Boulanee

4 grosses pommes de terre  
• 1/2 bouquet de coriandre, haché

• 1/2 botte d'oignons verts hachés  
• 1 cc de sel 1/2 cuillère à café de poivre noir  
• 1 cuillère à café de graines coriandre  
• huile de canola

Faire bouillir les pommes de terre lavées 20 min.

Egoutter, éplucher et écraser complètement.  
Mélanger toutes les épices, les oignons verts et la coriandre.  
Servir avec sauce de yogourt, ou sauce tomate ou chutney de coriandre

**Bandjan bourani, (aubergines)**  
2 aubergines – 2 tomates – 1 poivron rouge – 1 oignon rouge – 1/2 càc de curcuma – 1 pointe de piment en poudre – 1 pincée de safran – de l’huile d’olive – sel & poivre

*\*Pour la* ***sauce au yaourt*** : 1 yaourt brassé – 50g de féta – 1 petite gousse d’ail – des feuilles de menthe – 1 pincée de sel

Couper les tomates (rondelles) le poivron (lamelles) et l’oignon.

*Aubergines : badigeonner d’huile au pinceau et faire cuire au four 10′ de chaque côté à 180°C)*  
Faire fondre l’oignon dans une poêle qq min.  
Déposer (1)aubergines,(2) tomates, (3) poivron.  
Ajouter sel, poivre, curcuma et un verre d’eau.  
Couvrir, laisser mijoter 10′ puis bien mélanger   
Couvrir, relaisser mijoter 30′ à 40′ (légumes fondants, sauce un peu épaisse.)

Pendant la cuisson, préparer ***la sauce au yaourt\**** au mixer.Réserver.

En fin de cuisson, arroser les aubergines d’un peu de sauce/yaourt, servir le reste dans un petit bol.

Servir avec du riz blanc.

Afghanistan Mashawa3 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 oignon, coupé en dés  
4 gousses d'ail, hachées  
1 c c de coriandre moulue + 1/2 c c poivre noir + 1/2 c c piment séché  
6 tasses de bouillon de légumes pâte de tomate 3 c  
Haricots mungo secs 1 tasse   
2 tasses de pois chiches trempés   
2 cuillères à soupe d'aneth séché ou fraisFaire revenir l'oignon dans l’huile chaude jusqu'à ce que translucide. Ajouter l'ail et sauter 2 mn, poivre coriandre, et piment. Remuez bien, laissez cuire 1 mn.  
3. Ajouter pâte de tomate, bouillon et haricots mungo. Porter à ébullition.  
4. Baisser le feu, couvrir. Laisser mijoter 10 minutes.  
5. Ajouter pois chiches et haricots et laisser mijoter 30-35 min : les haricots auront absorbé une grande partie du bouillon.  
6. Ajouter l'aneth et saler. Laisser mijoter à découvert pendant 8-10 mn. Servir.

***Salata***  
3 tomates moyennes coupées en dés  
3 petits concombres , pelés et coupés en dés  
1 petit oignon rouge, coupé en dés  
10 brins de coriandre ciselés5 feuilles de menthe fraiche,ciselée  
3 c. jus de citron frais 1 c. sel poivre noir  
*Mettre tous les ingrédients dans un saladier et mélanger,c'est prêt !*

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

PALAO KABOULI

2 verres de **riz basmati** (impératif)   
3 verres de **bouillon** de légumes 3 [carottes](http://recettes.de/carotte)  
150 gr de **raisins secs**   
**cardamome** **cannelle** **anis étoilé graines de cumin** **coriandre moulue** **safran**  
Du beurre