire pendant 20 mn dans 4 dl d'eau, de préférence dans un autocuiseur. Ajoutez les tomates préalablement coupées en petits morceaux. Si vous cuisez dans une casserole normale, le temps de cuisson sera doublé. Les haricots doivent être bien cuits. A la fin, ajoutez un cube de bouillon de légumes, une càs d'huile d'olive et quelques gouttes de jus de citron. Mélangez.

3. Blettes au gingembre à la poêle

Coupez les blettes dans le sens de la longueur (env. 5 cm de largeur). Dans une poêle chaude, ajoutez 2 càs d'huile d'olive, de gingembre préalablement épluché et râpé puis déposez les blettes. Faites sauter à feu vif pendant 3 mn. Ajoutez un peu d'eau et laissez cuire à feu moyen avec le couvercle fermé pendant 3 mn. En fin de cuisson, ajoutez une pincée de fleur de sel.

4. Navets jaunes

Coupez les navets en demi-rondelles fines. Faites cuire à l'huile d'olive à feu moyen jusqu'à ce que les légumes soient mous. Ajoutez un peu d'eau de temps en temps pour ne pas les brûler. Ajoutez un peu de sel et du jus de citron. Au moment de servir, ajoutez une généreuse poignée de persil frais.

5. Guacamole

Écrasez les avocats à la fourchette. Ajoutez une pincée de fleur de sel, une càc de jus de citron et d'huile d'olive. Mélangez et ajoutez 50 g de tomate fraîche coupée en petits morceaux. Mettez au frais avant de servir.