**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)  
 (sinon remplacez ces trois ingrédients par 2 cuillère 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…  
Sel  
Ghee (beurre clarifié végétal)

Avant de commencer, diluer la pâte de tamarin dans 1/2 l d'eau tiède.

Bien mélanger et écraser le tamarin.  
 Ajouter à ce mélange : la coriandre moulue et le 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.