|  |
| --- |
|  Momos au chou et carotte pour la pâte : - 500g de farine de blé- 2 cac de bicarbonate eau tièdepour la farce :- 500g de chou vert -1 carotte- 20g gingembre frais (ou 1 cuil café poudre) -150g d'oignon- huile de sésame -1 cuil soupe sauce soja Selpour la sauce : (à mixer tout ensemble)- Coriandre tomate- sel (piment vert)**Pâte** : Mélanger farine et bicarbonate ; ajouter l'eau tiède au fur et à mesure en petite quantité.Malaxer jusqu'à obtenir une boule de pâte assez élastique et qui ne colle pas au plat.Laisser reposer la pâte dans un sac plastique.Former des petites boules de même taille puis étaler chaque petite boule en un cercle.**Farce**: Découper chaque ingrédient en tout petit.Saler suffisament car la pâte n'est pas salée.Ajouter l'huile de sésame et bien mélangerMettre de la farce sur la pâte, plier le momo pour le fermer en forme de lune. soit ronds.Cuire les momos 10 minutes à la vapeur.  *Vous pouvez frire vos momos après la cuisson à la vapeur.* |

Momos aux épinards

Pour la pâte (4/6 personnes) :

500 g de farine blanche 30cld'eau   sel

Pour la farce :

500 g d’épinards frais

1 oignon 1 gousse d'ail

2cs de gingembre frais râpé

 Sel, poivre, garam massala

 ***Pâte :***

Verser la farine dans une grande jatte, ajouter l’eau et une pincée de sel et mélanger le tout.

Pétrir 5 mn pour une pâte homogène, pas trop molle.  *Plus elle sera pétrie, plus les momos seront légers.*

Laisser reposer 30 mn au frais (ou l’emballer dans un sac en plastique)

***Farce :***

Pendant ce temps, hacher gros les épinards, l’oignon et la gousse d’ail et le gingembre.
Faire revenir le tout jusqu’à ce que les épinards soient « al dente » et les épicer.

Ajouter 1 boite de ricotta. Mélanger.

**Autre farce :**

2 oignons

3 gousses d’ail

2 c à soupe de masala en poudre

2 c à soupe d’huile

1 c à soupe de gingembre

1/2 tasse de coriandre fraîche

sel, poivre

1/2 tasse d’épinard coupé finement

1/2 tasse de choux râpés

1/2 tasse de carottes râpées

1/2 tasse de pommes de terre râpées

**Sauce pour momos**

1/4 de tasse d'huile

1/2 c. à s. de racine de gingembre

1/2 c. à s. d'ail frais haché.

1/2 tasse d'oignon rouge découpé en dés.

1 c. à c. de Kopan Masala

2 tasses de tomates découpées.

1/8 de c. à c. de curcuma.

1/2 c. à c. de poudre de piment

2 tasses d'eau.

1/4 de c. à c. de poivre noir moulu.

1 c. à c. de sel

1 c. à s. de sauce de soja.

2 c. à s. de vinaigre.

Chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen.

Ajouter le gingembre, l'ail et l'oignon.

Frire 1 mn en remuant sur feu moyen/fort.

Ajouter tomates, masala, curcuma, et piment,

Bien mélanger, continuer à frire 2 mn.

Ajouter l'eau. Porter à ébullition 5 mn.

Ajouter poivre, sel, sauce soja et vinaigre.

 Bien mélanger. Servir chaud dans un bol.

Kopan Masala

1/3 de tasse de graines de **coriandre**.

1/4 de tasse de graines de **cumin**.

10 gousses de **cardamome** noire hachées

15 gousses de **cardamome** verte hachées

25 clous de **girofle**

2 bâtons de **cannelle**

1 c. à c. de **poivre** noir en grains

1/4 de c. à c. de noix de **muscade** moulue.