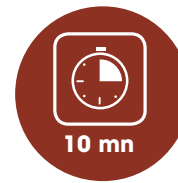
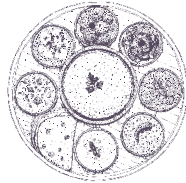


Dhal aux poireaux et pois cassés



Tél. : 28 39 51

Cuisine
indienne

Ingrédients

- 1 oignon
- 250 g de poireaux
- 2 cuillères à soupe de ghee (beurre clarifié) ou d'huile
- 1 clou de girofle
- 2 feuilles de laurier
- 1/2 cuillère à café de gingembre frais râpé
- 1/2 cuillère à café de curcuma
- 200 g de pois cassés
- 10 cl de crème fraîche ou lait de coco
- 1 cuillère à soupe de coriandre fraîche râpée
- sel, poivre



Préparation

Pelez et émincez finement l'oignon. Émincez les poireaux en fines rondelles.

Faites chauffer le beurre clarifié dans une sauteuse. Faites-y revenir les épices. Ajoutez les légumes, salez et faites-les cuire 15 minutes, sur feu moyen, à couvert.

Ajoutez les pois cassés et couvrez d'eau. Portez à ébullition, couvrez et laissez mijoter 1 heure sur feu moyen.

Ajoutez la crème ou le lait de coco. Poivrez. Servez chaud saupoudré de coriandre fraîche hachée.

Astuces de chef



• Faire du Ghee :

Pour 200 g de ghee - Cuisson : 20 min

Ingrédients : 250 g de beurre et 1 pincée de curcuma (facultatif)

Préparation :

Faites fondre le beurre coupé en morceaux avec le curcuma à feu moyen/doux. Petit à petit une mousse se forme et se transforme en écume. Retirez-la à l'aide d'un écumoire. Répétez l'opération deux ou trois fois.

Attention le beurre ne doit pas brûler. Filtrez le contenu de la casserole à l'aide d'une passoire (munie d'un filtre à café) dans un pot en verre. Le liquide obtenu va devenir épais en refroidissant.

Conservez à température ambiante dans un pot en verre hermétique.