**AFGHANISTAN**

Kadu Borâni. **کدُو بُرّانی**

1 kg de [courge](http://recettes.de/courge) (ou potiron)  
½  tasse de sucre  
3 cuill à soupe d’amandes effilées cardamome huile pour friture.  
***Sauce :***

150 gr (3) [yaourts](http://recettes.de/yaourt) 1 gousse d’[ail](http://recettes.de/ail) Sel, poivre [menthe](http://recettes.de/menthe) séchée.

**Sauce :**  
Egouttez les yaourts dans une étamine ou une passoire.  
Hachez la gousse d’ail. Rajoutez-la  au yaourt.  
Salez. Poivrez. Ajoutez la menthe séchée écrasée.  
Couvrez. Mettez au frais.

**Kadu :**  
Coupez la courge épluchée en longues tranches d’un ½ cm. Salez.  
Faites dorer à l’huile les tranches 3 à 4mn .Elles doivent être tendres.  
Mettez-les dans un plat à four. Disposez-les les unes sur les autres de manière à avoir au moins 2 à 3 étages.  
Saupoudrez chaque étage d’amandes effilées,  de sucre (généreusement)  et d’un peu de cardamome.

Couvrez  d’aluminium. Enfournez à 180°C (th.6) 20 min.  
Ôtez le papier, réenfournez 5-10 min. Servez chaud, avec la sauce froide.

**Ashak: raviolis afghans au poireau** (pour 4 personnes, soit 30 pièces)Pour la pâte:  
-175 g de farine -1/2 càc de sel 2 jaunes d'oeufs  
-85 ml d'eau (environ) 1 cas d'huile végétale  
Pour la farce:  
-250 g de poireau -2 càs d'huile végétale  
-sel -poivre 15 cl d'eau   
-1/2 càc de coriandre moulue 1/2 càc de piment en poudrePour la sauce au yaourt:  
-250 g de yaourt nature 2 gousses d'ail  
-1 pincée de sel 2 càs d'eau

***…la pâte :***

Versez la farine et le sel dans le bol d'un robot.

Tout en mixant, ajoutez les jaunes d'oeufs un par un, puis l'huile.

Versez ensuite l'eau progressivement, jusqu'à ce qu'une boule de pâte se forme *(ne versez pas tout si 'elle commence à être collante)*.

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

Pendant ce temps préparez ***la farce***.

Hachez finement le poireau et faites-le suer dans l'huile végétale.

Ajouter sel, poivre, coriandre, piment, versez l'eau et couvrez.

Faites cuire jusqu'à ce qu'il soit bien fondant (environ 15 minutes). Laissez complètement refroidir.

***…les ashak :***

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, 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 vos raviolis sur une plaque farinée (en évitant qu'ils se touchent) et entreposez-les au frigo.

***…la sauce :***

Mélangez dans un bol le yaourt,l'ail écrasé le sel et l'eau.

Filmez et entreposez au frais.

Faites bouillir un grand volume d'eau et plongez-y les ashaks .

Faites-les cuire 10 minutes, égouttez-les et disposez-les sur vos assiettes. Nappez de de yaourt à l'ail.

Saupoudrez de menthe séchée et mangez bien chaud!

Bolanie aux poireaux.

350 gr de [farine](http://recettes.de/pain) 220 ml d’eau  
7 gr de levure fraiche (4 gr de levure sèche) 7 gr de sel.  
  
6 [poireaux](http://recettes.de/poireaux) Sel, poivre Du garam massala 3 cuil à soupe d’huile d’olive. De l’huile pour friture.

**Farce :**  
Lavez les poireaux.Coupez en deux dans la longueur.

Émincez en fines lanières.  
Lavez pour enlever toute trace de terre.Égouttez.  
Chauffez l’huile d’olive dans un faitout.Mettez-y les lanières de poireaux.Laissez cuire.Salez, poivrez. Épicez en fonction   
du goût. Laissez refroidir.

**Pâte :**  
Mélangez la [farine](http://recettes.de/boulangerie) et le sel.

Mettez-le dans la cuve du pétrin. Rajoutez la levure.  
Pétrissez en rajoutant progressivement l’eau, jusqu’à ce que la pâte se détache des parois de la cuve.  
Couvrez. Laissez lever. Dégazez.

**Façonnage** :

Coupez la pâte en petits morceaux. Formez des boules.  
Laissez reposer dix min pour que la pâte soit plus facile à travailler. Travaillez sur un plan  légèrement fariné.  
Étalez chaque boule en un cercle fin.

Mettez 1 à 2 cuillères à soupe de farce sur la moitié du cercle.  
Rabattez la deuxième partie par-dessus. Pincez les bords fermement.  
Doucement, avec le plat de la main, aplatissez toute la surface.

Faites chauffer un fond d’huile dans une poêle en fonte.  
Faites cuire des 2 côtés. Enlevez quand c’est doré.

Posez sur du papier absorbant. Servez chaud avec le yaourt **.**

PALAO KABOULI

2 verres de **riz basmati** (impératif)  
3 verres de **bouillon** de légumes   
5 graines de **cardamome**  
2 bâtons de **cannelle**  
1 **badiane**  
1 cuillère à soupe de **graines de cumin**  
1 cuillère à café de **coriandre moulue**  
Du poivre noir moulu  
Quelques pistils de **safran**  
3 [carottes](http://recettes.de/carotte)  
150 gr de **raisins secs**  
100 gr de fruits secs (**amandes, pistaches**….)

PRÉPARATION :   
Faites tremper le riz 2h minimum dans beaucoup d’eau   
Rincez 2 ou 3 fois. Égouttez.  
Écrasez les cardamomes dans un mortier (ou autre) pour récupérer les graines.  
Faites chauffer l’huile dans une marmite à four. Faites revenir le riz un moment.  
Rajoutez les épices. Mélangez. Versez le bouillon dessus. Mettez à feu fort. Couvrez.  
Quand ça se met à bouillonner (petits trous en surface) réduire le feu au minimum.  
Laissez cuire toujours couvert .Il faut tendre l'oreille : quand le riz se mettra à crépiter, il est temps de l’enfourner.  
*En attendant :*  
Épluchez les carottes. ;râpez-les (gros trous). Faites-les sauter dans peu de beurre.  
Faites sauter aussi les raisins et les fruits secs dans un peu de beurre jusqu’à ce qu’ils soient bien brillants et gonflés (pour les raisins).  
Quand le riz aura crépité, éteignez le feu. Versez les fruits secs dessus sans mélanger.  
Couvrez de carottes.  
Enfournez la cocotte à couvert (180°C) pendant 20 min

Parsemez de ciboulette ou de persil hachés..

Mashawa -3

1 gros **oignon**, haché finement

5 gousses d**'ail**, hachées finement

4 - 5 cuillères à soupe d'**huile** d'olive

6 tasses de **bouillon** de légumes

3 cuillères à soupe de **pâte de tomate**

**sel** de mer au goût

1 cuillère à soupe de **coriandre**

1 cuillère à soupe de **cumin**

1 cuillère à soupe de **cannelle**

gousse de vanille

1 cuillère à café d**'origan**

1 cuillère à café de **poivre** noir

1 1/2 tasse de **haricots secs azuki** (ou d'autres petits haricots)

1 15 onces de **pois chiches**

1 15 onces boîte de **haricots noirs**

1/2 livre de feuilles **d'épinards** nettoyés

1 tasse de **yogourt** grec

1/2 cuillère à café de l'**ail** frais haché

**sel** 1/2 cuillère à café

2 -3 cuillères à soupe de **menthe** fraîche, finement hachée

Chauffer l'huile 3 cuillères à soupe dans une casserole à fond épais, ajouter les oignons et les faire dorer pendant 5 minutes. Ajouter l'ail et faire revenir 2 min. Ajouter le bouillon, la pâte de tomate, le sel, la coriandre, le cumin, la cannelle, la poudre de gousse de vanille, de poivre, et les haricots azuki au pot.

Bien mélanger. Porter à ébullition, puis baisser le feu à doux et cuire pendant 25-35 minutes jusqu'à ce que les haricots soient tendres.

Entre-temps, rincer les haricots en conserve dans une passoire, puis ajouter les haricots dans la casserole. Faire cuire pendant 5-8 minutes. Ajoutez dernière de l'huile d'olive, puis ajouter les épinards. Goûter et rectifier l'assaisonnement. Laisser les épinards qlq minutes pour adoucir et se fondre dans la soupe.

Mélanger le yaourt, l'ail et le sel. Remuer jusqu'à consistance crémeuse.

Servir chaud dans un grand bol avec une cuillerée de mélange de yogourt et un morceau de naan ou du pain plat.

**Soupe Mashawa n°2** Durée: 1,5 heures Portion: 10 bols

2 boîtes de pois chiches

1 tasse de pois secs fendus

1 tasse de lentilles séchées

1 cuillère à soupe d'huile végétale

1 oignon coupé en dés

2-15 oz de tomates broyées

2 aneth séché Tbs 3/4 Tbs paprika 1/2 coriandre séchée Tbs

3 tasses de bouillon + l'eau si nécessaire

***Sauce au yogourt***: 8 oz yogourt 2 gousses d'ail écrasées, hachées 1 cuillère à café de menthe séchée (ou aneth frais)

Si vous utilisez tous les haricots secs, faire bouillir une casserole d'eau et faire cuire tous les haricots jusqu'à tendreté. Il faudra environ une heure. Égoutter et réserver.

Dans l'huile chaude, cuire les oignons jusqu'à ce que translucides. Ajouter les tomates (avec leur jus), les épices, le bouillon les haricots et les pois sur le bas. Cuire à feu moyen pendant une heure, en remuant bien. S'il n'y a pas assez de liquide, ajouter eau et bouillon.

Faire la sauce au yaourt en combinant les 3 ingrédients bien mélangés. Servir la soupe chaude avec une cuillerée de sauce au yogourt ajouté.