

Poudre des feuilles de curry ou Caloupilé

Ce mélange d'épices se garde très longtemps.

Peut être utilisé avec un peu de jus de citron et de ghee pour tartiner votre pain le matin, ou le mélanger avec du riz chaud et du ghee. C'est un bon stimulant d'appétit.



Caloupilé (nom latin : *Murraya koenigii*)

La médecine ayurvédique la considère comme une panacée. On utilise toute la plante : feuilles, écorce et racines pour profiter de ses bienfaits : tonique, stomatique, stimulant et carminatif, etc.

Plus récemment, on attribue à son huile essentielle des propriétés antibactérienne et antifongique.

Ingrédients :

10 branches de feuilles de curry

1 c. à soupe des lentilles jaunes (chena dal)

2c. à soupe de lentilles blanches (urdu dal)

2 piments rouges séchés

½ c. à café de poivre noir,

½ c. à café de cumin

2 c. à soupe de noix de coco sèche

Sel selon le goût

Faire revenir les feuilles de curry jusqu'à ce qu'elles soient bien sèches. Gardez-les à part.

Griller les deux dals jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et qu'un arôme se dégage.

Faire chauffer ensemble un tout petit peu de poivre et de piment rouge.

Mixer tout ensemble avec la noix de coco.