



THE J.M. SMUCKER Co

Puran Polis

Les puran polis, un mets classique de l'État du Maharashtra, sont à l'honneur durant les célébrations et les fêtes. Avec leur goût juste assez sucré, ils peuvent facilement être servis en guise de collation ou de dessert.

Prep Time Cook Time Serves Difficulty

30 mins 40 mins 18 N/A

Ingredients

• Farce:

- 1 tasse (250 mL) de pois chiches cassés du Bengale (chana dal)
- 5 1/2 tasses (1375 mL) d'eau, divisées
- 1 1/2 c. à soupe (22 mL) de ghee ou d'huile végétale + un peu plus pour enduire le poêlon
- 1/4 tasse (50 mL) de raisins secs dorés
- 1/2 c. à thé (2 mL) de cardamome moulue
- 1 tasse (250 mL) de jaggery en poudre

• Polis:

- 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

Directions

Faire tremper le chana dal dans 2 tasses (500 mL) d'eau pendant une heure. Égoutter et rincer. Transférer dans un autocuiseur, puis ajouter 2 tasses (500 mL) d'eau. Faire cuire pendant 10 minutes, ou jusqu'à ce que le chana dal soit bien cuit. Laisser reposer pendant 15 minutes, jusqu'à ce que la pression de l'autocuiseur chute naturellement. Utiliser un pilon ou le dos d'une cuillère pour réduire le chana dal en purée.

Faire chauffer le ghee ou l'huile dans un poêlon, puis ajouter les raisins. Faire sauter les raisins jusqu'à ce qu'ils gonflent un peu, soit de 30 à 40 secondes, puis incorporer le chana dal cuit ainsi que le jaggery et la cardamome moulus. Laisser mijoter pendant environ 5 minutes à feu moyen, en remuant de temps à autre, jusqu'à ce que le jaggery soit bien dissous et que le mélange ait épaissi en une masse dense. Retirer du feu, puis laisser refroidir complètement. Diviser en 18 à 20 portions égales.

Mettre la farine dans un grand bol, puis ajouter lentement 1 1/2 tasse d'eau (325 mL). Pétrir de 8 à 10 minutes, ou jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.

Recouvrir le bol d'un linge humide et laisser reposer pendant 5 minutes. Diviser la pâte en 18 à 20 boulettes de taille égale.

Saupoudrer un peu de farine sur le plan de travail. Abaisser chaque boulette de pâte en un disque de 3 po (7,6 cm) de diamètre. Déposer une portion de farce au centre, puis rabattre un côté du cercle par-dessus la farce. Pincer les bords pour sceller. Aplatir délicatement chaque puran poli entre les mains. Saupoudrer la pâte de farine pour l'empêcher de coller. Abaisser en un disque plat de 3 à 4 po (7,6 à 10,2 cm) de diamètre.

Faire chauffer un poêlon à feu moyen-vif et y déposer un poli. 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 poli, puis faire cuire de 12 à 15 secondes. Badigeonner la surface de ghee ou d'huile. Retourner à nouveau le poli, puis presser légèrement avec le dos d'une spatule pendant 15 à 18 secondes, ou jusqu'à ce que des taches brun doré apparaissent à la surface.

Retourner le poli et répéter les étapes. Retirer du poêlon lorsque les deux côtés sont cuits.

Servir les polis chauds avec un verre de lait.

Ajoutez votre choix de noix effilées ou de fruits séchés pour rehausser le goût.

Images

