Chutney aux fruits secs

Ingrédients

2 échalottes coupées finement
1 cuillère à soupe de gingembre finement coupé
1 cuillère à soupe de graines de coriandre
1 cuillère à café de graines de moutarde
4 clous de girofle pilés
1 cuillère à soupe d'huile de coco
150 g d'abricots secs coupés grossièrement
40 g de figues séchées coupées grossièrement
40 g de pruneaux coupés grossièrement
40 g de raisins secs
40 g de jaggery (sucre brun indien)
200 ml d'eau
150 ml de vinaigre de cidre
sel et poivre

Préparation

- **Etape 1**

Faire revenir à feu doux l'huile avec les échalotes, le gingembre et les graines de coriandre, les graines de moutarde, les clous de girofle, le sel, le poivre pendant quelques minutes.

- **Etape 2**

Rajouter le reste des ingrédients et cuire à feu doux pendant 1 heure environ en remuant de temps en temps.

- **Etape 3**

Verser le mélange dans des pots de confiture, fermer et retournez-les. Laisser reposer environ 3 semaines avant de les consommer.

Curry d'épinards et lentilles corail

Ingrédients 2 pers.

1,5 tasse d'épinards cuits
1 tasse de lentilles corail cuites à l'eau
1 cuillère à café de graines de moutarde
1 cuillère à café de graines de cumin
1 oignon finement coupé
1 cuillère à café de gingembre frais
1 cuillère à café d'ail
¼ de cuillère à café de piment
¼ de cuillère à café de curcuma en poudre
1 cuillère à café de coriandre en poudre
1 tasse de lait de coco
huile de coco
sel

Préparation

- **Etape 1**

Dans une poêle, faire chauffer l'huile de coco et faire dorer les graines de moutarde et les graines de cumin.

- **Etape 2**

Ajouter l'oignon ; lorsqu'il est doré, ajouter l'ail et le gingembre coupés finement. Les faire sauter puis ajouter le piment, la coriandre, le curcuma et le sel. Les laisser mijoter quelques instants.

- **Etape 3**

Ajouter les épinards et les lentilles corail, remuer, ajouter le lait de coco, laisser mijoter quelques minutes. Le curry est prêt.

Riz à l'ail

Ingrédients 2 pers.

1,5 tasse de riz basmati cuit
¼ tasse d'ail finement coupé
½ tasse de petits pois cuits
½ tasse de cacahuètes grillées
1 pincée de feuilles de curry
½ cuillère à soupe de curcuma en poudre
3 cuillères à soupe d'huile de coco
2 oignons moyens finement coupés
sel

Préparation

- **Etape 1**

Dans une poêle, faire chauffer l'huile et faire revenir l'ail et l'oignon. Ajouter le curcuma, le sel et les feuilles de curry, remuer.

- **Etape 2**

Ajouter les petits pois et les cacahuètes, mélanger délicatement.

- **Etape 3**

Pour finir, ajouter le riz, mélanger. Le riz à l'ail est prêt.

Potimarron frit

Ingrédients 2 pers.

4 tasses de potimarron coupés en cubes d'environ 4 cm
6 cuillères à soupe d'huile de coco
½ cuillère à café d'asafoetida
1 cuillère à café de piment rouge
2 cuillères à café de jaggery (sucre brun indien)
1 cuillère à soupe de farine de riz
sel

Préparation

- **Etape 1**

Dans une poêle, faire chauffer l'huile et faire revenir l'ail et l'oignon. Ajouter le curcuma, le sel et les feuilles de curry, remuer.

- **Etape 2**

Dans une poêle, chauffer 4 cuillères à soupe d'huile de coco. Saupoudrez le potimarron avec la farine de riz. Faire frire les cubes de potimarron dans l'huile très chaude.

- **Etape 3**

Lorsque les cubes sont grillés d'un côté, les retourner et continuer la cuisson. Puis les couvrir et les cuire environ 2 minutes. C'est prêt.

Chutney de tomates aigre-doux

Ingrédients 4 pers.

- 1 tête d'ail
- 5 cm de gingembre frais
- 35 cl de vinaigre de vin
- 1 boite de tomates entières 4/4 pelées au jus
- 2 cuillères à café rases de sel
- 350 gr de sucre brun
- 1/2 cuillère à café de piment rouge
- 2 cuillères à soupe d'amendes effilées
- 2 cuillères à soupes de raisins secs

Préparation

- **Etape 1**

Pelez les gousses d'ail et le gingembre. Mixez-les avec un peu de vinaigre, réduisez en pâte fine. Réservez.

- **Etape 2**

Dans une cocotte, versez les tomates et leur jus, le reste du vinaigre, le sel et le piment. Portez à ébullition, puis ajoutez le contenu du mixeur. Couvrez, baissez le feu, laissez doucement mijoter 1h30, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le chutney soit bien épais. Cinq minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez les raisins et amandes.

- **Etape 3**

Retirez du feu, laissez tiédir et verser dans un bocal.

Paneer

Ingrédients 2 pers.

1 litre de lait
2 cuillères à soupe de jus de citron pur
sel

Préparation

- **Etape 1**

Versez le lait dans la casserole, porter à ébullition, salez, ajouter le jus de citron, mélangez et retirez du feu.

- **Etape 2**

Tapissez le tamis métallique avec le torchon, placez le tout sur un contenant, videz le mélange. Le petit lait va couler dans le récipient à travers le tissu, il ne restera dans le tamis, plus que le paneer.

- **Etape 3**

Pressez avec une cuillère, prenez le torchon et son contenu et tordez-le : moins il y a de liquide, plus le fromage sera ferme. Le placez dans un moule en lui donnant la forme désirée, conservez au frais.

Epinards au paneer

Ingrédients 2 pers.

500 gr d'épinards
1 cuillère à café de graine de moutarde
1 oignon
1 cuillère à café de gingembre frais
1 cuillère à café d'ail
1 cuillère à café de piment vert frais
1 cuillère à café de sel
1/3 cuillère à café de muscade
1/2 cuillère à café curcuma
1/3 cuillère à café de poivre noir
1/2 cuillère à café de coriandre en poudre
1/2 cuillère à café de cumin
1 cuillère à café de curry en poudre
crème de coco

Préparation

- **Etape 1**

Faire sauter les graines de moutarde dans l'huile, ajouter oignons, ail, gingembre et toutes les épices.

- **Etape 2**

Blanchir les épinards dans un grand volume d'eau bouillante. Egouttez-les.

- **Etape 3**

Ajoutez les dans le mélange d'épices, mixez le tout, ajouter de la crème de coco selon la consistance désirée

Curry de pommes de terre

Ingrédients 4 pers.

600 gr de pommes de terre nouvelles petites et rondes
2 gousses d'ail
1 oignon moyen
4 cuillère à café de ghee
4 clous de girofle
2 cuillère à café de graines de cumin
1 pincée d'asafoetida
1/2 cuillère à café curcuma
1 pincée de chili rouge
2 cuillère à café de cumin
1/2 cuillère à café de cannelle
20 cl de yaourt grec
2 cuillères à soupe de poudre de noix de cajou

Préparation

- **Etape 1**

Pelez les pommes de terre, les cuire à l'eau salée avec une pincée de curcuma. Réservez.

- **Etape 2**

Dans une cocotte, faire chauffer le ghee, faire revenir les oignons hachés. Ajoutez les clous de girofle, les graines de cumin, puis l'ail, l'asafoetida, le curcuma, le chili rouge et le cumin en poudre. Mouillez avec 15 cl d'eau.

- **Etape 3**

Incorporez la moitié du yaourt en tournant bien. Lorsque le mélange est homogène, ajoutez le reste du yaourt, la poudre de noix de cajou et la cannelle. Laissez mijoter 5 min. Ajoutez les pommes de terre.

Riz basmati à l'afghane

Ingrédients 4 à 6 pers.

500 gr de riz basmati
2 cuillères à café de sel
3 cuillères à soupe de ghee
1 cuillère à café de graines de cumin
les graines de 6 cardamomes

Préparation

- **Etape 1**

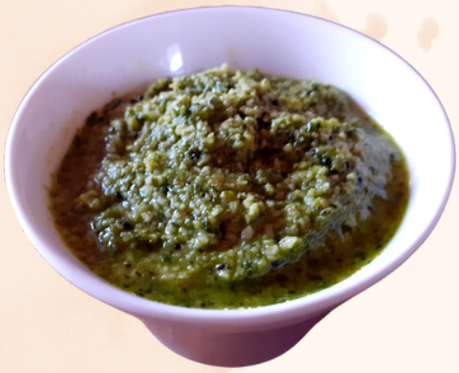
Lavez le riz dans 7 eaux successives. Couvrez d'eau fraiche, ajoutez 1 cuillère à café de sel et laissez reposer 1h puis l'égoutter pendant 30 min.

- **Etape 2**

Portez à forte ébullition une grande casserole d'eau avec 1 cuillère à café de sel, versez le riz égoutté, remuez, attendez la reprise de l'ébullition, comptez 3min puis égouttez à nouveau le riz.

- **Etape 3**

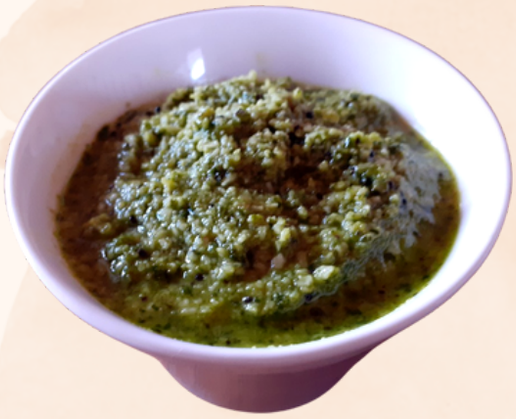
Préchauffez le four à 150°. Dans une casserole, versez 25cl d'eau, le ghee et la moitié des épices, faire bouillir 1 min. Dans un plat creux allant au four, versez le riz. Creusez 4 trous, y verser les restes des épices, refermez les trous. Versez sur le tout, le mélange eau/ghee. Couvrez avec une feuille d'alu, mettez au four, faire cuire 30 min.



Chutney à la coriandre fraiche

Ingrédients 6 pers.

20 g de feuillesde menthe
40 g de coriandre fraiche (1 bouquet: 20 g) 3 goussesd'ail
10 g de gingembrefrais
3 pincée de grainesde cumin
½ cuillère à café de curry en poudre le jus d'1/2 citronjaune
250 ml de yaourtà la grecque



Préparation

- **Etape 1**

Rincez la menthe et la coriandre. Bien égoutter.

- **Etape 2**

Passez au mixer la menthe, la coriandre, le gingembre, l'ail, le cumin, le curry, le citron, le sel et la moitié du yaourt à la grecque pour obtenir une texture homogène.

- **Etape 3**

Ajoutez le reste du yaourt à la grecque et mélangez. Le chutney au coriandre est prêt.

Chou-fleur aux épices

Ingrédients 4 pers.

2 tasses de chou-fleur coupé en petites fleurettes
2 cuillères à soupe de concentré de tomates
2 oignons coupés finement
1 cuillère à café de gingembre frais
1 cuillère à café d'ail
1,5 cuillères à café de poudre de curcuma
½ cuillère à café de garam massala
2,5 tasses de lait de coco
1 pincée de feuilles de coriandre finement coupées
1 pincée de feuilles de menthe finement coupées
3 cuillères à soupe d'huile
sel

Préparation

- **Etape 1**

Cuire le chou-fleur dans un volume d'eau suffisant, avec du sel et 1 cuillère à café de curcuma.

- **Etape 2**

Dans une poêle, faire dorer les oignons, l'ail et le gingembre dans l'huile, ajoutez le curcuma et le garam massala. Laissez diffuser les épices quelques instants.

- **Etape 3**

Ajoutez ensuite, le concentré de tomates dilué dans un peu d'eau chaude, le lait de coco, le sel. Remuez souvent. Pour finir, ajoutez le chou-fleur, remuez délicatement et décorez avec les feuilles de coriandre et de menthe.

Curry de soja vert

Ingrédients 4 pers.

¾ tasse de soja vert
¼ de c à c de curcuma
2 cuillères à café d'échalotes coupées fins
½ cuillère à café de chili
1 cuillère à café de graines de moutarde
1 cuillère à café de graines de cumin
1 piment rouge sec
2 cuillères à café d'huile de coco
1 pincée de feuilles de curry
1 tasse d'eau
½ tasse de noix de coco râpée sel

Préparation

- **Etape 1**

Dans de l'eau, cuire le soja vert avec le curcuma. Egouttez-le.

- **Etape 2**

A l'aide d'un mixeur, mixez la noix de coco, les graines de cumin et le chili. Ajoutez ce mélange au soja vert cuit. Salez et ajoutez un peu d'eau.

- **Etape 3**

Dans une poêle, faire sauter les graines de moutarde dans de l'huile, ajoutez les échalotes, les feuilles de curry et le piment rouge. Lorsque les échalotes brunissent, mélangez-les avec le soja vert.

Epinards au fenugrec

Ingrédients 4 pers.

1 kg d'épinards frais
3 cuillères à café de cardamone en poudre
20 cl de lait de coco
3 pincées de sel rose de l'Himalaya
2 cuillères à soupe de ghee
2 cuillère à café de graines de fenugrec

Préparation

- **Etape 1**

Blanchir les épinards dans un petit volume d'eau. Egouttez-les en conservant l'eau de cuisson.

- **Etape 2**

Mixez les épinards avec le lait de coco et un peu d'eau de cuisson si besoin, pour obtenir une texture crémeuse. Passez-les au chinois. Ajoutez la cardamone et le sel.

- **Etape 3**

Dans une poêle, faire fondre le ghee, versez les graines de fenugrec, lorsqu'elles crépitent, versez le mélange crémeux d'épinards. Laissez mijoter quelques minutes.

Riz au tamarin

Ingrédients 4 pers.

200 gr de riz basmati cuit
80 gr de tamarin
2 oignons moyens finement coupés
40 gr de cacahuètes grillées
1 cuillère à café de poudre de curcuma
3 cuillères à soupe d'huile de coco
1 cuillère à soupe de graines de moutarde
sel

Préparation

- **Etape 1**

Faire tremper le tamarin dans une tasse d'eau chaude, retirez les graines et les peaux pour ne garder que la pulpe. Vous pouvez utiliser un chinois.

- **Etape 2**

Dans une poêle, faire revenir les oignons, lorsqu'ils sont translucides, ajoutez les graines de moutarde, puis le curcuma, les cacahuètes, le tamarin et le sel.

- **Etape 3**

Remuez, puis incorporez le riz cuit, laissez sur feu doux quelques minutes.

Patate douce au paprika

Ingrédients 4 pers.

600 gr de patates douces
2 cuillères à café de sel
1 cuillère à café de poivre
2 cuillères à café de paprika
6 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

- **Etape 1**

Préchauffez le four à 200 degrés, chaleur tournante. Epluchez les patates douces, lavez-les et découpez les en gros bâtonnets.

- **Etape 2**

Mélangez l'huile, le paprika, le sel, le poivre dans un petit bol. Versez le mélange sur les patates douces et remuez bien pour qu'elles soient complètement enrobées de ce mélange.

- **Etape 3**

Disposez les patates douces en une seule couche sur la plaque de cuisson, enfournez 30 minutes.

Mayonnaise végan

Ingrédients

5 cuillères à soupe de crème de soja
1 cuillère à soupe de jus de citron
3 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
1 cuillère à soupe de moutarde
10 cl d'huile d'olive

Préparation

- **Etape 1**

Dans un bol d'un mixeur plongeant, verser la crème de soja, le jus de citron, le vinaigre de cidre, la moutarde, le sel et le poivre.

- **Etape 2**

Mixez-les.

- **Etape 3**

Puis versez l'huile dans un bol, en quelques secondes, le mélange va monter et s'épaissir.

Recettes
par Har Inder

christiane.vergassol@gmail.com

jaigopal.com