

# Melting popote

Les goûts d'ailleurs

Arunthavachselvi Karuna

Sri-Lanka



**Poulet Épicé aux Graines et Demi-Crème**

**Lentilles Oranges Épicées à la Demi-Crème**

**Riz Basmati Parfumé**

**Keseri Sri Lankais**

4 personnes

## Poulet Épicé aux Graines et Demi-Crème

### Ingrédients

4	cuisse de poulet, nettoyées
20 cl	d'huile végétale
	graines de fenugrec (selon l'envie)
	graines de moutarde noire (selon l'envie)
	graines de fenouil (selon l'envie)
200 g	d'oignons, émincés
20 g	de piment, haché
50 g	d'ail, haché
50 g	de sauce tomate
	épices (selon l'envie)
0,5 dl	d'eau
25 cl	de demi-crème acidulée

### Préparation

Nettoyez les cuisses de poulet et mettez-les de côté.

Dans une poêle, chauffez 20 cl d'huile végétale à feu moyen. Ajoutez les graines de fenugrec, de moutarde noire et de fenouil selon votre envie. Faites revenir jusqu'à ce que les graines crépitent et dégagent leurs arômes.

Ajoutez 200 g d'oignons émincés dans la poêle avec les cuisses de poulet. Ajoutez également 20 g de piment haché. Mélangez bien et faites cuire pendant 5 minutes, en remuant régulièrement.

Incorporez 50 g d'ail haché et 50 g de sauce tomate dans la poêle.

Ajoutez les épices de votre choix selon votre envie. Mélangez bien pour enrober les cuisses de poulet et les oignons de la sauce et des épices.

Versez 0,5 dl d'eau dans la poêle. Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 30 minutes, en remuant de temps en temps pour éviter que ça colle.

Après 30 minutes, ajoutez la demi-crème dans la poêle. Mélangez bien pour incorporer la crème à la sauce.

Servez chaud avec l'accompagnement de votre choix, comme du riz, des légumes ou du pain.

## Lentilles Oranges Épicées à la Demi-Crème

50 g	de lentilles orange
1,5 dl	d'eau
2	gousses d'ail, hachées
	poudre de curcuma (selon l'envie)
	poivre (selon l'envie)
	Cumin (selon l'envie)
	pel (selon l'envie)
25 cl	de demi-crème acidulée
2 cs	d'huile végétale
1	oignon, émincé
1	piment, haché

Rincez les lentilles orange sous l'eau froide pour enlever l'excès d'amidon. Dans une casserole, faites bouillir 1,5 dl d'eau. Ajoutez les lentilles et laissez cuire à feu moyen pendant 10-15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Dans une poêle, faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile végétale à feu moyen. Ajoutez l'ail haché, la poudre de curcuma, le poivre, le cumin et le sel selon votre envie. Faites revenir pendant 1 minute en mélangeant bien.

Incorporez 25 g de demi-crème dans la poêle avec les épices. Mélangez bien puis retirez la poêle du feu.

Dans une nouvelle poêle, faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile végétale à feu moyen. Ajoutez les oignons émincés et le piment haché. Faites revenir jusqu'à ce que les oignons soient translucides et légèrement dorés.

Ajoutez le mélange d'oignons et de piment dans la première poêle contenant la demi-crème et les épices. Mélangez bien pour combiner tous les ingrédients.

Égouttez les lentilles cuites si nécessaire et ajoutez-les à la poêle avec le mélange épicé et crémeux. Mélangez délicatement pour bien enrober les lentilles.

Servez les lentilles épicées à la demi-crème chaudes en accompagnement ou en plat principal.



2024

## Riz Basmati Parfumé

### Ingrédients

8 dl	d'eau
300 g	de riz basmati (environ 1,5 à 2 verres)
1	pincée de sel

### Préparation

Rincez le riz basmati à l'eau froide jusqu'à ce que l'eau soit claire pour enlever l'excès d'amidon.

Dans une grande casserole, portez 8 dl d'eau à ébullition.

Une fois l'eau bouillante, ajoutez une pincée de sel et versez le riz basmati rincé dans la casserole.

Réduisez le feu à moyen-doux, couvrez et laissez cuire le riz pendant 10-15 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre et que l'eau soit totalement absorbée.

Retirez la casserole du feu et laissez reposer le riz couvert pendant 5 minutes.

Égrenez le riz à la fourchette pour bien séparer les grains et servez chaud en accompagnement de votre poulet épicé.

## Keseri Sri Lankais

### Ingrédients

250 g	de semoule
125 g	de margarine
25 g	de noix de cajou blanches
25 g	de raisins secs
250 ml	d'eau
250 g	de sucre
	colorant alimentaire orange (selon votre préférence)
4	gousses de cardamome

### Préparation

Dans une poêle à feu doux, ajoutez la semoule et faites-la chauffer en remuant constamment jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée. Retirez la poêle du feu et mettez la semoule de côté.

Dans une autre poêle, faites fondre 10 g de margarine à feu moyen. Ajoutez les noix de cajou blanches et les raisins secs. Faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Retirez les cajous et les raisins secs de la poêle et mettez-les de côté.

Dans la même poêle, ajoutez 250 ml d'eau, 250 g de sucre, le colorant alimentaire orange et les gousses de cardamome. Portez le mélange à ébullition.

Une fois le sirop en ébullition, ajoutez la semoule dorée au sirop en remuant constamment pour éviter les grumeaux. Continuez à cuire en mélangeant pendant environ 5 minutes jusqu'à ce que la semoule absorbe le sirop.

Ajoutez 115 g de margarine dans la poêle avec la semoule. Mélangez bien jusqu'à ce que la margarine soit complètement incorporée. Continuez à cuire pendant 1 minute supplémentaire.

Incorporez les noix de cajou et les raisins secs dans la semoule. Mélangez bien et laissez cuire encore 2 minutes.

Versez le mélange de keseri sur un plateau. Étalez uniformément et laissez refroidir légèrement.

Une fois le keseri refroidi, découpez-le en carrés ou en losanges. Servez et dégustez.

