



Les *Mukhwas* sont ces mélanges de graines, généralement confits au sucre et colorés, servis en fin de repas dans les restaurants indiens, afin de **favoriser la digestion** et de rafraîchir l'haleine. Ces graines sont celles de plantes aromatiques connues pour leurs vertus digestives. En croquer en petite quantité en fin de repas pourrait même vous ôter l'envie de terminer par un dessert.

Ce *Mukhwas* maison est délicieux, pour qui aime son goût anisé, mais veillez quand même à ne pas en abuser. Depuis l'Antiquité et dans la pharmacopée chinoise, les graines de fenouil sont reconnues pour leurs vertus médicinales¹ et leur teneur en isoflavones (phyto-œstrogènes). Mais si ces graines sont particulièrement indiquées pour soutenir la sphère digestive, favoriser la lactation des femmes allaitantes et soulager les désagréments de la ménopause, elles le sont moins, **consommées en excès par les petites filles**, leur teneur en isoflavones pouvant perturber leur développement hormonal.

Mukhwas

Mukh signifie la bouche et *was*, le parfum.

Ingrédients

- 3 cuillères à soupe bombées de graines à part égale : fenouil, anis vert et sésame
- 1 cuillère à soupe rase de sucre glace

Recette

- Faire sauter, dans un peu d'huile de sésame, à feu moyen et sans cesser de mélanger, trois cuillères à soupe de graines pour une de sucre glace (proportion qui peut être augmentée à votre guise)
- Une fois légèrement doré, retirer le mélange du feu, laisser refroidir et conserver ce *Mukhwas* dans un récipient hermétique

Le mélange peut aussi être **préparé avec un autre sucre de votre choix, ou sans**.

Bonne dégustation

¹ Carminatives, digestives, diurétiques, galactogènes, etc.