

- ✓ Velouté de lentilles à l'indienne
- ✓ Samossas au thon et crevettes, sauce au yaourt
- ✓ Riz au lait à l'indienne

Samossas au thon et crevettes, sauce au yaourt

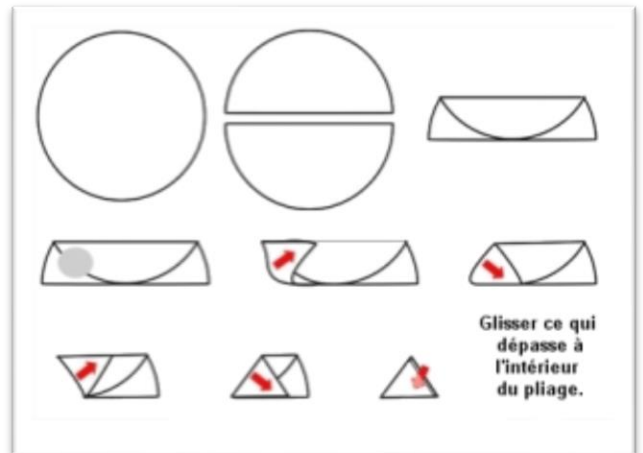
Ingrédients pour 6 personnes :

- ✓ 140gr de thon égoutté au naturel
- ✓ 250gr de crevettes ou gambas crues (100gr net décortiquées)
- ✓ 1 gros oignon
- ✓ 1 citron vert
- ✓ Poivre, curry, cumin ...
- ✓ 2 blancs de poireaux lavés, émincés en rondelles
- ✓ Crème fraîche 2 cuillères à soupe ou 1 petit suisse à 20% de MG
- ✓ Huile d'olive 2 cuillères à soupe
- ✓ Ciboulette ciselée 2 cuillère à soupe
- ✓ 10 feuilles de brick rondes



Préparation :

- ✓ Peler et émincer l'oignon.
- ✓ Faire chauffer une cuillère à soupe d'huile dans une grande casserole. Ajouter l'oignon émincé, les rondelles de poireaux, le poivre, curry, curcuma, le jus du citron vert et faire revenir sur feu moyen pendant 15 à 20 minutes.
- ✓ Décortiquer les crevettes et les découper en morceaux. Les ajouter dans la fondue de poireaux et cuire 5 minutes. Hors du feu ajouter le thon émietté, la ciboulette et la crème fraîche. Le mélange ne doit pas être trop humide, remettre sur le feu si nécessaire.
- ✓ Chaque feuille de brick est divisée en deux. Déposer une cuillère à café de garniture par Samossa. Plier les samossas : voir « le pliage du samossa » joint.
- ✓ Les déposer sur une feuille de papier sulfurisé sur la plaque du four. A l'aide d'un pinceau, les badigeonner d'huile.
- ✓ Mettre au four TH 7 (200 degrés) pour 20 à 30 minutes, surveiller la cuisson afin d'obtenir une couleur brun doré.



Pour la sauce au yaourt :

- ✓ 3 yaourts
- ✓ Coriandre un demi bouquet
- ✓ Menthe fraîche une branche
- ✓ Sel et poivre



Préparation :

Dans un saladier verser les yaourts. Ciseler les herbes et ajouter au yaourt, sel et poivre. Pour une sauce lisse passer au mixer.

Velouté de lentilles à l'indienne

Ingrédients pour 6 personnes :

- ✓ 1,250 litre de bouillon de légumes ou volaille (une tablette allégée ou pauvre en sel diluée)
- ✓ 200 g de lentilles corail
- ✓ 2 carottes
- ✓ 1 gros oignon
- ✓ 1 gousse d'ail
- ✓ 1 cuillère à café de curry
- ✓ ½ cuillère à café de cumin
- ✓ Poivre
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ✓ Coriandre fraîche (quelques feuilles pour la présentation de chaque bol)



Préparation :

- ✓ Peler et émincer l'oignon. Eplucher les carottes, les laver, les débiter en petits dés ou fines rondelles pour qu'elles cuisent plus vite.
- ✓ Faire chauffer l'huile dans une grande casserole. Ajouter l'oignon et les carottes et les faire revenir sur feu moyen pendant 7 à 10 minutes. Peler la gousse d'ail. Ajouter l'ail écrasé, les épices et remuer jusqu'à ce qu'elles embaument. Ajouter alors les lentilles justes rincées.
- ✓ Verser le bouillon et porter à ébullition. Baisser le feu, couvrir et faire cuire jusqu'à ce que les lentilles soient bien tendres, environ 10 à 15 minutes.
- ✓ Retirer du feu pour mixer. Ajuster la quantité de bouillon afin d'obtenir une texture plus ou moins épaisse selon ses goûts. Ajouter le poivre et mélange. Servir dans un bol avec la coriandre fraîche.

Riz au lait à l'indienne

Ingrédients pour 6 personnes :

- ✓ 100 g de riz basmati broyé au mixer ou de riz rond
- ✓ 1 litre de lait demi écrémé
- ✓ 2 gousses de cardamome
- ✓ 40 g d'amandes effilées
- ✓ 40 g de sucre



Préparation :

- ✓ Dans une casserole à fond épais, verser le lait.
- ✓ Ecraser les gousses de cardamome, mettre les graines dans le lait.
- ✓ Verser en pluie le riz cru dans le lait, porter à ébullition puis faire cuire à feu doux 30 à 40mn sans remuer le riz, couvrir à demi à l'aide d'un couvercle.
- ✓ La cuisson est terminée lorsque le riz est cuit et que le mélange est encore fluide et non compact. Hors du feu ajouter le sucre. Faire dorer à la poêle les amandes effilées, en mettre la moitié dans le riz au lait et conserver le reste pour en décorer les ramequins.
- ✓ Servir tiède ou froid.

La quantité de sucre été réduit pour cette recette, et le lait choisi demi écrémé et non pas entier. Une part de riz au lait de cette recette apporte l'équivalent en sucre de 100g de banane.

Mes notes :