



POMMES DE TERRE À L'INDIENNE

Pachamama Yoga X Ligcuc contre le cancer

INGRÉDIENTS

- 600g de pommes de terre
- 4 tomates
- 1 oignon rouge
- 1 gousse d'ail pelée
- 1 morceau de gingembre pelé de 2cm
- 1 cuillère à café de garam massala, 1 de curcuma, 1 de cumin et 1 de graines de carvi
- 1 cuillère de poudre de chili, un peu de piment, du poivre, du sel
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de ghee

MÉTHODE

01

Faire chauffer l'huile d'olive et le ghee dans une poêle

02

Ajouter le cumin, les graines de carvi et laisser cuire 30sec

03

Ajouter l'oignon coupé en cube, puis le gingembre coupé fin et le piment

04

Ajouter les pommes de terre, les tomates en cube et les laisser dorer en mélangeant

05

Ajouter le curcuma, garam massala, poivre et sel

06

Laisser mijoter 20-30min jusqu'à cuisson des pommes de terre

07

Ajouter la coriandre fraîche ciselée à la fin. Optionnel : un peu de jus de citron.