

# Kitchari



Le kitchari, issue de la médecine ayurvédique, fait partie intégrante de l'alimentation indienne depuis plus de dix mille ans. Riche en protéines végétales et reconnu pour ses vertus bénéfiques sur le système digestif, les indiens l'utilisent le plus souvent en mono-diète afin de nettoyer le corps des toxines accumulées, d'équilibrer les énergies et de régénérer les tissus sans aucun type de stress. Le kitchari nourrit tout en mettant le corps au repos.

La recette originale choisit d'utiliser du **riz blanc**. Le riz blanc facilite la digestion, n'irrite pas les intestins, ne provoque pas de stress à l'organisme et permet de bien détoxifier l'organisme. Il est notamment utilisé en mono diète pour nettoyer le sang. La Variété « Jasmin » est celle la plus pauvre en apport glycémique. C'est celui que je privilégie.

Il existe plusieurs recette de Kitchari, celle que je préfère utilise des **haricots mungo**. Ceux-ci sont intéressants pour leur source en fibres alimentaires, leur pouvoir antioxydant. Ils sont riche en vitamines et minéraux, et favorisent le transit et le bien-être digestif.

## La Recette

1 volume de riz Basmati  
1 volume de lentilles de haricots mungo (\*) (ou sinon lentilles corail)  
2 c.s huile de sésame (ou huile de coco)  
1 à 2 c.s de gingembre fraîchement rapé  
1/2 c.c de curcuma  
1/2 c.c de cumin  
1/2 c.c de graines de coriandre ou de fenouil  
coriandre frais, menthe, persil ou basilic  
ghee

1. Chauffer l'huile de sésame, y faire brunir les épices quelques secondes puis y verser le riz et les haricots mungo (préalablement rincés) en remuant. Ajouter 2 à 3 x le volume en eau puis y mélanger le gingembre.

2. Porter le tout à ébullition puis baisser le feu, laisser mijoter 20 à 30 minutes. Surveiller la cuisson et ajouter de l'eau si le plat s'assèche. On veut que le kitchari garde une consistance moelleuse avec peu de liquide.

3. Après les 20-30 minutes de cuisson, quand le riz est tendre, on ajoute les légumes et on laisse cuire 20 minutes de plus, en veillant à ajouter de l'eau si nécessaire. Le plat est prêt quand tous les ingrédients sont bien tendres.

Choisissez 2 à 3 légumes verts dans la liste ci-dessous. L'avocat pourra être ajouté à la fin comme les herbes fraîches avec 2 légumes cuits.

4. On sale modérément et on poivre afin d'activer les principes actifs du curcuma. Et on agrmente le plat d'herbe fraîchement ciselées (coriandre, persil, basilic ou menthe). On peut également les remplacer par du cresson.

5. Optionnel, vous pouvez ajouter une petite noisette de ghee. Le ghee est un beurre clarifié, riche en antioxydant, aux vertus régénérantes et nettoyantes.

### Les légumes accompagnants la Detox Kitchari

- **l'avocat** : un super aliment pour nettoyer le côlon. L'un de ses actifs les plus recherchés est l'acide gras oméga-3. Ces acides gras essentiels agissent comme un lubrificateur naturel des parois intestinales. Cette fonction empêche que les toxines s'attachent aux parois de l'intestin, ce qui facilite leur évacuation.
- **tous les légumes de couleur verte** (épinards, chou frisé, brocolis, poireau, bettes, etc) : Riches en chlorophylle, ces légumes nettoient le côlon tout en assurant une bonne digestion. Ce composant liposoluble va protéger la muqueuse intestinale en neutralisant les bactéries et en bloquant leur croissance. Il va aussi venir à bout des bactéries en putréfaction dans le côlon et réparer les dommages causés au tractus intestinal. À cela s'ajoute encore son rôle dans la détoxification du foie.
- **le cresson** : riche en antioxydants et en soufre. Le soufre neutralise et élimine les toxines.
- **la coriandre** : riche en antioxydants et en silice. Aide à la détoxification des métaux lourds.
- **la carotte** : riche en vitamines, elle participe à la production de globules rouges qui apportent de l'oxygène à toutes les cellules du corps. Un organe en particulier se régénère grâce aux carottes : le foie. Et il met une jolie couleur orange dans votre assiette, car on mange aussi avec les yeux ...

Dans une phase de cure, on mange Kitchari le matin, Kitchari le midi, Kitchari le soir ...

Dans l'idéal, on prépare un kitchari une fois par jour afin de garder les aliments le plus vivants possible.

Aussi, variez les combinaisons de légumes et assaisonnement à chaque repas pour ne pas vous lasser ... Si vous sentez l'appel du bol de riz blanc au réveil, plutôt qu'un kitchari mijoté, n'hésitez pas, mettez de la souplesse dans votre Detox.

Pour les mordus d'ail et d'oignons, je vous dis oui ! Ces aliments de nature piquante vont recharger l'élément Métal de la médecine chinoise, dont le gros côlon et les poumons font partie.

(\*) Les haricots mungos sont en vente au magasin Bio Cérès à la place des halles de Neuchâtel. Mais vous pourrez sans doute en trouver dans d'autres magasins bio.