



THE J.M. SMUCKER Co

Methi Paratha

Ces parathas sont tout simplement irrésistibles. Pendant la préparation, l'arôme des jeunes feuilles de fenugrec et du ghee embaume la cuisine, mettant tout le monde aussitôt en appétit!

Prep Time Cook Time Serves Difficulty

15 mins 25 mins 14 N/A

Ingredients

- 3 tasses (750 mL) de mélange de farine de blé dur Atta **Golden Temple®** et un peu plus pour saupoudrer

Farine de blé dur Atta

- 1 tasse (250 mL) frozen fenugreek greens, thawed, excess liquid squeezed
- 1 c. à thé (5 mL) Thai green chilies, chopped
- 1 c. à thé (5 mL) salt or to taste
- 1 tasse + 2 c. à soupe (280 mL) water
- 1/4 tasse (50 mL) Ghee or Vegetable Oil for pan frying

Directions

Dans un bol, combiner les quatre premiers ingrédients, puis ajouter l'eau lentement. Bien mélanger et pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Diviser la pâte en 14 à 16 boulettes de taille égale.

Saupoudrer un peu de farine sur le plan de travail. Utiliser un rouleau à pâte pour abaisser chaque boulette en un disque mince d'environ 3 ½ po (8 à 9 cm) de diamètre. Enfariner la pâte de temps à autre pour l'empêcher de coller.

Faire chauffer un poêlon huilé à feu moyen-vif, et y déposer un disque de pâte. 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 la surface de ghee ou d'huile, puis retourner et faire cuire de 15 à 18 secondes, en pressant légèrement avec le dos d'une cuillère, 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.

Envelopper les parathas dans un linge propre et sec, puis les placer dans un grand contenant hermétique.

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

Pour un goût encore meilleur, remplacez les feuilles de fenugrec surgelées par 1 ½ tasse (375 mL) de feuilles de fenugrec fraîches.

Images

