PRZ INDE

**Tamilnadu Sambar**

**a)**  *…faire cuire préalablement*

Riz cuit : 2 tasses

Dal cuit : 1 tasse (Masoor + toor dal)  
Légumes semi-cuits : 1 tasse (carottes, haricots, pommes de terre)

**b)** *…à rôtir puis moudre :* Channa dal - 2 cc  
Graines de coriandre - 1 cs   
graines de fenugrec - 1/2 c  
Grains de poivre - 1/2 c  
Graines de cumin - 1/2 c  
Noix de coco râpée - 2 cuillères à soupe  
feuilles de cari - 4-5 feuilles

**c)** pâte de tamarin : 1/2 tasse (diluée dans l’eau)  
 Poudre de curcuma - 1/4 c (= sambhar)  
 2 gros oignons - hachés finement  
 2 grosses tomates finement hachées  
 Ghee- 1 cuillère à soupe

**d)** *…pour garnir :*

graines de moutarde grillées dans le ghee- 1 cc

feuilles de coriandre fraîche hachées

1. Dans un wok, faire griller dans le ghee les ingrédients **b)** puis transférer sur une plaque, laisser refroidir et broyer grossièrement.

2. Dans le wok, ajouter du ghee, faire revenir les **oignons** grands hachés jusqu'à transparence, puis la **tomate** hachée et faites cuire 3 mn.

Ajoutez sel et **curcuma**, bien mélanger.

3. Ajouter les **légumes semi-cuits** du **a)** et cuire 2 mn, ajoutez la pulpe de **tamarin** et porter à ébullition. Cuire pendant 3 minutes et saler.

4. Ajoutez **dal** cuit et **riz** cuit ; bien mélanger, cuire 3-4 mn. Eteignez.

Servir parsemé du **d) ….**

**CHUTNEY menthe/coriandre**

Couper grossièrement :

1/4 tassede **menthe (feuilles)** et

1/2 tasse de **coriandre** (**feuilles), mixer.**

Ajouter :

1 **piment vert**,

1 cc **graines de cumin**,

1/4 cc **sucre**, du **sel** (au goût),

1/2 jus de **citron** ou 1/2 tasse de **tamarin** trempé dans l’eau tiède.

Ajouter un peu d’eau si nécessaire.

**En option : Ajouter 1 pot de yaourt nature non sucré (ou 2) 6 gousses d'ail écrasées**

**Raïta**

[yaourt](https://fr.wikipedia.org/wiki/Yaourt)

concombre

ou [tomates](https://fr.wikipedia.org/wiki/Tomate)

ou carottes

ou fruits ([ananas](https://fr.wikipedia.org/wiki/Ananas), [papaye](https://fr.wikipedia.org/wiki/Papaye))

ou [piment vert](https://fr.wikipedia.org/wiki/Piment),

ou [oignon](https://fr.wikipedia.org/wiki/Oignon).

…assaisonnement :

[cumin](https://fr.wikipedia.org/wiki/Cumin) et graines de [moutarde noire](https://fr.wikipedia.org/wiki/Moutarde_noire) frits.

On peut rajouter :

du [gingembre](https://fr.wikipedia.org/wiki/Gingembre) cru et de l'[ail](https://fr.wikipedia.org/wiki/Ail_cultiv%C3%A9) écrasé