

# Cuisine indienne avec Rajive



**Chana Masala** (Curry de pois chiches dans le style de Delhi) ⏱️: 45min 👥: 4

## Ingrédients

- 500 g de **pois chiches** - en conserve ou trempés toute une nuit et cuits jusqu'à être tendres
- 2 **oignons** de taille moyenne
- 2-3 gousses d'**ail**
- Un morceau de **gingembre** de la taille d'un pouce
- 3 cuillères à soupe d'huile de colza ou d'**huile de tournesol**
- 3 **tomates** de taille moyenne ou 60 g de tomates en conserve et en morceaux
- **Sel** selon votre goût
- 1/2 cuillère à café de **poivre noir**, moulu
- 1/2 **citron vert**
- **Coriandre** fraîche
- **Mélange d'épices Masala** :
  - 1/2 cuillère à café de **cannelle**, moulue
  - 1/2 cuillère à café de **cumin** en poudre
  - 1/2 cuillère à café de **curcuma** en poudre
  - 1 cuillère à café de poudre de **garam masala**
  - Poudre de **chili** au goût
  - 2 cuillères à café de poudre de **coriandre**
  - 1/2 cuillère à café de poudre de **mangue** (amchur), facultatif
  - 3 clous de **girofle**



## Préparation

1. Rincer les **pois chiches** à l'eau et égoutter.
2. Hacher finement les **oignons**, l'**ail** et le **gingembre**. Couper les **tomates** en cubes.
3. Chauffer l'**huile** dans une poêle à feu moyen, faire revenir les **oignons** et le **gingembre**, puis ajouter l'**ail** et le **mélange d'épices masala**. Faire revenir pendant 2 minutes, sans laisser brûler. Ajouter les **tomates** en morceaux et faire revenir à feu moyen jusqu'à ce que l'huile se sépare du mélange d'épices et des oignons.
4. Ajouter les **pois chiches**. Porter à ébullition et laisser mijoter à feu moyen pendant 15 minutes. Ajouter un peu d'eau si nécessaire. Assaisonner selon votre goût avec du **sel**, du **poivre** et du jus de **citron vert**.

💡 **Conseil** : Après la cuisson, écraser légèrement les pois chiches avec un presse-purée.

5. Saupoudrer de **coriandre** finement hachée (facultatif).

💡 **Conseil** : Le riz basmati accompagne bien ce plat.



## Petite leçon d'épices de Rajive

### Garam Masala:

Le **Garam Masala** (en hindi : "garam" signifie chaud ou épicé, "masala" signifie un mélange d'épices) est un mélange d'épices indien populaire. Traditionnellement, il contient principalement des épices qui sont censées générer de la chaleur dans le corps selon l'art de guérison indienne de l'**Ayurveda**. Celles-ci incluent la cardamome noire, la cannelle, les clous de girofle, le poivre noir et le cumin. Dans les différentes régions de l'Inde, presque chaque famille possède sa propre recette traditionnelle - Rajive vous présentera bientôt sa recette personnelle de garam masala.

