

## Curry Courgette Lait de Coco

### Ingrédients (6 personnes)

- ⤴ 400 gr Courgette
- ⤴ 100 gr chou fleur
- ⤴ 100 gr oignon
- ⤴ 0,2 L Lait de coco
- ⤴ 50 gr Ghee (beurre clarifié)
- ⤴ 20 gr graine de sésame
- ⤴ 10 gr graine de pavot
- ⤴ 10 gr de gingembre frais
- ⤴ 50 gr fr cacahuète non salée, non grillée
- ⤴ 1,5 gr piment rouge en poudre
- ⤴ 3 gr de curcuma en poudre

\* cc = cuillère à café

\* cs = cuillère à soupe

### Préparation

1. Faire revenir dans 1/3 du ghee, les graines de sésame et de pavot. Ajouter le gingembre râpé, les cacahuètes et les épices et faire roussir.
2. Mixer au robot pour obtenir une pâte d'épices
3. Hacher les oignons et les faire revenir dans le reste du ghee. Quand ils sont dorés ajouter la pâte d'épices.
4. Couper les courgettes en bâtonnets de 4 à 5 cm et le chou fleur
5. Ajouter la courgette et le chou fleur et faire revenir quelques minutes, puis verser le lait de coco et laisser cuire à feu doux.

## Salade de carotte indienne

### Ingrédients (3 personnes):

- ⤴ 200 gr de carotte
- ⤴ 1/2 de citron
- ⤴ 20 gr de graine de tournesol
- ⤴ 1/4 de bouquet de coriandre fraîche
- ⤴ 3 cs d'huile d'olive
- ⤴ 2 cc de graine de moutarde noire
- ⤴ 10 gr de raisins sec

### Préparation

1. Presser le citron
2. laver et éplucher les carottes. Les râper et les verser directement dans le jus de citron pour qu'elles ne s'oxydent pas
3. Faire revenir des graines de tournesol à la poêle à sec. Arrêter la cuisson quand les graines commencent à griller
4. faire chauffer l'huile d'olive et faire revenir les graines de moutarde. Quand elles commencent à sauter ajouter les raisins secs
5. Mélanger le tout et parsemer de coriandre fraîche hachée

## Riz au curcuma

## Ingrédients (4 personnes):

- 160 gr de riz long 1/2 complet
- zeste 1/2 citron
- 1 cc de curcuma en poudre
- 1 cc sel

## Préparation :

1. Rincer le riz 2 à 3 fois pour enlever de l'amidon
2. Dans une casserole avec couvercle, faire cuire le riz dans 1,5 son volume d'eau avec le sel et le curcuma (à feu vif jusqu'à ébullition puis à feu minimum)
3. Zester le citron et hacher les zestes. Verser dans le riz cuit.

## Pain indien Chapatis

### Ingrédients pour 8 chapatis:

- 150 gr de farine de blé complète pour la pâte et 100 gr pour fariner les pains
- 65 ml d'eau tiède
- 2 cuillerées à café de ghee (beurre clarifié) ou d'huile.
- 2 cc de sel

### Préparation des chapatis:

- ✓ Mélanger la farine et l'eau pour obtenir une pâte. pétrir jusqu'à obtention d'une pâte souple.
- ✓ Couvrir avec un linge humide et laisser reposer pendant 1/2 à

1 heure.

- ✓ Une fois la pâte levée, la diviser en 8 morceaux.
- ✓ Fariner le plan de travail, travailler chaque boule de pâte en étalant au rouleau pour obtenir un disque de 14 centimètres de diamètre.
- ✓ Faire cuire les chapatis dans une poêle à fond épais à feu vif et les retourner quand la pâte commence à brunir.
- ✓ Étaler un peu de ghee sur chaque face.
- ✓ Couvrir avec un torchon sec.

## Chutney de coriandre

### Ingrédients pour 10 personnes

- ♣ 150gr noix de coco râpée
- ♣ 60 gr de coriandre fraîche
- ♣ 60 gr de menthe
- ♣ 4 piment vert
- ♣ 5 gousses d'ail frais
- ♣ 5 gr de graines de cumin
- ♣ 20 gr de sucre
- ♣ jus de 2 citrons
- ♣ 1 /2 cc sel

### Préparation

Mettre tous les ingrédients au robot et mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Ajuster avec le jus de citron et avec un peu d'eau éventuellement.

## Dhal de lentilles vertes au yaourt

### Ingrédients (6 personnes):

- 150g de lentilles vertes

- 100 ml de yaourt
- 1/2 c. café de curcuma en poudre
- 1 c. café de graine de fénugrec
- 1 c. café de cumin graine
- 1 c. café de graine de moutarde jaune
- 20 gr de gingembre frais
- 2 feuilles de laurier
- 1/2 c. café d'asafoetida
- 1 c. soupe de Ghee (beurre clarifié)
- 1/4 de bouquet de coriandre fraîche
- 3/4 de c. café de sel

### **Préparation :**

1. Faire cuire les lentilles dans un grand volume d'eau
2. Dans une poêle, faire chauffer le ghee et y ajouter dans l'ordre, l'asafoetida, le fénugrec, les graine de moutarde et de cumin
3. Ajouter le gingembre haché et les feuilles de laurier
4. Verser tout dans les lentilles cuites, égoutées
5. Ajouter le yaourt et le sel.