**Sambhar – Inde du sud**

1 cuillère à café de fenugrec  
1 cuillère à café de fenouil  
1 cuillère à café de graines de moutarde (brune)  
 (ou remplacez ces 3 ingrédients par 2 cuill à café de garam massala)  
1 cuillère à café de curcuma   
1 cuillère à café de coriandre moulu  
4 *feuilles* de curry  
1 bonne cuillère à soupe de pâte de tamarin

oignons, pommes de terre, carottes, aubergines, céleri, poivrons, petits pois navets, gombos…  
Ghee (beurre clarifié végétal) Sel

Diluer la pâte de tamarin dans 1/2 l d'eau tiède.

Mélanger et écraser le tamarin. Ajouter: coriandre moulue, curcuma.

Faire chauffer dans une sauteuse un peu de ghee  
Ajouter les épices en graines et les feuilles de curry

…puis les oignons émincés,ils doivent devenir translucides

…puis le bouillon de tamarin et les épices, bien mélanger

…puis les légumes coupés en petits ou moyens morceaux.  
Laisser cuire. Ajouter de l'eau s'il le faut  
Dès que les légumes sont fondants et tendres c'est prêt.

***Le sambar*** est fait avec une combinaison d'entre ces légumes :  [gombo](https://en.wikipedia.org/wiki/Okra) , [carotte](https://en.wikipedia.org/wiki/Carrot) ,  [radis](https://en.wikipedia.org/wiki/Radish) , [citrouille](https://en.wikipedia.org/wiki/Pumpkin) , haricots verts, blanc [radis](https://en.wikipedia.org/wiki/Radish) , [pommes de terre](https://en.wikipedia.org/wiki/Potato) ,  [tomates](https://en.wikipedia.org/wiki/Tomato),  [aubergine](https://en.wikipedia.org/wiki/Eggplant) , [échalotes](https://en.wikipedia.org/wiki/Shallot) ou [oignons](https://en.wikipedia.org/wiki/Onion) .

La ***poudre de Sambar*** est faite de [lentilles](https://en.wikipedia.org/wiki/Lentils) rôties , piments rouges séchés, graines de [fenugrec](https://en.wikipedia.org/wiki/Fenugreek) et  [coriandre](https://en.wikipedia.org/wiki/Coriander_seed), parfois [asafoetida](https://en.wikipedia.org/wiki/Asafoetida" \o "Asafoetida) et [feuilles de cari](https://en.wikipedia.org/wiki/Curry_leaves) , ou même cumin, poivre noir, noix de coco râpée, cannelle. [[4]](https://en.wikipedia.org/wiki/Sambar_(dish)#cite_note-4)

Les légumes, la pulpe de tamarin, la poudre de sambar, le curcuma, le sel et l' [asafétida](https://en.wikipedia.org/wiki/Asafoetida" \o "Asafoetida) sont bouillis ensemble, jusqu'à ce que les légumes soient mi-cuits.

 A mi-cuisson des légumes, on rajoute les lentilles cuites au préalable (la plus communément utilisée est le Toor Dal) et on laisse cuire jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres.

Une huile parfumée à l'épice est parfois ajoutée au Sambar cuit, et le plat est servi garni de feuilles de coriandre fraîches ou de feuilles de curry. On peu ajouter des [Graines de moutarde](https://en.wikipedia.org/wiki/Mustard_seed) frites sans le ghee aussi.