



THE J.M. SMUCKER Co

Aloo Matar ke Parathe

Roulez-en un pour un petit déjeuner sur le pouce ou emportez-en quelques-uns pour un repas du midi rassasiant.

Prep Time Cook Time Serves Difficulty

15 mins 25 mins 15 N/A

Ingredients

- **Farce:**
- 2 c. à soupe (30 mL) d'huile végétale et un peu de ghee ou d'huile pour enduire le poêlon
- 1 c. à thé (5 mL) de graines de cumin
- 3/4 tasse (175 mL) d'oignon rouge, haché
- 1/2 c. à thé (2 mL) de curcuma moulu
- 1 c. à soupe (15 mL) de coriandre moulue
- 1 c. à thé (5 mL) de garam masala
- 1 c. à thé (5 mL) de sel
- 1 tasse (250 mL) de petits pois surgelés, décongelés
- **Parathas:**
- 1 1/2 tasses (375 mL) de pommes de terre, bouillies et pelées
- 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 1/2 tasses (375 mL) d'eau

Directions

Faire chauffer l'huile dans un poêlon à fond épais, puis ajouter les graines de cumin. Pendant qu'elles crépitent, ajouter les oignons. Faire sauter à feu moyen-vif de 5 à 8 minutes, jusqu'à ce que les oignons soient translucides.

Incorporer le curcuma, la coriandre, le garam masala et le sel, puis remuer. Ajouter les petits pois et bien mélanger. Couvrir et faire cuire à feu moyen-doux de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que les petits pois soient tendres.

Ajouter les pommes de terre, puis bien les piler sans laisser de morceaux. Éteindre le feu et laisser la farce refroidir complètement.

Mettre la farine dans un grand bol, 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 15 boulettes égales.

Diviser la farce de pommes de terre et de petits pois en 15 parts égales.

Saupoudrer de la farine sur le plan de travail. Abaisser une boulette de pâte en un disque de 3 po (7,6 cm). Déposer une part de farce dans le centre du disque, puis rabattre la pâte par-dessus la farce. Pincer les bords pour bien sceller. Aplatir délicatement la boulette ainsi formée entre vos mains en la saupoudrant de farine. Abaisser délicatement la boulette en un disque plat de 3 à 4 po (7,6 cm à 10,2 cm) de diamètre.

Faire chauffer un poêlon huilé à feu moyen-vif, puis y déposer un paratha farci. 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. Badigeonner de ghee ou d'huile, puis retourner. Poursuivre la cuisson encore 15 à 18 secondes, ou jusqu'à ce que des taches brun doré apparaissent à la surface. Retourner le paratha et répéter les étapes. Retirer du poêlon lorsque les deux côtés sont cuits.

Servir les parathas chauds, accompagnés de chutney, de marinades ou de raïta.

Une autre option de farce consiste à mélanger simplement des pommes de terre bouillies et écrasées avec quelques épices, telles que du chaat masala, de la poudre de chili et de la coriandre hachée. Les parathas se conserveront jusqu'à une semaine au réfrigérateur.

Images

