|  |
| --- |
|   **PRZ Tibet Momos** **…au chou et carotte** pour la pâte : 500g farine de blé2 cc bicarbonate eau tièdepour la farce :- 500g de chou vert 1 carotte- 20g de gingembre frais 150g d'oignon- 100g d'huile de soja tiède selpour la sauce : (à mixer ensemble) Coriandre, tomate, sel, chili .**la pâte** : Mélanger farine et bicarbonate ; ajouter l'eau tiède peu à peu.Malaxer jusqu'à obtenir une boule de pâte assez élastique et qui ne colle pas au plat.Laisser reposer dans un sac plastique. Former des petites boules de même taille puis étaler chaque petite boule en un cercle.**Farce**: émincer chaque ingrédient tout petit. Salez. Ajouter l'huile de soja tiède, bien mélanger. Fabriquer les momos.Les cuire 10 min à la vapeur.  *Si vous les voulez frits les mettre dans un bain d'huile qlqes min* ***après*** *la cuisson à la vapeur.* |

**…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 râpé Sel, poivre,massala

***Pâte :***

Verser la farine dans un saladier, y ajouter l’eau + pincée de sel, mélanger.

Pétrir environ 5 min pour une pâte homogène,pas trop molle  (Plus elle sera pétrie, plus les momos seront légers)

 Laisser reposer 20/30 min au frais dans un sac plastique

***Farce :***

Pendant ce temps, hacher gros épinards, oignon,ail et gingembre.
Faire revenir la farce jusqu’à cuisson des épinards et les épicer.

Ajouter 1 boite de ricotta. Mélanger.

Huiler la grille du cuit-vapeur (ou tapissez de feuilles de chou) y poser les momos sans qu’ils se touchent.

 *Cuisson à la vapeur : 10/15 min*

***Remplissage des momos***

Fariner le plan de travail, étaler la pâte.

Faire des boudins de 3 cm diamètre, y couper des tranches 2cm de large

Au rouleau, aplatir les tranches, puis affiner les bords : diamètre env 8cm

 Prenez en main un rond de pâte. Y mettre une cuill à soupe de garniture, le replier sur lui-même de façon à former un demi-cercle.

    Pour fermer le momo, souder les extrémités avec un peu d’eau et d'une pression des doigts. Le momo doit être hermétique. *Comme un gros ravioli.*

**Sauce pour momos**

1/4 de tasse d'huile

1/2 c. à s. de gingembre

1/2 c. à s. d'ail frais haché.

1/2 tasse d'onion rouge 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 s. de sauce de soja.

2 c. à s. de vinaigre.

Chauffer l'huile dans une petite casserole à feu moyen.

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

Frire 1 mn en remuant.

Ajouter tomates, masala, curcuma, poudre de piment, bien mélanger. Continuer à frire 2 minutes.

Ajouter l'eau. Porter à ébullition 5’

Ajouter poivre, sel, sauce soja et vinaigre. Bien mélanger. Servir chaud

**Soupe aux légumes et lentilles**

légumes hachés into1 -1.5 cm

(Carotte, haricot, chou,oignons de printemps)

2 cuillères à soupe de gingembre

ail haché 2 c

oignon haché 4 cuillères à soupe

poudre fraîche rouge 2 c ou au goût

purée de tomates crues 2 tasses

sucre sel au goût

huile végétale 1 cuillère à soupe

muscade kopan masala

**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. noix **muscade** moulue.

Salade du Tibet

Labu Dangtsel

1 taille moyenne Daikon
2 carottes

 1 tomate
1 petit bouquet de coriandre

 vinaigre blanc (1 citron)  Sel et poivre

Peler daikon et carottes en julienne,

Couper la tomate en 2 puis en tranches fines.

Hacher la coriandre

Mettez tous les ingrédients dans un grand bol, ajouter le jus de citron ou 2 cuill à soupe de vinaigre blanc, sel et poivre. Mélanger et laisser reposer pendant environ une heure – alors c’est prêt à servir.