***Sambhar***  **paruppu en tamoul, dal en hindi.**

500g de légumes découpés en dés : aubergine, courge, carotte, haricot vert, okras, tomates , poivron…

*Pour les légumes comme carotte, aubergine, courgette et pomme de terre, précuisez- les.*

Tamarin :  un morceau de la taille d'un petit citron.

2/3 de tasse de Toor Dal

Curcuma 1/2 cuillère à café

 piment rouge

1/2 cuillère à café de graines de moutarde

1/2 cuillère à café de graines de fenugrec

Une pincée d'asafaoetida

3 c à s de feuilles de curry hachées

3c à s de feuilles de coriandre hachées

 1 c à c de sel

Trempez le tamarin dans une tasse d'eau (20 mn)

Pressez le en ajoutant de l'eau pour obtenir 1 tasse de jus .

Lavez vos légumes découpés. Lavez le toor dal.

Faites bouillir 1 bol d'eau. Ajoutez le toor dal, le curcuma et 1 cuillère à café d'huile.

Faire cuire jusqu'à ce que le dal soit très tendre .

Ajoutez un peu d'eau en cours de cuisson si nécessaire.

Retirez du feu, écrasez  presque comme une purée et mettre de coté.

Dans une casserole, faites chauffer le ghee.

Faire frire piments, graines de moutarde , fenugrec et asafoetida jusqu'à brunissement. (sans brûler). Ajoutez les feuilles de curry. Frire quelques secondes. Ajoutez le jus de tamarin avec le sel.

Ajoutez les légumes découpés en dés.

Lorsque les légumes sont cuits dans le jus de tamarin, ajoutez le toor dal écrasé.

Laissez cuire jusqu'à ce que tout soit tendre.

Ajoutez un peu d'eau si votre sambhar est trop épais.

Garnissez avec des feuilles de coriandre et de curry.

Pour un sambhar un peu plus liquide, réduisez la quantité de toor dal.