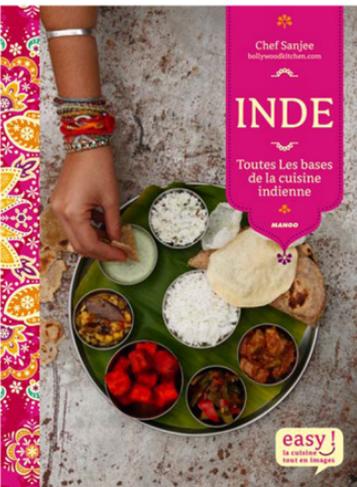




Collection Easy Easy Inde ! Chef Sanjee

- Toutes les recettes de base de la cuisine indienne en pas à pas
- Des explications sur les ingrédients et les ustensiles, des astuces et des anecdotes en plus de 300 photos
- Sandra Salmandjee alias Chef Sanjee donne des cours de cuisine indienne et tient le blog Bollywood kitchen



Chef Sanjee
bollywoodkitchen.com

INDE

Toutes Les bases de la cuisine indienne

MANGO

easy
la cuisine
tout en images



Paneer frit

Dans un petit bol, mélangez les deux farines, les épices et une pincée de sel si nécessaire.

Incorporez 5 cuillerées à soupe d'eau et trempez les morceaux de paneer dans la pâte. Laissez reposer 1 heure au frais.

Faites frire dans de l'huile bien chaude, puis réservez sur du papier absorbant. Servez immédiatement arrosé de jus de citron vert.

Les mélanges d'épices *sambhar* sont souvent déjà un peu salés (épices avant de saler !)

Préparation : 10 minutes
Panier : 1 bœuf
Cooking : 10 minutes

400 g de paneer frais, coupé en cubes de 2 à 3 cm
1 cuillerée à café d'épices *sambhar*
1 cuillerée à soupe de farine de maïs
1 cuillerée à soupe de farine blanche 000
10 g de jus de citron vert
Sel

Illustration : France Interagency



Aloo ghoji mattar Curry de pommes de terre, chou fleur et petits pois

Épluchez les pommes de terre et les coupez en cubes d'environ 1,5 cm. Détravaillez le chou fleur en petits bouquets de même taille que la pomme de terre.

Faites cuire les deux légumes dans un grand volume d'eau froide non salée. Réservez.

Dans une sauteuse, faites frire les graines de moutarde dans 1 cuillerée à soupe d'huile chaude.

Ajoutez l'ail, le gingembre et l'oignon haché. Laissez cuire à feu doux tout en remuant pendant 10 minutes, puis ajoutez le reste des épices (*curry*) et cardamome en poudre). Mélangez soigneusement et ajoutez 10 cl d'eau. Laissez l'eau s'évaporer complètement.

Ajoutez les pommes de terre et le chou fleur cuits et 30 cl d'eau. Laissez cuire à couvert, sur feu doux, pendant 20 minutes.

Ajoutez les petits pois et poivre. Poursuivez de cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajoutez le jus de citron vert et le sel si nécessaire.

Ajoutez les petits pois crus en fin de cuisson - ainsi, ils gonfleront tout seuls pendant votre repas.

Préparation : 10 minutes
Cooking : 30 minutes

200 g de pommes de terre
200 g de chou fleur
100 g de petits pois frais (en surgelés)
1 oignon
2 gousses d'ail
4 à 5 g de cardamome brulée
1 cuillerée de graines de moutarde
1 cuillerée à café de graines de moutarde noires
1 cuillerée à café de cardamome
1 cuillerée à café de cardamome blanche
Huile végétale
Sel



Parution le 20 février 2015
Code MDS : 63067
144 pages
14,95 € TTC France