**ALOO GOBI**  (chou-fleur aux pommes de terre)

1 kg de **chou-fleur** en bouquets

450 g de **pommes de terre** coupées en morceaux

1 c. s. de beurre clarifié (**ghee**)

1 c. s. de **graines de moutarde**

1 c. s. **graines de cumin**

1/2 c. c. de **curcuma** moulu

1/2 c. c. de **garam masala**

3 gousses d'**ail** pilées

1 **oignon brun** émincé

4 c. s. de **coriandre fraîche** ciselée

2 **tomates** concassées

Poêlez à feu vif dans le ghee graines de moutarde, graines de cumin puis curcuma, garam masala et l'ail.

Laissez cuire jusqu'à ce que le mélange embaume. Incorporez l'oignon et laissez-le fondre ; ajouter les tomates et le chou-fleur. Cuire encore 1minute.

Versez ¼ l eau dans la sauteuse et portez à ébullition. Couvrez et laissez mijoter I0 mn. Incorporez les pommes de terre (cuites à l’eau au préalable) et laissez cuire encore 5 minutes. Ajoutez la coriandre.

**Chutney à la menthe**

  225 g de **yaourt nature**

  jus d’1/2 **citron**

  1/2 c.c de **sel**   1/2 c.c de **poivre** noir

1/2 c. c de **piment** 1 c. s de **menthe hachée**

Dans un bol, mélanger le yaourt et  tous les ingrédients. Mettre au frais.

**Chutney de coriandre**

150 g de **yaourt nature**

25 g de **noix de coco râpée**

1 **piment** vert

jus d’1 **citron**
100 g de **coriandre fraîche**
1 c. à café de sel + 1 c. à café de sucre

  Mélanger noix de coco + yaourt

  Mixer ce mélange avec les autres ingrédients

  Mettre à glacer avant de servir.

. Palak paneer (épinards au fromage)

Cuire pendant 8 minutes, **400 g d'épinards** frais ou congelés. Egoutter, réserver.

Faire dorer **2 oignons** hachés dans **3 cs ghee** chaud

Ajouter **1 gousse d'ail** pressée,

**1/2 cc de gingembre** râpé, faire revenir, puis

**1 tasse de coulis de tomate**, faire mijoter.

Ajouter les épinards,

**1 cc de garam massala**,

**1cc de coriandre** en poudre et **du sel**.

Cuire jusqu'à ce que le mélange épaississe.

Ajouter les cubes de **paneer**, mélanger délicatement chauffer et servir

Sambhar – Tamil Nadu

* 1 poignée de **chana dal** rincée , cuite à l’eau.
* 1 c.café fenugrec + 1 c.café fenouil + 1 c.café de graines de moutarde (brune)
 -> (OU 2 cuillères 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**
* **Légumes** : oignons, pommes de terre, carottes, aubergines, poivrons, petits pois , gombos…
Sel

 **Ghee** (beurre clarifié végétal)

a)Mettre à cuire dans l’eau le **chana dal**.

b)Faire cuire à l’eau les **légumes « durs »** : pommes de terre, carottes…en cubes.

c)Faire chauffer dans un wok un peu de **ghee**
 Ajouter **épices en graines** et feuilles de **curry**

…puis les **oignons** émincés qui doivent devenir translucides puis les **épices**, bien mélanger.
…puis tous les **légumes** coupés en moyens morceaux.

d)Mélanger **tamarin** et **curcuma** dans un verre d’eau bouillante, saler, verser dans le chana dal cuit et grossièrement écrasé, ajouter le tout dans le wok.

Laisser cuire. Ajouter de l'eau s'il le faut.
Quand les légumes sont fondants et tendres, c'est prêt.

 Isabelle Ripp 27/08/2015