

# recettes indiennes

Rhizomes - Joëlle Philippe - Février 2019



## naan

les petits pains en forme de larme

### Ingrédients

- 1 c.café de sucre
- 1 dose de levure boulangère sèche selon prescription, ici 10 g (Lèv'blébio)
- 15cl d'eau chaude
- 225 g de farine blanche très fine type 55 ou 00
- 1 c à soupe de beurre clarifié (ghee) fondu
- 1c.c. sel
- 50 g de beurre mou pour enduire
- Graines de pavot ou de sésame doré

Mélanger le **sucre**, la **levure** et la moitié d'**eau** chaude, laisser reposer **10mn**, pendant ce temps, mélanger la **farine** avec le **sel**.

Préparer le **beurre** clarifié.

Mélanger la **levure** avec la **farine**, ajouter le **beurre** clarifié et **pétrir** pendant 5mn.

Mettre la **pâte** dans un saladier, recouvrir avec un **linge humide** et placer dans un endroit tempéré, 1h30.

Quand le pâton est **levé**, le pétrir rapidement sur un plan de travail et **former 6 naans** en appuyant avec la paume de la main de façon à obtenir une forme de **larme**.

Enfourner au **grill** (200°) sur une plaque recouverte de papier sulfurisé beurré, pour **8 à 10 mn**.

Sortir du four et badigeonner chaque pain avec le **beurre** mou. Saupoudrer avec les graines de **pavot** ou **sésame**.





# poulet aux épices déglacé à la crème de coco



## Ingrédients

- 1 poulet d'environ 1 kg
- 1 c.c. curcuma frais
- 3 cosses de cardamome
- 6 clous de girofle
- 1 bâtonnet de cannelle, 5 cm
- ½ c. soupe de poivre noir en grains
- 1 gros oignon
- 4 cm de gingembre frais, épluché
- 5 gousses d'ail
- laurier, environ 3 feuilles
- 1 c.c. piment de Cayenne (ou moins selon force désirée)
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 250ml de crème de coco
- Huile végétale
- Sel
- Coriandre fraîche

Découper le **poulet** en deux parties, ôter la peau et couper en petits **morceaux** avec les os.

**Réserver** au frais.

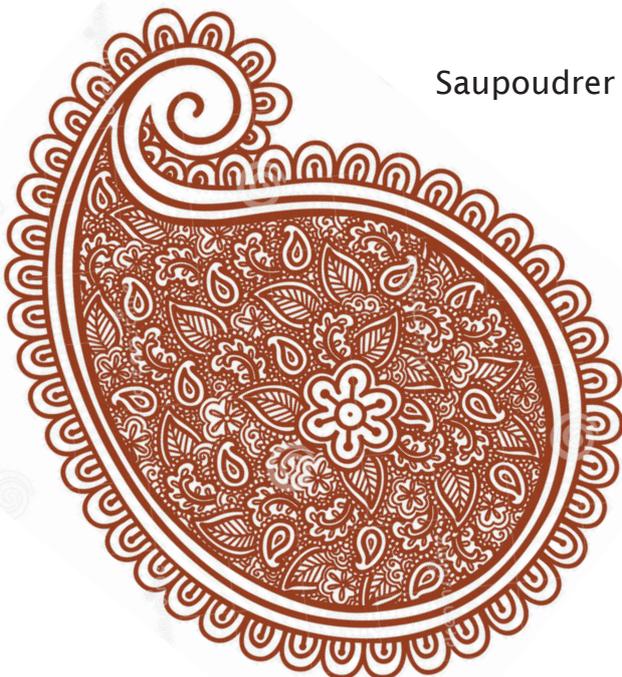
Hacher l'**oignon**, l'**ail**, le **gingembre**, le **curcuma** frais, le **laurier** et ajouter le **sel**. On doit obtenir une pâte dense.

Moudre les **épices** et les mélanger à la pâte. Enduire les morceaux de poulet avec cette **pâte** d'épices et laisser **mariner** au frais pendant **une heure**.

Au bout de ce temps, prendre une **sauteuse**, y faire chauffer un peu d'**huile végétale** et faire revenir les morceaux de poulet, les **dorer** de toutes parts. Quand ils sont bien dorés, les sortir de la sauteuse et **déglacer** les sucs avec la **crème de coco**. Ajouter un peu d'eau si nécessaire, puis réintégrer le poulet quand la sauce est bien homogène.

Laisser frémir **15mn** en mélangeant de temps à autres.

Saupoudrer de **coriandre** ciselée fraîche avant de servir.





# gruau de pois acidulé au Sambhar



## Poudre de Sambhar

### Ingrédients

- 6 piments séchés (ou moins selon force voulue)
- 1 c. soupe de graines de coriandre
- 4 c.c. de pois cassé
- 4 c.c. de farine de pois chiches
- 2 c.c. de poivre noir en grains
- 1 clou de girofle
- 1 bâtonnet de cannelle 2cm
- 1 c.c. curcuma en poudre

**Torréfier** tous les ingrédients sauf le curcuma dans une poêle chaude. Puis **moudre** l'ensemble dans un moulin à café dédié aux épices.

Ajouter le **curcuma** et bien mélanger.

Mettre en **pot** fermé hermétiquement pour conservation.

## Gruau de pois

### Ingrédients

- 200 g de lentilles corail ou roses
- 3 gousses d'ail
- ½ c. à soupe de curcuma
- 2 c. à soupe d'huile végétale
- sel

Mettre les **lentilles** dans 4 fois leur volume d'eau dans un faitout. Ajouter l'**ail**, le **curcuma** et une demi cuillère à soupe d'**huile**. Porter à ébullition et laisser frémir pendant **20 mn.**

Hacher les **échalotes** et le **piment** séparément.

Dans une **poêle** graissée, torréfier les graines de moutarde, la farine, le cumin, les feuilles de laurier émincées. Ajouter les échalotes, faire brunir légèrement le tout puis incorporer le piment haché et le concassé de tomates. Mouiller avec la **pulpe** et le **jus de tamarin** et laisser réduire environ **5 mn.**

Mélanger la purée de lentilles à la sauce parfumée, saler et cuire encore **3 à 5 mn.**

Assaisonner avec la **poudre de Sambhar** et ajouter un peu d'eau si le mélange est trop épais.

Ôter du feu et parsemer de feuilles de **coriandre** fraîche avant de servir.

### Assaisonnement :

- 1 c. à soupe de graines de moutarde
- 1/2 c. à farine de maïs/pois
- 1 c. à soupe de graines de cumin
- 3 feuilles de laurier émincées
- 2 échalotes
- 1 piment frais
- 2 tomates épluchées, épépinées, concassées, ou ½ boîte de tomates concassées
- 2 fèves de tamarin trempées
- 2 c. à soupe de Sambhar
- Coriandre fraîche pour décorer.



# ತೆಲುಗು ಒಪ್ಪಡಿಸು à la tomate



## Ingrédients

- 1 boîte de concassé de tomate
- 2 piments (voire 1 seul pour moins de force)
- 2 gousses d'ail
- 3 cm de gingembre frais épluché
- 1 c. à soupe de sucre
- 1 c. à soupe de coriandre moulue
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- sel

**Mixer** peu à peu dans l'ordre, l'ail, le gingembre, le sucre, la coriandre, la tomate et le vinaigre.

Quand la mixture est à peu près **homogène**, faire cuire quelques minutes pour réduire.

Mettre en **pot**.



# ರಾಠಾ ವೆ ಕುಕುಂಬರೆ



## Ingrédients

- 1 concombre
- 1 gousse d'ail
- 1/2 cuillère à café de coriandre en poudre
- 1/2 cuillère à café de cumin moulu
- un tour de moulin de poivre
- le jus d'un demi citron
- 125 gr de fromage blanc gras (yaourt grec)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel

Éplucher le **concombre** et le découper en petits cubes. Mélanger le **citron** avec le **fromage blanc**, le **sel**, le **poivre**, la **coriandre** puis ajouter le **concombre** et bien lier l'ensemble. Réserver au **frais**.