

RECETTES DU REPAS DU 15 OCTOBRE

L'INDE

BEIGNETS DE LEGUMES

Pour environ 4 personnes

100g de bouquets de chou-fleur
100g de bouquets de brocolis
100g d'aubergine
100g de champignons
100g de courgette
huile pour friture
mais on peut faire aussi des oignons, des poivrons verts....

Pour la pâte :

120g de farine de pois chiches (épicerie verte)
1 pincée de levure chimique
2 c à soupe de jus de citron
½ c à café de piment en poudre
1 pincée de sel

Lavez, coupez les légumes en rondelles de 3 mm d'épaisseur.

Tamisez la farine, la levure, le piment et le sel dans une jatte puis ajoutez peu à peu 0,85dl d'eau en mélangeant pour obtenir une pâte lisse. Incorporez ensuite le jus de citron en battant vigoureusement la pâte au fouet à main.

Faites chauffer l'huile dans une friteuse, passez les légumes dans la pâte puis plongez-les dans l'huile pour les faire dorés.

Lorsqu'ils sont bien croustillants, les égoutter sur du papier absorbant et gardez-les au chaud.

CHUTNEY FIGUES RAISINS

Pour 4 petits pots

600g figues fraîches ou 300f figues sèches
15 cl vin porto, ou madère, ou martini
60g raisins blonds
2 oignons
150g sucre roux
2 c à café 4 épices
25 cl vinaigre de cidre
1 c à soupe huile
sel, poivre

Faire tremper les raisins dans le vin cuit chaud. Hacher les oignons et les figues en 4. Faire revenir les oignons, ajouter les figues, le vin avec les raisins, les épices, le vinaigre, le sucre, sel et poivre Laissez mijoter environ 45 minutes.

CURRY D'AGNEAU TRADITIONNEL

Pour 4 personnes :

600g à 700g de gigot désossé

1,5 dl de yaourt nature soit environ 1 pot et demi

20g de gingembre frais

20g d'amandes en poudre

250g d'oignons

3 ou 4 gousses d'ail

3 ou 4 piments verts frais ou 1 c à café de piment en poudre si pas la saison

jus de citron

1 c à café de coriandre en poudre

1 ½ à café de cumin en poudre

1 c à café de garam masala

3 c à soupe d'huile

sel

Pour servir :

coriandre fraîche ciselée et amandes effilées

Découpez la viande en fines lanières de 2,5 cm de longueur. Epluchez le gingembre et l'ail puis écrasez-les au pilon.

Mettez la viande, le yaourt, le gingembre, la poudre d'amande, l'ail, la coriandre, le cumin et 1 pincée de sel dans une jatte, mélangez, laissez mariner 1 h au réfrigérateur.

Pelez les oignons et hachez-les, lavez les piments, coupez-les en deux, ôtez-en le pédoncule et les graines.

Lorsque la viande a mariné, chauffer l'huile dans une sauteuse et faites dorer l'oignon. Ajoutez la viande et faites-la revenir à son tour.

Laissez cuire pendant 45 mn à feu doux et à couvert, en arrosant la viande d'un peu d'eau si elle devient sèche ou s'accroche. Ajoutez les piments et laissez cuire 5 mn. Saupoudrez de garam masala mélangez et retirez du feu.

Servir dans un plat chaud en arrosant le tout du jus de citron. Décorez avec un peu de coriandre et des amandes. Accompagnez d'un riz et du chutney.

Bon appétit et bon voyage....