



Ingrédients :

- 2 C. à soupe d'huile
- 1 c. à soupe de garam masala
- 1 c. à soupe de curry
- sel, poivre
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 1 tasse de lentilles et 3 tasses d'eau
- 4 pommes de terre
- 1 tasse de riz et 2 ½ tasse d'eau
- 1 c. à soupe de sauce soja
- 200g de sak (épinards ou oseille)
- 1 cuillère à soupe de gingembre frais rapé
- 1 tasse de petits pois
- 2 tomates
- 1 yahourt
- achar (condiments de légumes aux piments)
- Papads (crêpes croquantes ou chapatis)

Préparation :

Daal - Lentilles

Laver et rincer les lentilles jusqu'à ce que l'eau soit claire.

Faites frire 1 oignon émincé, l'ail émincé, le poivre, le sel et le garam masala quelques minutes dans l'huile. Ajouter les lentilles et les faire revenir dans l'eau. Couvrir et laisser cuire jusqu'à ce que les lentilles deviennent pâteuses. Donner un coup de mixer pour avoir un peu de matière pour épaissir. Ajouter de l'eau jusqu'à obtention de la consistance désirée.

Bhaat - Riz

Mettre le riz dans l'eau avec du sel,

porter à ébullition et maintenir ensuite à feu doux jusqu'à absorption totale de l'eau.

Tarkari - Curry de légumes

Faites revenir l'oignons émincé, l'ail émincé, le poivre, le sel et le curry quelques minutes dans l'huile. Ajouter les pommes de terre épluchées et couper en morceaux et les faire revenir un peu. Ajouter de l'eau jusqu'au trois quarts du niveau et laisser cuire, puis ajouter les petits pois, les tomates coupées et la sauce soja.

Sak - Verdure

Faites revenir l'ail émincé et l'oignon émincé. Cuire les épinards avec le gingembre.

Hatle khane – Service

Servir le tout sur une assiette en séparant chaque élément, en agrémentant d'un papad (pain népalais , chapatis) et d'un peu d'achar. Le top est d'avoir une petite coupelle avec du yaourt frais en plus.

Astuces : On peut faire le daal avec des haricots ou un mélange des deux. On peut ajouter une viande précuite comme du porc, de l'agneau ou du bœuf dans le curry de légume.