



INGREDIENTS

1 gros oignon, émincé finement
2 gousse d'ail, écrasées
1 c.s de curcuma en poudre
1 c.c de cannelle en poudre
½ c.c de poudre de chili
1 ½ c.s de gingembre frais, râpé
1 c.s d'huile de coco
2 bulbes de fenouil, émincés finement
1 brocoli, les fleurs et le tronc coupé en morceaux
3 tiges de Kale, feuilles coupées en petits morceaux
250g de pois mange-tout, frais ou congelés (ou 15 tiges de bette, coupées en morceaux de 4 cm)
400ml de tomates pelées en boîte
150ml de lentilles rouges
1 c.s de concentré de tomate
500ml de bouillon de légumes, juste chauffé
250ml de lait de coco
1 boîte de haricots de Lima, égouttés et rincés
Une poignée de noix (de cajou, de Grenoble, etc.)
Du yogourt de coco, pour garnir

#BOL HIVERNAL DE YOGA



METHODE

(1) Commencez par préparer vos légumes comme indiqué. Puis chauffez votre huile de coco, et faites revenir l'oignon et l'ail ; ajoutez les épices, jusqu'au gingembre. Glissez-y un petit verre d'eau et faites bouillir trois minutes environ.

(2) Ajoutez tous vos légumes et faites revenir 5 minutes. Faites-y ensuite tomber vos tomates en boîte, les lentilles rouges, le concentré, le bouillon de légumes et le lait de coco. Incorporez gentiment puis cuisez pendant 15 à 20 minutes.

(3) Parachutez vos haricots de Lima et cuisez pour 3 nouvelles minutes.

(4) Une fois prêt, servez dans un grand bol, soit seul ou avec du quinoa/riz complet, avec des noix écrasées sur le dessus et du yogourt de coco. Profitez de votre soirée post-yoga !