

La MC à l'indienne !

Le mélange 5 épices

Un des mélanges essentiel de la cuisine indienne. Il convient de le préparer à partir de graines entières fraîchement moulues. Il ne se conserve que quelques semaines pour garder toute sa saveur.

- Moudre finement dans le moulin électrique et en parties égales :
- Graines de moutarde (noires de préférence)
- Graines de nigelle
- Graines de cumin
- Graines d'anis vert
- Graines de fenugrec

Bien mélanger. Indispensable pour les poissons, certains légumes et achars, les curries d'œuf, les lentilles. On peut réduire la proportion de moutarde en cas de sensibilité intestinale.

Bhajis d'oignons rouges

Pour 2 personnes

- 1 gros oignon rouge
- 35g farine de pois chiches
- ½ càc levure
- 1 càc mélange 5 épices
- ½ càc poivre

Peler l'oignon. L'émincer en lanières.

Mélanger la farine de pois chiches, la levure chimique et les épices, sel. Ajouter 3cl d'eau froide et mélanger pour obtenir une pâte à peine coulante. Ajouter les lanières d'oignons et mélanger.

Faire chauffer de l'huile (olive, arachide, colza) dans une poêle et une fois qu'elle est bien chaude, déposer des cuillérées à soupe de la préparation. Cuire 3 à 4 min. Eponger avec du papier absorbant et servir accompagné de la raïta.

Raïta à l'ail :

- 1 yaourt à la grecque
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 jus de citron vert
- 1 10ne de feuilles de menthe fraîche

Tout mélanger ensemble, ajouter sel et poivre. Servir frais !

Le Pain indien classique – Chappati ou rusti

Le Chappati st le pain le plus utilisé en Inde. Quand on mange avec les doigts il sert de « 3^e main » pour saisir la nourriture !

Pour 8 galettes

- 225g de farine de blé semi-complète (ou complète)

- 50g de beurre (facultatif)
- 150ml d'eau tiède environ
- 1càc de sel
- Un peu de beurre ramolli

Mélanger la farine et le sel. Incorporer le beurre mou en travaillant du bout des doigts puis verser la moitié de l'eau. Après 10 mn de pétrissage ajouter le reste de l'eau. A ajuster selon la qualité de la farine. On doit obtenir une pâte ferme, très souple et élastique.

Faire une boule et recouvrir d'un linge, laisser à température ambiante 1h.

Diviser en 8 portions. Etaler au rouleau (3 mm d'épaisseur).

Faire chauffer à sec à feu vif une grande poêle à fond épais, saupoudrer de farine et poser une pâte. En 30s elle commence à cloquer, maintenir à plat à l'aide d'un linge en boule pour que la cuisson soit uniforme. Retourner. Après 5 à 7 mn c'est cuit, retirer du feu et réserver en ajoutant du beurre ramolli entre chaque chappati. Recouvrir pour garder au chaud.

Les lentilles rouges au « cinq épices » - Musur Dal

- 250g de lentilles rouges/corail
- 2 échalotes hachées
- 1 gousse d'ail
- A càc graines de coriandre moulues
- 1 càs feuilles de coriandre fraîches ou cerfeuil selon l'envie
- 1 càc et demi de 5 épices
- $\frac{1}{2}$ càc curcuma
- 1 càc poivre moulu
- 1 piment vert (facultatif)
- Sel 1 càc
- 2 càs d'huile
- 60g de beurre frais
- 1/2L d'eau environ

Laver les lentilles à grande eau et les égoutter. Faire revenir dans de l'huile les échalotes et l'ail hachés. Une fois dorés, ajouter le curcuma, la coriandre moulue, le « cinq épices », le poivre, le piment vert fendu en deux. Remuer.

Sur cette pâte, verser l'eau puis les lentilles, le sel et du bouillon végétal (maison si on a). Bien mélanger et cuire à feu doux 10mn.

Incorporer le beurre frais et les feuilles de coriandre hachées, remuer. Réajuster sel épices et eau.

Cuire encore 20min en couvrant.

Le Halwa de Madras – Madrasi Halwa

Possible de tout diviser en 2 pour les plus petites familles !

- 200g semoule de blé fine
- 2 œufs
- 250g sucre de canne – 150g possible plus light
- 125g de beurre

- 5 bananes mûres
- 175g noix de coco râpée (pré-trempée 1h)
- 1càc et demi graines de cardamome moulues

Faire cuire la semoule dans $\frac{3}{4}$ litres d'eau pendant 10min en tournant (elle ne doit pas être très épaisse). Pendant ce temps faire dorer au beurre 125g de noix de coco râpée. Ajouter le semoule puis les œufs, le sucre, les bananes écrasées à la fourchette, la cardamome et du safran si vous avez.

Cuire à feu doux pendant 10mn en remuant constamment à la spatule. On obtient un mélange épais.

Verser dans un plat rectangulaire beurré, étaler sur 1 à 1,5cm d'épaisseur. Parsemer du reste de noix de coco râpée.

Passer au four à 180° 5 bonnes minutes.

Sortir et découper en rectangles de 4x2cm. Servir chaud ou tiède et décorer avec des morceaux de fruit ou de gingembre confit !

En option pour les amateurices :

Le chutney à la menthe – Pudinha chatri

Le roi des chutneys !

- 150 à 200g de feuilles de menthe fraîches broyées
- 150ml de yaourt au lait entier (1 pot)
- 1 petit piment vert haché (facultatif)
- 1 échalote crue réduite en purée
- 1 càc gingembre frais broyé
- 2càs jus de citron vert
- 1 pincée de sucre
- 1 càc sel

Laver la menthe et ôter les tiges ligneuses. Broyer en pâte au mixeur. Broyer aussi en purée l'échalote, le gingembre et le piment. Ajouter le jus de citron et le sel, le yaourt et le sucre. Battre vigoureusement.

A consommer immédiatement ou à conserver au frigo deux jours max.

Accompagne très bien les entrées, les viande sen tandoori et les plats végétariens.