

LES
RECETTES

saison 1

MAMMA
EN
CHEF

TV5

Une série réalisée par
JACK LAFORTUNE

JED Lab.



Sri Lanka

Poulet au beurre

Ingrédients :

1 c. à soupe de ketchup
Feuilles de coriandre fraîche (1 branche)
4 c. à soupe d'huile
1 c. à thé de kasuri methi broyé
1 c. à thé de garam masala
1 c. à soupe de coriandre moulue
½ tasse de crème fraîche
8 à 10 noix de cajou
1 c. à thé de poudre de piment rouge
½ c. à thé de sucre
½ c. à thé de graines de cumin
150 g de tomates hachées (environ 2-3 tomates moyennes)
100 g de beurre
Sel au goût
1 ½ c. à thé de poudre de piment rouge
2 c. à thé de pâte d'ail et gingembre
1 oignon haché
500 g de poulet cru tranché
1 c. à soupe de colorant alimentaire rouge (facultatif)

Préparation :

- Couper le poulet en tranches et ajouter 1 cuillère à thé de pâte d'ail et gingembre, du sel, ½ cuillère à thé de poudre de piment, une pincée de coriandre moulue. Mélanger le tout et réfrigérer, au moins 15 à 20 minutes.
- Faire revenir le poulet assaisonné dans l'huile chaude, puis transférer dans une assiette et réserver.
- Dans cette huile, ajouter les graines de cumin, les oignons, le reste de la pâte d'ail et gingembre et faire revenir le tout.
- Ajouter de l'eau, de la coriandre moulue, des noix de cajou, de la poudre de piment rouge, de la poudre de kasuri methi, des tomates. Mélanger et cuire avec un couvercle pendant 20 minutes. Mettre ensuite ces ingrédients cuits dans un mélangeur pour en faire une purée.
- Dans la même casserole, ajouter le beurre, le poulet, l'eau, la purée de tomates, le sel, le colorant alimentaire, le sucre et amener à ébullition. Laisser mijoter 20 minutes.
- Ajouter le ketchup, la crème, le garam masala, mélanger et porter à ébullition. Laisser mijoter 5 minutes à feu doux.
- Servir avec du pain naan ou du riz blanc.



Ingrédients :

- 1 tasse d'eau tiède
- 2 c. à soupe de miel
- 1 paquet (0,25 once) de levure sèche active (environ 2 ¼ c. à thé)
- 3 ½ tasses de farine tout usage (ou 2 tasses de farine de blé entier blanche + 1 ½ tasse de farine tout usage)
- ¼ tasse de yogourt nature
- 2 c. à thé de sel
- ½ c. à thé de levure chimique
- 1 œuf
- ¼ tasse (4 c. à soupe) de beurre ou de ghee
- Garniture facultative : 3 gousses d'ail émincées
- Garniture facultative : coriandre fraîche hachée

Préparation :

- Mélanger l'eau tiède et le miel jusqu'à ce que le miel soit dissous.
- Ajouter le mélange d'eau dans un grand bol et le saupoudrer de levure.
- Remuer rapidement la levure pour la mélanger à l'eau. Ensuite, laisser reposer pendant 5 à 10 minutes jusqu'à ce que la levure soit mousseuse.
- Au batteur électrique, battre à basse vitesse et ajouter graduellement la farine, le yogourt, le sel, la poudre à pâte et l'œuf. Augmenter la vitesse à moyen et continuer à mélanger la pâte pendant 2-3 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit lisse. (La pâte sera encore légèrement collante, mais elle devrait former une boule qui s'écarte des côtés du bol.)
- Retirer la pâte du bol et la façonner en boule. Graisser le bol de mixage (ou un autre bol) avec de l'huile d'olive ou un aérosol de cuisson, puis remettre la boule de pâte dans le bol et la recouvrir d'une serviette humide. Placer dans un endroit chaud (ex : près d'une fenêtre ensoleillée) et laisser lever pendant 1 heure jusqu'à ce que la pâte ait presque doublé de volume.
- Pendant ce temps, chauffer le beurre dans une petite sauteuse à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit fondu. Ajouter l'ail et cuire 1 à 2 minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé. Ensuite, retirer le beurre du feu, filtrer et jeter l'ail. Réserver le beurre fondu infusé.
- Une fois la pâte prête, la transférer sur un plan de travail fariné. Couper la pâte en 8 morceaux.
- Rouler chaque morceau en boule. Placez les boules sur la surface farinée et utiliser un rouleau à pâtisserie pour étaler la pâte en un grand cercle (ou ovale, ou quelle que soit la forme qu'elle prend) jusqu'à ce que la pâte fasse un peu moins d'un quart de pouce d'épaisseur. Badigeonner légèrement la pâte des deux côtés, avec le beurre infusé.
- Chauffer une grande poêle en fonte ou une poêle à frire épaisse à feu moyen-vif. Ajouter un morceau de pâte abaissée dans la poêle et cuire 1 minute ou jusqu'à ce que la pâte commence à bouillonner et que le fond devienne légèrement doré.
- Retourner la pâte et cuire l'autre côté pendant 30 à 60 secondes, ou jusqu'à ce que le fond soit doré. Ensuite, transférer le naan dans une assiette séparée et couvrir avec une serviette.
- Répéter avec le reste de la pâte jusqu'à ce que tous les morceaux de naan soient cuits. Garder le naan recouvert de la serviette jusqu'au moment de servir, afin qu'il ne sèche pas.



Chutney à la menthe et coriandre

Ingrédients :

½ tasse de yogourt
3 c. à soupe de jus de citron frais
1 bouquet de coriandre
1 tasse de feuilles de menthe
2 c. à thé de gingembre tranché
1 gousse d'ail
½ c. à thé de sel
½ c. à thé de sucre
Un peu d'eau
Noix de coco fraîche (au goût)

Préparation :

- Mélanger tous les ingrédients dans un mélangeur ou un robot culinaire jusqu'à ce qu'ils soient relativement lisses.
- Goûter et ajuster le sel et le citron au goût.
- Réfrigérer jusqu'au moment de servir. Le chutney se conserve 4 jours au réfrigérateur.





Crème glacée à la mangue

Ingrédients :

- 1 boîte de 32 onces de pulpe de mangue
- 1 boîte de 14 onces de lait sucré condensé
- 8 onces de crème fouettée
- 1 mangue entière coupée en cubes

Préparation :

- Dans un grand bol, verser la pulpe de mangue, le lait sucré condensé et la crème fouettée. Plier le tout doucement.
- Verser dans un plat avec un couvercle hermétique et placer au congélateur pendant 2 heures.
- Au bout de 2 heures, incorporer les cubes de mangue et remettre le plat au congélateur pour une période de 3 heures.
- Servir et déguster!







TV5

**MAMMA
EN
CHEF**

JED Lab.