

Menu indien et galette : Spécial nouvelle année

Atelier cuisine au Petit Ney le 15 janvier 2020

Cuisinières : Lucile, Denise, Ségolène et Clémentine

Cuisiniers : Miguel, Joseph, Guilhem

enfant : Garance

Cheffe : Valérie Duvauchelle

à la photo : Teudo

<https://cuisinemobile.wordpress.com/>



Pulao au chou pointu

Ingrédients : 800g e riz basmati , 1,5 volume d'eau, 1 chou pointu, 2 oignons, 4 CC d'amande ou de noix de cajou, 4 CC de raisins secs, 2 cc de graines de moutarde, 2 cc de graines cumin, 2 cc de curcuma en poudre, 2 cc rase de coriandre en poudre, 2 cc de cumin en poudre, 4 capsules de cardamome (facultatif), 1/2 c à café de fenugrec (facultatif), 1 piment sec (facultatif), 1 c à café de piment d'Espelette (ou autre). Huile neutre sel et poivre. Quelques brins de coriandre

Lavez et séchez le chou. Coupez-le en lanières. Lavez le riz jusqu'à obtention d'une eau claire puis égouttez-le bien. Faites chauffer un peu d'huile dans une cocotte à fond épais et jetez-y les graines de moutarde et de cumin. Lorsqu'elles commencent à éclater ajoutez l'oignon et faites revenir quelques minutes. Ajoutez aussi le fenugrec et la cardamome, si vous en utilisez. Ajoutez alors le chou. Ajoutez les épices en poudre, sel et poivre ainsi que le piment sec. Mélangez. Terminez par le riz et mélangez pour le faire aussi revenir un peu. Mouillez avec l'eau – 1,5 volume d'eau pour 1 volume de riz – et ajoutez les amandes et les raisins secs. Portez à ébullition puis couvrez et baissez le feu au minimum. Laissez cuire 15 à 20 minutes, sans ouvrir le couvercle. Une fois ce temps écoulé, soulevez rapidement le couvercle pour vérifier que toute l'eau a été absorbée. Coupez le feu et laissez reposer encore une dizaine de minutes. Mélangez alors délicatement et **parsemez de coriandre**.



Raita

Ingrédients : Sojami (crème soja fermentée) ou 2 yaourts soja, 1 carotte, persil, cumin, ½ citron.

Tout mélanger et servir en accompagnement.

Kadai tofu

Ingrédients : 600 g de tofu ferme et/ou lacto-fermenté, 1kg de tomates pelées, 2 cc de graines de cumin, 2 petit bouquets de coriandre fraîche + quelques feuilles pour décorer le plat, 6 cm de gingembre, 4 échalotes, 2 cc de coriandre en poudre, 2 cc de garam massala, graines de coriandre, cumin, piment rouge, graines de fenouil, 100 g de noix de cajou, réduites en purée avec 1 verre d'eau (ou de purée de cajou, en magasins bio), huile neutre

Coupez les tomates pelées en dés. Faites chauffer 1 CS d'huile et faites dorer quelques instants les graines de cumin. Ajoutez les tomates coupées et laissez cuire jusqu'à une consistance presque liquide, comme une sauce tomate. Pelez le gingembre puis hachez-le ou réduisez-le en purée. Coupez les échalotes en lamelles. Hachez également la coriandre fraîche. Ajoutez-les aux tomates avec le garam massala et la coriandre en poudre. Laissez mijoter 5 bonnes minutes avant d'ajouter le tofu détaillé en cubes. Ajoutez les autres épices. Mélangez bien et laissez cuire quelques minutes. Ajoutez enfin la purée de cajou. Vérifiez l'assaisonnement et salez à votre goût. Portez à ébullition et coupez le feu. Vous pouvez ajouter un peu d'eau et cuire encore un peu si vous souhaitez une consistance plus liquide. Servez bien chaud décoré de coriandre fraîche.



Palak paneer (épinards au « paneer »/ tofu)

Ingrédients : 600g d'épinards frais, 240g de tofu lacto fermenté, 1 petit piment oiseau vert, 6 cm de gingembre, 2 oignons (rouge ou blanc), 1 cc de graines de cumin, 1 cc de garam massala, 1 cc bombée de concentré de tomates, 3 CS de crème de soja liquide, sel, poivre, huile neutre

Préparez tous vos ingrédients. Lavez les épinards et placez le tofu à tremper dans de l'eau chaude pour une quinzaine de minutes. Faites cuire les épinards 5 minutes à couvert dans une casserole. Pelez (avec une cuillère à café) le gingembre et hachez-le grossièrement. Placez les épinards cuits et le gingembre dans le bol d'un mixer avec, selon votre goût, tout ou partie du piment -sans ses graines- et réduisez en purée pas trop fine. Faites chauffer un peu d'huile dans une casserole et ajoutez le cumin. Au bout de 20 secondes, ajoutez l'oignon. Laissez sauter quelques minutes et lorsque l'oignon est translucide, ajoutez le concentré de tomates. Laissez cuire encore quelques minutes. Passez cette préparation au mixer et réduisez en purée.

Faites chauffer un peu d'huile dans une casserole placez-y la préparation à la tomate. Ajoutez la purée d'épinards et mélangez bien. Ajoutez la crème puis les cubes de tofu bien égouttés. Laissez cuire quelques minutes à feu moyen, sans faire trop épaissir. Ajoutez le garam massala en fin de cuisson et mélangez bien.



Chapati

Ingrédients : 150 g farine de blé, 150 g farine de blé complet, 4.5 g de sel fin, 22.5 cl d'eau, 150 g de margarine.

Faire tiédir l'eau dans une casserole. Verser les 2 farines dans un saladier et ajouter le sel. Verser l'eau tiède progressivement tout en l'incorporant à la main, jusqu'à obtenir une pâte souple. Diviser la pâte en boules d'environ 50 g. Fariner le plan de travail, puis étaler finement chaque boule en un disque fin. Faire chauffer une poêle en fonte à feu moyen. Déposer une chapati dans la poêle et la cuire pendant environ 10 s de chaque côté, puis la réserver sur une assiette. Renouveler l'opération pour chaque galette. Une fois précuites, cuire de nouveau les chapatis dans la poêle très chaude. Il suffit de quelques secondes pour les faire gonfler et les griller, et c'est ce gonflement qui leur donne leur légèreté. Enduire chaque chapati d'un peu de margarine et procéder de la même manière avec les autres.



Galette au macha

Ingrédients : 2 pâtes feuilletée, 3 cc macha, 250 g de poudre d'amande, 1 sachet sucre vanillé ou vanille en poudre, 3 CS d'huile végétale neutre, 200 g sucre de cannes blond, 2,5 CS de maïzena (40g), 200 g crème d'amande (à défaut avoine, riz ou soja, essence amande), graines de chia, sel.

Préchauffer le four à 200° (Th 8). Étaler l'une des deux pâtes feuilletées sur la plaque du four. Piquer le fond avec une fourchette. Dans un saladier, mélanger le sucre avec le sucre vanillé, le macha et l'huile. Ajouter ensuite la fécule en pluie et mélanger à nouveau. Verser la crème d'amande et l'arôme d'amande amère. Remuer à nouveau. Ajouter enfin la poudre d'amandes et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Ajouter des graines de chia pour épaissir si nécessaire et faite la un peu cuire si vous trouvez votre préparation trop liquide. Verser cette pâte au centre du fond de tarte et étaler pour répartir uniformément jusqu'à 2 cm environ du bord. Placer la fève. Humecter le bord restant avec un peu d'eau.

Dérouler la deuxième pâte feuilletée et la déposer délicatement par dessus. Souder les bords en appuyant avec le doigt. Avec un couteau, dessiner un motif de losanges. Enfin, répartir un peu de crème végétale sur toute la surface à l'aide d'un pinceau. Enfourner pour 30 minutes environ, selon si vous la souhaitez plus ou moins dorée.

