



Upma

Recette (pour 8 personnes)

Ingrédients :

- 2 tasses de *sooji* (semoule ou crème de blé)
- 2 cuillères à soupe de ghee ou d'huile végétale
- 1 cuillère à soupe de graines de moutarde noire
- 2 cuillères à café de graines de cumin
- 6 feuilles de neem frais (feuilles de curry)
- 1 cuillère à café de *hing* (ase fétide) en poudre
- 1 cuillère à soupe de *chana* (pois chiches)
- 1 cuillère à soupe de *urad dal* (haricots mungo ou lentilles noires, sans la peau)
- ½ tasse de noix de cajou
- ¼ de tasse de raisins secs
- 1 cuillère à soupe de piment serrano, épépiné et coupé finement en dés
- 1 cuillère à soupe de gingembre frais, râpé
- ½ tasse d'oignons, coupés en dés
- 6 tasses d'eau bouillante
- 1 cuillère à soupe de sel
- 2½ cuillères à soupe de jus de citron
- 1 tasse de noix de coco râpée fraîche ou en sachet (non sucrée)
- ¼ de tasse de feuilles de coriandre, émincées

1. Dans une grande poêle à frire, sur feu moyen, faites revenir le *sooji* à sec jusqu'à ce qu'il devienne doré et parfumé. Remuez souvent pour que les graines n'attachent pas à la poêle. Mettez de côté. (Ceci peut être fait la veille du jour où le reste de la recette est préparé.)
2. Faites chauffer le ghee ou l'huile végétale dans une grande casserole sur feu moyen. Une fois que l'huile est chaude, ajoutez les graines de moutarde. Quand vous entendez les graines éclater, ajoutez les graines de cumin et laissez cuire jusqu'à ce que le parfum s'exhale, cela prend environ 15 secondes. Ajoutez les feuilles de neem et laissez cuire jusqu'à ce qu'elles grésillent.
3. Ensuite, incorporez le *hing*, le *chana* et l'*ourad dal*. Faites cuire en remuant. Quand le dal commence à se colorer, ajoutez les noix de cajou.
4. Quand les noix commencent à brunir, ajoutez les raisins, le piment émincé et le gingembre râpé, en remuant pour bien mélanger. Laissez cuire jusqu'à ce que le gingembre exhale son parfum, cela prend environ 30 secondes.
5. Ajoutez les oignons émincés et laissez cuire jusqu'à réduction et légère caramélisation. Remuez de temps en temps.
6. Ajoutez l'eau bouillante. Ajoutez le *sooji* grillé, petit à petit, et mélangez vigoureusement jusqu'à ce que l'eau soit complètement absorbée et que le *sooji* soit bien cuit et moelleux.
7. Éteignez le feu, couvrez et laissez reposer 5 minutes.
8. Ajoutez le sel selon votre goût, puis le jus de citron – jusqu'à 2 cuillères à soupe et demie – pour équilibrer les saveurs. Garnissez de noix de coco fraîche et de coriandre avant de servir.

Remarque : cette recette est réservée au plaisir à la maison ; elle ne doit pas être utilisée à des fins commerciales. Par conséquent, veuillez vous abstenir de publier la recette dans d'autres endroits. Soyez également conscient de tout problème de santé que vous pourriez avoir et qui vous oblige à éviter de consommer des aliments spécifiques. Veuillez suivre les instructions de votre médecin et votre connaissance personnelle des besoins de votre corps.



© 2020 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.