NAMAKPARÉ (BISCUITS SALÉS POUR LE THÉ)

4 | PRÉPARATION 10 min | REPOS 15 min | CUISSON 12 min

MATÉRIEL
Rouleau à pâtisserie

INGRÉDIENTS : Pour 70 biscuits environ
150 g de farine • ½ verre d'eau tiède • 3 cuil. à soupe de ghee • ½ cuil. à café de poivre noir • ½ cuil. à café de graines de carrom • ½ cuil. à café de cumin • ½ cuil. à café d'amchur (mangue verte séchée en poudre) • 1 cuil. à café de feuilles de fenugrec • ½ cuil. à café de sel

1. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).

2. Mettez tous les ingrédients dans un saladier et mélangez bien le tout afin de former une pâte avec l'eau. Laissez reposer la pâte un quart d'heure.

3. Divisez votre pâte en 4 boules de taille identique.

4. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étalez une première boule de façon à obtenir un rond de 10 cm de diamètre, puis coupez des bâtons de 6 cm de long (si la pâte colle, ajoutez quelques gouttes d'huile). Renouvelez l'opération avec les 3 boules restantes.

5. Enfournez pour 10 à 12 min en prenant de soin de retourner les biscuits à mi-cuisson pour les faire dorer des deux côtés.

REMARQUE
Ces biscuits salés sont habituellement dégustés avec du thé. Il en existe de nombreuses variétés sous différentes formes et on les trouve également souvent frits.

VARIANTE
- Vous pouvez utiliser du coulis de tomates à la place de l'eau pour faire la pâte. Ajoutez dans ce cas 1 demi-cuil. à café d'ail en poudre ou 2 ou 3 gousses d'ail réduites en purée.
- Vous pouvez remplacer la farine de blé par d'autres farines ou en mélanger plusieurs comme la farine de pois chiches, de soja, de sarrasin et de riz.

9782017138075_INDE.indb 20 08/12/2020 09:55

POULET TIKKA

4 **PRÉPARATION** 10 min | **MARINADE** 30 min | **CUISSON** 10 min

MATÉRIEL
Mixeur

INGRÉDIENTS
350 g de blancs de poulet • 1 oignon • 1 tomate • 2 cuil. à soupe d'huile • Feuilles de salade verte **Pour la marinade :** 5 gousses d'ail • ¼ d'oignon • 1 pot de yaourt nature • 1 cuil. à café de gingembre frais râpé • ½ cuil. à café de piment en poudre • 2 cuil. à café de cumin en poudre • 2 cuil. à café de coriandre moulue • ½ cuil. à café de sel • Le jus de 1 citron

1. Préparez la marinade : réduisez l'ail et l'oignon en purée. Mélangez-les bien avec le yaourt, le gingembre, le piment, le cumin et la coriandre. Ajoutez le sel et le jus de citron.

2. Coupez les blancs de poulet en petits dés de 3 cm de large. Ajoutez les morceaux de poulet dans la marinade et laissez reposer pendant 30 min.

3. Pendant ce temps, coupez en fines tranches l'oignon et la tomate.

4. Dans une poêle, faites chauffer l'huile et faites griller les morceaux de poulet 3 min de chaque côté (ou au four préchauffé à 200 °C (th. 6-7)).

5. Servez le poulet tikka avec des tranches d'oignon et de tomate sur un lit de salade.

VARIANTES
- Vous pouvez remplacer le yaourt par du lait de coco ou de la crème de soja, et le poulet par de la dinde ou de l'agneau. Essayez cette recette avec la marinade de poisson frit (p. 22).
- Pour faire le chicken tikka masala, préparez la sauce du mattar aloo (p. 42) et ajoutez-y les morceaux de chicken tikka cuits.

9782017138075_INDE.indb 24 08/12/2020 09:55