PRZ INDE

**Tamilnadu Sambar**

Ingrédients **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, poivron…)

Ingrédients **b)** *…à rôtir puis moudre :*

Ghee- 1 cc Channa dal - 2 cc  
Graines de coriandre - 1 cs   
Piment rouge sec – ½ cc  
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

Ingrédients **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

*…pour garnir***d)***:*  
feuilles de coriandre - 1 c hachées

graines de moutarde grillées dans le ghee- 1 cc

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 le **dal** cuit et le **riz** cuit et bien mélanger, cuire 3-4 mn. Vérifiez pour les épices et éteignez.

5. Dans une autre poêle, faire griller les **graines de moutarde** dans le ghee chaud jusqu’à ce qu’elles « sautent » Les verser sur le riz, et parsemez de **coriandre fraiche** hachée.

**CHUTNEY menthe/coriandre**

Couper grossièrement 1/4 tassede **feuilles de menthe** et 1/2 tasse de **feuilles de coriandre**, les mettre dans un mixer et les réduire en purée.  
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.

**Raïta**

1. [yaourt](https://fr.wikipedia.org/wiki/Yaourt)
2. 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).

1. assaisonnement :

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

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