

## Daal ou dal (lentilles)



Pour une dizaine de personnes : 3 verres de lentilles corail + 2 verres de lentilles mung (jaune pale) pour 1,5 litre d'eau.

*Séraphine dit pour 4 : 1 verre de lentille corail + 1/2 verre même moins de lentilles jaune pour 5 verres d'eau*

Rincer les lentilles, les faire tremper dans l'eau, puis bouillir l'eau et mettre les lentilles (total cuisson environ 40 min).

Emincer 1/2 oignon, piler ou mixer 8 gousses d'ail et 2 morceaux de gingembre frais ( quivalent de 2 d s à coudre).

Au bout de 15 min de cuisson des daal ajouter 1 c   c de curcuma, 3 clous de girofle, 1,5 c   c de coriandre graine, 1/2 c   c de cannelle (ou un morceau de béton), 2 c   c de cumin, 1 c   c de sel, du piment selon votre goût (rouge lyophilisé ou vert frais, ou encore du poivre...) ajouter l'oignon coupé finement, ail et gingembre mixés. Ne pas cesser de remuer pour éviter que  a prenne au fond de la casserole.

Fin de cuisson : faire frire dans l'huile 1/4 d'oignon haché finement + quelques 1/2 gousses d'ail ajouter au daal et pour terminer avant de servir ajouter de la coriandre fraiche ciselée dessus.

Le daal se déguste généralement avec des chapatis....alors voilà la technique :

## Chapatis

1 kg de farine complète (pour une quinzaine de chapatis) ou farine semi-complète ou normale !

1 c   s d'huile

2 c   c de sel (ou plus à votre convenance)

eau (  ajouter petit à petit pour faire une boule de pâte)

Bien malaxer et laisser reposer 15 min avant de travailler pour former les chapatis.

Faire des petites boules de pâtes, fariner et étaler (en rond ou comme on peut !) au rouleau à pâtisserie avant de faire cuire dans une poêle à crêpe très très très chaude !

Le chapati doit être étalé très fin, on peut même poursuivre de l' tirer avec les mains comme un pizza lo et une fois dans la poêle c'est très rapide, dès qu'il se

colore on le retourne et on peut tapoter avec un torchon ça gonfle légèrement....c'est prêt !!



### Chaat (pois chiches)



Environ 500 g de pois chiches

1 botte de coriandre et quelques feuilles de menthe fraîche : hacher finement au couteau

3 tomates à couper en dés

½ oignons finement coupé (brunoise)

faire tremper une poignée de tamarin pour récupérer un peu de jus ou prévoir un jus de citron pour un petit goût acidulé.

2 yaourts (ou plus selon gout)

sel, 1 c à c de chana chaat (épices spéciaux pour salade de pois chiche) ou plus selon gout.

Vous pouvez acheter des conserves de pois chiches tout prêt, c'est plus rapide sinon il faudra vous lancer dans une longue cuisson des pois chiches : 2 heures de cuisson des pois chiches dans un grand volume d'eau puis ajouter 1 c à c de bicarbonate de soude et refaire bouillir 10 min.

Mélanger tout ça (on peut ajouter d'autres choses comme pomme de terre, piments...etc selon vos envies).

Bonne dégustation !

## Crème de mangue

1 mangue bien mure  
20 cl de crème fraîche liquide  
50 g de sucre  
10 cl de lait

Eplucher la mangue, couper en petits morceaux, mixer avec le sucre et le lait.  
Monter la crème en chantilly (bien froide avant de la monter)  
Mélanger délicatement le tout et mettre au frais, servir avec des amandes effilées sur le dessus.

La plupart des ingrédients se trouvent facilement en magasin type biocoop ou grand frais et les épices et lentilles mung sur ce site (JDS market l'épicerie indienne en ligne : <https://eboutique-hebergement.orange-business.com>) ou d'autres sites à chercher (j'ai trouvé celui là qui avait l'air bien aussi mais en vacances au moment de notre atelier : <https://www.pankaj-boutique.com>) ou encore en magasin sur Lyon.