



## PETITE RECETTE POUR ACTIVER LE FEU DIGESTIF (proposée par Geneviève)

En ces temps où l'on bouge moins



Très facile et peu coûteuse

**Après chaque repas**, préparer dans un mortier une pâte avec

- 10 pois chiches braisés
- 2 grains de poivre noir concassés
- 1/4 à 1/2 de cuillère de graines de cumin

Mâcher (et avaler) après chaque repas.

**Le soir**: mettre deux grains de poivre noir concassés dans un peu de lait chaud avant d'aller dormir. Douce nuit et élimination des malas garantis...

Si vous ne digérez pas les pois chiches, vous pouvez les remplacer par des lentilles ou du mung dal.

Donnez-nous vos feedback...

