

GIL recettes indiennes de Chavouot (pour 6 personnes)
Cours de cuisine du lundi 14 mai 2018

Crêpes aux herbes

125 g de farine
6 œufs
4 oignons nouveaux (avec le vert)
5 cs de coriandre ciselée
5 cs de persil ciselé
5 cs d'aneth ciselé
200g épinards congelés
2 cs de menthe ciselée
huile d'olive pour cuire
s/p

Mélanger tous les ingrédients sauf la menthe au mixer pour obtenir une pâte homogène.
Réaliser des petites crêpes de 10-12cm de diamètre, garder au chaud.
Servir avec de la crème aigre ou du yoghourt grec, parsemer de menthe ciselée.



Riz épinards et tomates des Bne-Israël

200 g de riz basmati rincé plusieurs fois
1dl d'huile d'olive
4-5 gros oignons
300 g d'épinards congelés
3 grosses tomates, lavées
2 cs de curcuma en poudre
2 cs de graines de cumin indien
2 cs de graines de coriandre
2 cs de gingembre en dés de 2 mm
½ cc de piment en poudre ou ½ piment frais en fines rondelles
3 cs de coriandre ciselée
sel

Faire revenir les oignons hachés grossièrement dans l'huile, ajouter le curcuma, le piment et les épices écrasées au mortier, bien mélanger. Ajouter le riz et le laisser s'imprégner des épices, ajouter le gingembre et une fois et quart le volume de riz d'eau.
Laisser mijoter et ajouter les épinards dégelés et les tomates en quartiers.
Laisser mijoter, puis enlever du feu et couvrir pendant 10 minutes.
Saler et servir saupoudré de coriandre ciselée. Ce riz se mange chaud ou froid.



Poulet aux légumes de Cochin

Un poulet découpé en huit morceaux
4-5 gros oignons, hachés grossièrement
2 cs à de curcuma en poudre
2 cs de cumin indien
2 cs de graines de coriandre
1 cs de feuilles de curry séchées
1cc de piment en poudre, ou ½ piment en rondelles fines
1 cs de sucre
2 cs de jus de citron
3 cs de gingembre en petits dés de 2mm
4 patates douces en quartiers
8 carottes en tronçons de 4 cm
1 poivron rouge en morceaux de 4 cm
1 boîte de tomates pelées de 500g
1 dl d'huile d'olive

Faire revenir les oignons dans l'huile, ajouter les morceaux de poulet, laisser rôtir 5 minutes. Ajouter le curcuma, le cumin et les graines de coriandre écrasées au mortier, le gingembre, les feuilles de curry, le sucre, le piment, le jus de citron et les tomates pelées. Laisser mijoter 5 minutes, ajouter les légumes et laisser cuire à couvert pendant ½ heure. Retirer le couvercle et laisser réduire la sauce pendant 15 minutes. Saler, servir chaud.



Gâteau de semoule au lait de coco (Bnei-Israël, chabbat ou fêtes)

250 g de semoule
150 g de sucre moscovado ou sucre de canne brut
100 g de beurre
30 g de beurre pour rôtir les amandes
7-8 cosses de cardamome, fendues
8 dl de lait de coco
100 g d'amandes blanches
100 g de raisins sultanines

Faire tiédir le lait de coco et infuser les cosses de cardamomes pendant une demi heure.

Faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter la semoule, bien mélanger.

Faire dorer les amandes dans le beurre, réserver.

Ajouter les amandes et les raisins secs à la semoule.

Filtrer le lait de coco, ajouter à la semoule et bien mélanger.

Verser dans un plat à gratin et cuire à 180° pendant ½ heure.

Servir tiède ou froid avec des mangues fraîches.



Karin