PRZ AFGhanistan

Ashak: raviolis afghans au poireau(4 pers, 30 pièces)

Pour la pâte:
-175 g de farine
-2 jaunes d'oeufs
-1/2 càc de sel eau huile

Pour la farce:
-250 g de poireau
-2 càs d'huile végétale
-sel, poivre
-1/2 càc coriandre moulue + 1/2 càc piment en poudre
-15 cl d'eau

Pour la sauce au yaourt:
-250 g de yaourt nature
-2 gousses d'ail sel eau

***Pâte ;*** Versez farine et sel dans le bol d'un robot. Tout en mixant, ajoutez les jaunes d'oeufs un par un, puis l'huile. Versez l'eau progressivement, jusqu'à ce qu'une boule se forme *(ne versez pas tout si elle commence à être collante)*.

 Pétrissez la pâte avec un peu de farine 2 min, puis filmez-la et laissez reposer au frais 30 mn.

Pendant ce temps préparez ***la farce***. Hachez finement le poireau et faites-le suer dans l'huile . Assaisonnez de sel, poivre, coriandre et piment, versez l'eau et couvrez. Faites cuire jusqu'à ce qu'il soit bien fondant (environ 15 minutes). Laissez complètement refroidir.

Coupez la boule de pâte en deux et étalez-la sur un plan de travail fariné. Découpez des disques de 8 cm de diamètre.

Déposez une cuill à café de farce au milieu de chaque disque, et humidifiez le pourtour avec un peu d'eau.

Rabattez un côté sur l'autre pour former des demi-lunes, puis pincez bien les bords tout en chassant l'air.

Rangez-les sur une plaque farinée (en évitant qu'ils se touchent) et mettez-les au frigo.

Pendant ce temps, ***la sauce*** :Mélangez dans un bol yaourt, ail écrasé, le sel et l'eau. Filmez et entreposez au frais.

Faites bouillir un grand volume d'eau et plongez-y les ashaks . Cuire 10 min, égouttez, disposez sur vos assiettes.

Nappez de yaourt. Saupoudrez de menthe séchée et servez chaud!

***Salata***
3 tomates moyennes(cœur de bœuf, grappe), coupées en dés
3 petits concombres , pelées et coupées en dés
1 petit oignon rouge, coupé en dés
10 brins de coriandre ciselés

5 feuilles de menthe fraiche,ciselée
3 c. jus de citron frais
1 c. sel poivre

*Mettre tout dans un saladier, mélanger, c'est prêt !*

*On peut boire le jus de la Salata ,c'est un délice !!!*

***Mashawa*** (haricots mungo, haricots rouges, pois chiches)

3 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 oignon coupé en dés
4 gousses d'ail, hachées
1 cuillère à café de coriandre moulue
1/2 cuillère à café de poivre noir concassé
1/2 cuillère à café de flocons de piment séchés
6 tasses de bouillon de légumes 1 tomate
1 tasse de haricots mungo secs
2 tasses de petits haricots rouges cuits
2 tasses de pois chiches trempés
2 cuillères à soupe d'aneth frais ou séché

1 Chauffer l'huile dans une marmite, faire revenir l'oignon (translucide).

Ajouter l'ail et le salut pendant encore 2 minutes.

2 Ajouter la coriandre séchée, le poivre et le piment dans la marmite. Remuez bien et laissez cuire pendant 1 minute.

3 Ajouter tomate, bouillon et mungo. Porter à ébullition.

Baisser le feu et couvrir. Laisser mijoter 10 minutes.

4.Ajouter pois chiches et haricots rouges, laisser mijoter 30-35 min, jusqu'à ce que les haricots soient cuits.

 Ils auront absorbé une grande partie du bouillon.

5. Ajouter l'aneth, saler au goût. Laisser mijoter à découvert 8-10 minutes. Servir.

**Qaubili pilaf végétarien**

1 oignon coupé en dés
80g de lentilles vertes
1/4 c. de cannelle moulue 1/4 c. clou de girofle moulu
1/4 c. cardamome moulue 1/2 c. de cumin moulu
 1/2 c. garam masala
2 carottes 1 c. sucre
110g de raisins secs
80g amandes blanchies
 2 tasses de riz basmati
 1/2 c. safran
huile pour la friture 1 verre ½ d'eau

Faire revenir les oignons jusqu'à coloration dorée. Ajouter le sel et épices (sauf pour le safran). Ajouter l'eau et les lentilles.

 Couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que les lentilles soient prêts.

Une fois les lentilles cuites ajouter riz, safran et l'eau. Veillez à ne pas ajouter trop d'eau : elle devrait s'évaporer pendant la cuisson.

Assaisonner avec sel et poivre et laisser mijoter jusqu'à ce que le riz soit tendre.

Couper les carottes en fins bâtonnets.

Faites-les frire dans l'huile avec le sucre jusqu'à tendreté. Ajouter les raisins secs et faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient gonflés.

Enfin, ajoutez les amandes en prenant soin qu'elles ne brûlent pas.

 Servir le riz garni d’amandes, carottes raisins secs.