



THE J.M. SMUCKER Co

Parathas aux œufs

Préparez-vous à cuisiner davantage de ces délicieux parathas aux œufs, car tout le monde en redemandera après y avoir goûté une première fois.

Prep Time Cook Time Serves Difficulty

15 mins 20 mins 10 N/A

Ingredients

- 2 1/2 tasses (625 mL) de mélange de farine de blé dur Atta **Golden Temple**[®] et un peu plus pour saupoudrer
- Farine de blé dur Atta
- 1 c. à thé (5 mL) de sel
 - 1 tasse + 1 c. à soupe (265 mL) d'eau
 - 1/4 tasse (50 mL) d'huile végétale pour badigeonner la pâte et enduire le poêlon
 - 6 gros œufs, battus
 - 1/4 tasse (50 mL) de coriandre, hachée

Directions

Dans un grand bol, combiner la farine et le sel, puis incorporer l'eau lentement. Pétrir de 8 à 10 minutes, jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Recouvrir le bol d'un linge humide et laisser reposer pendant 5 minutes.

Déposer la pâte sur une surface légèrement enfarinée. Bien pétrir la pâte de 1 à 2 minutes, puis la diviser en 10 boulettes de taille égale.

Saupoudrer un peu de farine supplémentaire sur le plan de travail. Utiliser un rouleau à pâte pour abaisser les boulettes de pâte en disques d'environ 3 1/2 po (8 à 9 cm) de diamètre. Enfariner la pâte de temps à autre pour l'empêcher de coller. Badigeonner 1/4 c. à thé (1 mL) de ghee ou d'huile sur la surface du disque de pâte. Soulever un côté de la pâte, puis le replier sur l'autre côté pour former une demi-lune. Badigeonner d'huile le côté exposé, puis replier un coin de pâte sur l'autre pour former un triangle. Abaisser la pâte pour l'amincir davantage.

Battre les œufs avec le sel et la coriandre, puis réserver.

Faire chauffer un poêlon huilé à feu moyen-vif, et y déposer un paratha. Faire cuire de 18 à 20 secondes, ou jusqu'à ce que la pâte commence à se colorer et que de petites bulles éclatent à la surface. Retourner le paratha et faire cuire de 12 à 15 secondes, ou jusqu'à ce que les couches commencent à se séparer.

À l'aide d'une spatule ou d'un couteau, soulever délicatement la couche du dessus du paratha pour former une pochette. Verser 2 c. à soupe (30 mL) du mélange d'œufs dans la pochette, puis la refermer. Faire cuire de 5 à 8 secondes. Retourner le paratha. Il se peut qu'une faible quantité de mélange d'œufs s'échappe dans le poêlon. Badigeonner la surface d'huile, puis faire cuire de 12 à 15 secondes, ou jusqu'à ce que des taches brun doré apparaissent à la surface, puis retourner. Répéter les étapes de l'autre côté. Badigeonner la surface d'huile. Appliquer une légère pression sur les bords avec la spatule, puis faire cuire de 10 à 12 secondes, ou jusqu'à ce que des taches brun doré apparaissent à la surface et que le mélange d'œufs soit cuit.

Retirer les parathas du feu, puis les servir avec un ketchup épicé ou un chutney.

Préparez des parathas aux œufs à saveur de masala en combinant des mélanges d'épices, tels que le garam masala ou le chaat masala, avec des oignons et des piments chilis verts hachés ou même du fromage.

Images

