



## Momos et dal bhat

MOMOS (pour 6 personnes)

Pour la pâte :

- 400 g farine
- 2 càs d'huile de tournesol
- 20 cl eau
- 1 càc de sel

Pour la farce :

- 400 g d'haché d'agneau
- 5 gousses d'ail
- 1 botte de coriandre
- 2 càs d'huile de tournesol
- 1 càc de cumin en poudre
- 1 càc de gingembre
- Sel et poivre du moulin

Pour la sauce tomate :

- 1 grosse boîte de pulpe de tomates
- 2 gousses d'ail
- 1 càc de gingembre
- 1 càc de cumin
- 1 càc de curcuma
- 2 càs d'huile
- Coriandre verte (restes de la farce)
- Sel et poivre du moulin

1/ Versez la farine dans un saladier, ajoutez-y le sel et l'huile. Versez-y l'eau petit à petit en mélangeant. Formez une boule, recouvrez le saladier d'un film alimentaire et laissez reposer 30 min.



2/ Pelez et hachez l'ail et la coriandre. Ajoutez le haché, le sel, le poivre, le cumin, l'huile, le gingembre, mélangez bien.

3/ Reprenez la pâte, étalez-la au rouleau à pâtisserie et découpez des ronds avec un verre de 10 cm de diamètre.

4/ Déposez une petite boule de farce au milieu du rond et rabattez la pâte en pinçant les bords et en les tournant légèrement (on peut humidifier légèrement le bord du cercle de pâte pour une meilleure soudure).

5/ Faites cuire 15 min à la vapeur dans un couscoussier.

6/ Dans une poêle, faites chauffer l'ail. Rajoutez, la pulpe de tomate, le gingembre, le cumin, le curcuma, l'huile et le reste de la coriandre. Assaisonnez et faites réduire.

#### DAL BHAT (pour 4 personnes)

- 400 g de poulet
- 300 g de riz cuit
- 200 g de lentilles au choix
- 3 pommes de terre précuites à la vapeur
- 1/4 de chou fleur
- 4 oignons rouges émincés
- 3 tomates émincées
- 10 gros haricots verts épluchés
- 2 carottes émincées
- 1 galette de farine de lentille (Papad)
- Lait caillé (Dahi)
- Huile de tournesol
- 1 càc de safran
- 3 càc de curry
- 3 càc de cumin
- 2 càc de Massala
- 2 gousses d'ail
- 10 g de gingembre
- Quelques feuilles de coriandre
- Thym

- Sel et poivre du moulin

1/ Lavez les lentilles sans les faire tremper. Plongez-les dans 1 l d'eau froide, ajoutez-y une cuillère à café de sel, de safran, de cumin et de curry et une cuillère à soupe d'huile. Faites-les cuire 15 min.

2/ Faites cuire à la vapeur les haricots verts, les choux fleurs et les carottes préalablement épluchés et émincés.

3/ Faites revenir les oignons et les tomates émincées dans une casserole, ajoutez un fond d'eau, deux cuillères à café de curry, cumin et Massala et deux cuillères à soupe d'huile.

4/ Faites frire les morceaux de poulet dans une poêle et ajoutez-les au mélange. Rajoutez un peu d'ail, du gingembre, de la coriandre et du thym. À la fin, ajoutez les pommes de terre préalablement cuites à la vapeur.

5/ Poêlez la galette de lentille de chaque côté. Disposez sur un plateau les différents éléments du Dal Bhat avec une papad et du « Dahi » dans un petit bol.

6/ Servez les momos chauds avec une sauce à la tomate relevée.