



Atelier Culinaire



Bienvenue en Inde



Welcome to India...

... incroyable India...



Offert par votre conseillère Thermomix
Gabriele Mie – 06 18 31 74 63



Au menu :

Raïta au concombre

Poulet Makhani

Chutney de mangue

Riz aux épices et aux pistaches

Crème de yaourt à la grenade

Mousse de mangue à la cardamome

Chapatis

Cordial au gingembre

Raïta au concombre



Je vous emmène dans un périple au cœur de l'Inde ...

Omniprésent au quotidien, en Inde, le raïta est associé à presque tous les plats épicés.

La texture crémeuse du yaourt et la fraîcheur du concombre permettant d'atténuer le feu des piments.

Ingrédients :

400 grammes de yaourt nature

300 grammes de concombre

1 càc de sel

1/2 càc de sucre

1 grosse pincée de cumin en poudre

2 càs de coriandre ou de menthe fraîche hachée
piments en poudre

Préparation :

Couper le concombre non pelé, épépiner, saler, et laisser égoutter.

Introduire dans le bol la coriandre fraîche. Mixer 5 sec à vitesse 6. Racler les parois. Rajouter le concombre séché avec un essuie-tout.

Introduire le sucre, le cumin, le yaourt et mélanger 5 sec à vitesse 4.

Saupoudrer un peu de piments en poudre avant de servir.



Poulet Makhani

Pour la deuxième étape de notre voyage culinaire en Inde, je vous propose du *poulet Makhani*

La préparation de cette recette nécessite *une nuit de macération*, il faut donc prévoir à l'avance sa réalisation.

Ingrédients :

(pour 6 personnes)

Pour la marinade : 6 blancs de poulet

2 càc de Garam Massala**

2 càc de coriandre en poudre

3/4 de càc de piment en poudre

3 gousses d'ail

2 cm de gingembre frais

20 g de vinaigre blanc

1 petite boîte de concentré de tomates

1 yaourt nature

SURTOUT : n'ayez pas peur de la quantité des épices !!!!

Pour la cuisson : 1 gros oignon (env 200 grammes)

1 bâton de cannelle

4 gousses de cardamome broyées

1 càc de sel

2 càc de paprika doux

1 boîte de tomates concassées avec leur jus

150g de bouillon de volaille (eau + cube)

200 ml (1 brique) de crème coco



Préparation :

La veille :

- Détailler chaque blanc de poulet en 4 morceaux
- Dans le bol les ingrédients de la marinade : les épices, l'ail, le gingembre, le vinaigre, le concentré de tomates et le yaourt, **mélanger à vitesse 3 pendant 20 sec.** puis verser dans un saladier.
- Ajouter le poulet dans le saladier, enrober soigneusement les morceaux, **couvrir et laisser mariner une nuit**

Le lendemain : Mettre dans le bol l'oignon, **émincer 5**

sec/vit 5. Puis faire suer au ghee (ou au beurre)

avec la cannelle et la cardamome en poudre ou écrasée **pendant 4 min / 100° / vit 1**

• Incorporer le sel, le paprika, les tomates concassées et le bouillon,

Programmer 6 min / 100° / vit 1

• Ajouter le poulet et la marinade,

Programmer 10 minutes / 100° / vit mijotage / sens inverse

Ajouter la crème et **mélanger pendant 1 minute à vitesse 1 en sens inverse, en aidant avec la spatule**

Servir avec du **riz aux épices et aux pistaches**, du **raïta**, du **chutney de mangues**, et des **chapatis**

Le **Garam Masala est un mélange d'épices :

Coriandre, fenouil, cardamome, poivre noir, clous de girofle, écorce de cannelle. Faire revenir 2 minutes dans une poêle anti-adhésive, puis pulvériser 30 secondes à vitesse 10 en poudre fine.

Chutney de mangue



*Troisième étape de notre périple en Inde ...
Ce chutney léger et épicé, très éloigné des
chutneys à la mangue prêts à l'emploi souvent
épais et trop sucrés,
nimbe tout repas des parfums ensoleillés d'Inde*



Ingrédients :

- 1 grosse mangue (env.400 gr), pelée, dénoyautée
- 20g de jus de citron vert
- 10g d'huile d'arachide (ou colza)
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 1 piment vert frais égrené
- 1 piment rouge frais égrené
- 1 càc de graines de moutarde jaune
- 1 càc de graines de coriandre
- 50g de sucre brun
- 50g de vinaigre de vin blanc
- 1 càc de sel
- $\frac{1}{2}$ càc de gingembre en poudre (ou 2 cm de gingembre frais)



Préparation :

Introduire les échalotes, l'ail et les piments dans le bol (si vous utilisez du gingembre frais et de la coriandre fraîche, les rajouter ici) et **émincer 5 sec / vit 5** - racler les parois.

Puis rajouter l'huile et **programmer 5 minutes / Varoma / vit 1**

Rajouter dans le bol : la mangue avec le jus de citron

Mixer 5 sec à vitesse 6

Ajouter les graines de moutarde et les graines de coriandre, le sucre, le vinaigre, le sel et le gingembre en poudre (si pas de gingembre frais), **mélanger 15 sec à vit 4**

Puis programmer **15 minutes / 100° / vit 1 en mettant le panier de cuisson à la place du gobelet sur le couvercle**

Mettre le chutney dans 2 pots bien hermétiques

Laisser reposer à couvert 3 jours minimum avant de déguster

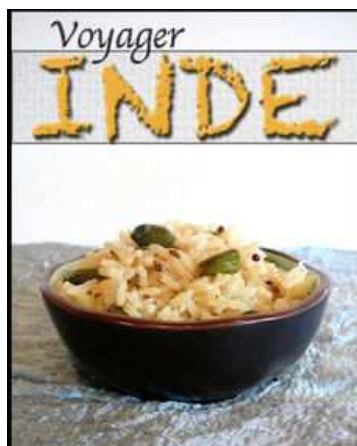
Riz aux épices et aux pistaches

Notre voyage en Inde continue ...

En tant que 2e producteur mondial de riz, il n'est pas étonnant que l'Inde en soit grande consommatrice !

En accompagnement ou plat principal, le riz est la base de l'alimentation en Inde.

*Je vous propose une recette de riz avec des épices et des pistaches que vous pourrez faire avec le **poulet Makhani***



Ingrédients :

- 1 càs de ghee (ou de beurre)
- 2 petits oignons (160 grammes)
- 3 gousses d'ail
- 3 càc de graines de cumin
- 2 càc de graines de moutarde noires
- 4 gousses de cardamome broyées
- 2 feuilles de laurier
- 75 g de pistaches
- 300 g de riz basmati rincé et égoutté
- 700 g de bouillon de légumes ou de volaille (700g d'eau + 3 cubes)



Préparation :

Emincer les oignons, l'ail, les épices **5 sec à vitesse 5**
Puis rajouter les pistaches et le ghee ou le beurre et
programmer 5 minutes / 100° / sens inverse / vitesse 1
Ajouter dans le bol le riz rincé.

Mélanger 20 sec / sens inverse / vitesse 2

Puis réserver le mélange dans le panier à cuisson.
Sans laver le bol : introduire le laurier et le bouillon,
Mettre le panier avec le riz en place dans le bol et
programmer 15 à 20 minutes (selon la qualité du riz) / Varoma / vit 1

Verser le riz dans un plat de service et réserver au chaud
le temps que le plat principal arrive.



Crème de yaourt à la grenade

*Notre ballade culinaire en Inde se poursuit
avec une recette qui permet de transformer un simple yaourt
nature en un sublime dessert crémeux ...*

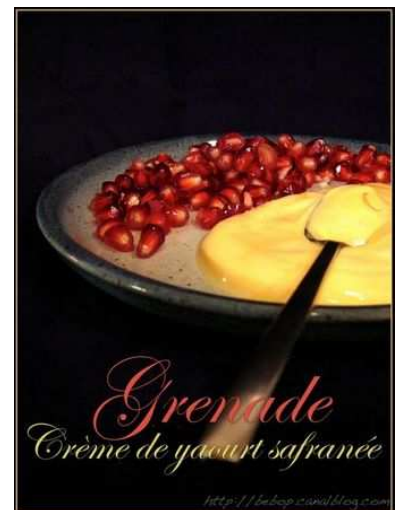
Ingrédients :

(pour 4 personnes)

- 1 litre de yaourt nature
- 1/4 càc de filaments de safran
- 2 càs de lait
- 50 grammes de sucre
- 2 gousses de cardamome verte
- 2 grenades

Préparation :

- Introduire le lait dans le bol.
Programmer 1 min / 100° / vit 1
- rajouter les filaments de safran sur le lait chaud,
réserver et laisser infuser minimum 2 heures.
- Laver et bien sécher le bol. Introduire les graines des deux
gousses de cardamome avec le sucre et
programmer 30 sec / vit 9
- Verser le yaourt crémeux dans le bol, ajouter le sucre, le
lait safrané
**insérer le fouet et mixer pendant env. 1à2 minutes à
vitesse 3** jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse (vérifier
par l'orifice)
- Goûter et ajouter du sucre selon votre goût,
laisser reposer au frigo à couvert 1 heure au minimum
- Coupez les grenades en deux et retirer les graines
- Dresser la crème de yaourt sur des assiettes garni de
graines de grenade



Mousse à la Mangue, aromatisée à la Cardamome

Pour un peu d'exotisme dans vos assiettes...



Ingrédients:

- 1 mangue mure (ou 1 boîte de mangues en conserve)
- 3 petits suisse (20% c'est parfait)
- 30 g de sucre vanillé à la cannelle
- Les graines de 5 gousses de cardamome écrasées

Mettre dans le bol le sucre vanillé à la cannelle et les graines de Cardamome.

Programmer 15 sec à vitesse 10.

Racler les parois.

Rajouter le reste des ingrédients dans le bol et **programmer 1 minute à vitesse 10.**

Répartir dans 6 ramequins ou 4 moules à tartelettes, garnir d'une feuille de menthe et servir frais.

Quel arôme!!!!

Chapatis



Le pain fait partie du quotidien en Inde.

Il est plus qu'un aliment ... c'est un ustensile indispensable dans ce pays où l'on mange surtout avec les doigts.

Il est idéal pour accompagner les plats de cuisine Indienne : Traditionnellement, la maîtresse de maison prépare des chapatis pour le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner. Elle les sert aux membres de sa famille, encore chauds, tout juste glissés de la poêle. Tandis que la femme moderne qui travaille à l'extérieur préfère préparer les chapatis le matin, en une seule fois, pour toute la journée. Les chapatis peuvent être considérés comme l'égal de la baguette française. Dans le nord de l'Inde, on les remplace par des naans, pour les grandes occasions. Et dans le Gujarat, on leur préfère des puris pour le dîner. - voilà la recette des ...Chapatis



Ingrédients :

250 grammes de farine complète Type 65
1/2 càc de sel
150g d'eau



Préparation :

Verser tous les ingrédients (sauf le sel) dans le bol et programmer 30 sec / vit 5.

Au bout de 20 sec, rajouter le sel par l'orifice.

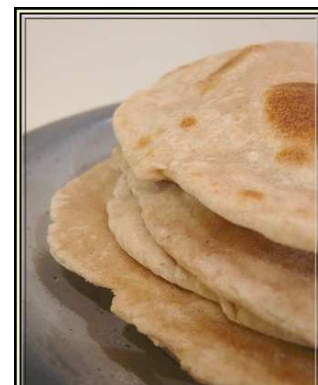
Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène (vérifier par l'orifice),

Laisser reposer 15 minutes

Partager la pâte en 6 et former des boules

Aplatir finement en forme de galette avec un rouleau à pâtisserie

Cuire dans une poêle anti-adhésive à sec 2 minutes de chaque côté



Recette des « Cheese-Naan » cliquer ici :

<http://lou-cigaloun.perso.neuf.fr/Recettes/Cheese%20Naan.pdf>

Cordial au gingembre



Notre périple culinaire en Inde touche à sa fin, et pour bien le terminer, je vous propose cette boisson glacée âcre et piquante, qui enlève merveilleusement la soif quand il fait chaud. On peut également la servir après un repas copieux pour ses vertus digestives

Ingrédients :

40 à 70 g de racine de gingembre frais (selon le goût)
(à l'atelier, vous l'avez goûté avec 40g)
zeste et jus de 1 citron BIO
1 litre d'eau
50g de sucre en poudre
20g de sucre vanillé ou vanillé à la cannelle (ou que du sucre vanillé - selon goût)
citron et menthe pour décorer les verres



Préparation :

Introduire le gingembre et le zeste de citron dans le bol.

Mixer 30 sec à vitesse 6

Rajouter l'eau et **programmer 7 min à 100° vitesse 1**

Réserver dans une bouteille et laisser reposer toute une nuit.

Le lendemain : Filtrer le liquide obtenu et remettre dans le bol. Rajouter le jus de citron et le sucre et **mélanger 1 min à vitesse 5**, jusqu'à dissolution.

Goûter, ajouter du jus de citron et du sucre selon votre goût.

Servir frais, avec un ou deux glaçons - et réserver au frais.

Verser dans des verres décorés

avec des rondelles de citron et quelques feuilles de menthe

On peut également mixer avec des glaçons à la dernière étape



Cet atelier est offert par votre conseillère Thermomix

Gabriele Mie - 06 18 31 74 63

Une recette? Une date d'atelier culinaire? Tout est sur mon blog:

<http://superbol.over-blog.com/> email : superbol13@neuf.fr

