**[Galettes indiennes aux carottes et farine de pois chiche.](http://saveursagitees.canalblog.com/archives/2013/11/13/28424004.html" \o "Un voyage épicé ? Galettes indiennes aux carottes et farine de pois chiche.)**

Beignets de carottes : GAJAR VADA

J'ai rapé (grille moyenne) **250 g de carottes** puis les ai mélangées dans un saladier à **100g de farine de pois chiche**, **25 g de noix pilées**,**2 c à** **soupe de noix de coco râpée**, **1 c à café de gingembre frais râpé**, **1 petite cuillère à café de curcuma en poudre**, **1 petite cuillère à** **café de garam masala, 1 c à c de sel et 1 petite c à c de poudre à lever**.

J'ai ajouté un peu d **'eau** pour faire une pâte épaisse (environ **0,5 dl**).

Puis j'ai façonné des petites galettes (l'équivalent d'une c à soupe bombée), les ai fait frire et déposées sur du sopalin pour absorber l'excédent d'huile.

Accompagner ces galettes d'une sauce au yaourt parfumé au curry et 1 c à soupe de coriandre fraîche hachée , 2 pincées de piment fort en poudre .

**Bengali Tarkari** (ragoût de légumes)

* 5 pommes de terre moyennes, coupées en dés
* 1 grosse aubergine, coupé en dés
* 350 g de courge en dés
* 450 gpois ou haricots verts hachés
* ghee 3 cuillère à soupe ou d'huile végétale
* 1 cuillère à café de graines de moutarde noire
* 2 piments séchés, broyés
* 2-3 feuilles de laurier
* 1 cuillère à café de graines de fenugrec
* 1 cuillère à café de graines de fenouil
* 1 cuillère à café de cumin moulu en poudre
* 2 et tasses demi d'eau
* sucre 2 c ou sucre brun
* 2 citrons, en quartiers
* 6 brins de persil
* sel

Chauffer le ghee dans une grande casserole

Ajouter les graines de moutarde, les feuilles de laurier et les graines de fenugrec.

Ajoutez les piments rouges, les graines de fenouil et de la poudre de cumin moulu puis

les pommes de terre coupées en dés.

Tourner les pommes de terre environ 8 min

ajouter la courge et l'aubergine.

Poursuivre la cuisson pendant 5 minutes

mettez les petits pois ou les haricots verts ainsi que l'eau et couvrez la casserole.

Cuire à feu moyen-doux.

Remuer doucement toutes les 5 minutes.

Après 15 min, ajouter sucre et sel.Mélanger et cuire doucement jusqu'à ce que les légumes soient tendres et la sauce épaisse.

Garnir le tarkari avec des quartiers de citron et brins de persil.

Servez avec pooris chaudes ou parathas.

# GHANTA TARKARI (VEGETABLE MIXTE COCONUT CURRY)

ghee

6 gousses de cardamome verte

6 clous de girofle

5 petits piments verts thaïlandais

2 feuilles de laurier indiennes ou régulières

1 bâton de cannelle, coupées en deux

1 lb courge musquée, en morceaux

1 lb de pommes de terre en morceaux

2 courgettes moyennes en morceaux

1 gros concombre en morceaux

sel 1 c. sucre

Noix de coco 1/2 tasse

Dans le ghee chaud, cuire cardamome, clou de girofle, piments, laurier et cannelle 1-2 min.

 Ajouter courge et pommes de terre, cuire de 8 à 10 min.

Ajouter courge et sel, cuire environ 5 min.

 Réduire à feu moyen : couvrir jusqu'à ce que les légumes soient très tendres (12 à 15 min.)

Incorporer la noix de coco, et le sucre.

Cuire 2 minutes.