

## Sambar

### Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 150g de lentilles corail
- 200g de purée de tomate
- 200g d'oignons
- 1 cc de graines de cumin
- 2 cs de graines de moutarde noire
- 1 cc de curcuma
- 1 cs de feuilles sèches de curry
- 1 cc de sel
- 10g de pulpe de tamarin
- 30mL d'huile de tournesol neutre
- 600 mL d'eau

\* cc = cuillère à café

\* cs = cuillère à soupe

## Lemon Rice

### Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 300g de riz basmati
- 1/2 cs de curcuma en poudre
- 2 cs de graines de moutarde noire
- 1 cs d'urad dal
- 1 cs de feuilles sèches de curry
- 1/2 cc de sel
- le jus de 150g de citrons
- le zeste d'1/3 de citrons
- 1 cs d'huile
- 300 mL d'eau

### Préparation :

1. Faire cuire les lentilles à l'eau avec l'ail, la moitié du curcuma, et les graines de cumin. Laisser les lentilles dans leur eau de cuisson quand elles sont cuites
2. Émincer les oignons
3. Faire revenir les graines de moutarde dans l'huile de tournesol. Quand elles sautent ajouter les feuilles de curry, puis les oignons
4. Ajouter le coulis de tomates, la moitié restante du curcuma, la pulpe de tamarin.
5. Ajouter les lentilles cuites
6. A la fin, ajouter le sel

### Préparation :

1. Faire cuire le riz dans l'eau avec le curcuma
2. Presser et zester le citron
3. Faire revenir les graines de moutarde dans l'huile. Y ajouter le urad dal et les feuilles de curry, le sel
4. Quand le mélange est bien jaune, intégrer la préparation au riz avec les zestes et le jus de citron

## Vegetable Kurma

### Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 200g d'oignons
- 400g de carottes
- 100g de chou fleur
- 100g de pommes de terre
- 100g de petits pois
- 1 cm de gingembre frais
- 15g d'ail
- 1g de capsule de cardamome
- 1 bâton de cannelle
- 200mL de lait de coco
- 30mL d'huile
- 1 cc du mélange d'épices garam masala
- 1 cc de curcuma
- 2 pincées de sel

## Pain indien Chapati

### Ingrédients (pour 8 pains) :

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

\* cc = cuillère à café

\* cs = cuillère à soupe

### Préparation :

1. Éplucher et découper en petits dés les carottes et les pommes de terre
2. Détacher les fleurs des choux fleurs et les couper en morceaux
3. Pré-cuire les légumes à la vapeur
4. Éplucher et émincer les oignons
5. Laver et éplucher le gingembre et l'ail. Les mixer
6. Faire revenir la cardamome et le bâton de cannelle dans l'huile. Ajouter les oignons. Lorsque les oignons dorent, ajouter le mélange ail-gingembre et une pincée de sel
7. Ajouter le coulis de tomate avec le garam masala et le curcuma. Ajouter les légumes avec une pincée de sel
8. Laisser mijoter à feu doux jusqu'à complète cuisson des légumes
9. Ajouter le lait de coco en fin de cuisson

### Préparation :

1. Mélanger la farine et l'eau pour obtenir une pâte. pétrir jusqu'à obtention d'une pâte souple
2. Couvrir avec un linge humide et laisser reposer pendant 1 demi heure à 1 heure
3. Une fois la pâte levée, la diviser en 8 morceaux
4. Fariner le plan de travail, travailler chaque boule de pâte en étalant au rouleau pour obtenir un disque de 14 centimètres de diamètre
5. Faire cuire les chapatis dans une poêle à fond épais à feu vif et les retourner quand la pâte commence à brunir
6. Étaler un peu de ghee sur chaque face
7. Couvrir avec un torchon sec

## Oignon Raïta

### Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 150g d'oignons rouges
- 120g de coriandre fraîche
- 15g de piment vert
- 80g de fromage blanc
- 80mL d'eau
- 1/2 cc de sel
- 1 cs d'huile d'olive

### Préparation :

1. Éplucher, couper finement les oignons rouges.
2. Effeuille et couper en deux la coriandre fraîche.
3. Laver, couper en deux et retirer les pépins du piment vert. L'écraser au mortier pilon.
4. Battre le fromage blanc et l'eau.
5. Mélanger tous les ingrédients ensemble.

## Ambode

### Ingrédients (pour 5 personnes) :

- 125g de chana dal (lentilles jaunes)
- 25g d'aneth fraîche
- 40g d'oignons
- 5g de gingembre frais
- 0,25 g d'asafoetida
- 1/2 cc de bicarbonate
- 1 cc de curcuma en poudre
- 10g de farine de blé (T65 ou T80)
- 1/2 cc de sel
- 150mL d'huile de tournesol désodorisée

### Préparation :

1. Faire tremper les lentilles chana dal pendant une nuit.
2. Dans le robot, mettre les lentilles, l'aneth, l'oignon, le gingembre frais et mixer grossièrement
3. Dans un saladier, ajouter les autres ingrédients (sauf l'huile) et bien mélanger
4. Faire chauffer l'huile dans une friteuse
5. Prendre une cuillère à soupe de la pâte et faire glisser dans l'huile chaude. Faire cuire 1 à 2 minutes de chaque côté jusqu'à ce que ce soit doré et croustillant
6. Renouveler l'opération pour obtenir un nombre suffisant d'ambodes
7. Poser les ambodes dans un plat tapissé de feuilles d'essuie-tout et servir chaud ou tiède



