



THE J.M. SMUCKER Co

Methi Theplas

Ces methi theplas ne vous laisseront pas sur votre faim, c'est garanti! Délicieux et rassasiants, ils sont parfaits pour un pique-nique ou comme en-cas pendant les déplacements.

Prep Time Cook Time Serves Difficulty

15 mins 50 mins 16 N/A

Ingredients

- 1 1/2 tasses (375 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) de farine de pois chiches
 - 3/4 tasse (175 mL) de feuilles de fenugrec surgelées, décongelées et essorées pour extraire l'excédent de liquide
 - 1/2 tasse (125 mL) de yogourt
 - 1 c. à thé (5mL) de graines de cumin
 - 1 c. à thé (5mL) de curcuma
 - 1 c. à thé (5mL) de piments verts thaïlandais, hachés
 - 1 1/2 c. à thé (7 mL) de sel, ou au goût
 - 2 c. à thé (10 mL) de ghee ou d'huile végétale + un peu plus pour enduire le poêlon
 - 3/4 tasse (175 mL) d'eau

Directions

Dans un bol, combiner les 8 premiers ingrédients, puis ajouter 2 c. à thé (10 mL) de ghee ou d'huile. Incorporer l'eau graduellement, mélanger les ingrédients à mains nues, et pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.

Diviser la pâte en 16 à 18 boulettes de taille égale.

Huiler un tava ou un poêlon à fond épais et faire chauffer à feu moyen-vif.

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 1/2 po (8 à 9 cm) de diamètre. Enfariner la pâte de temps à autre pour l'empêcher de coller.

Déposer un disque de pâte dans le poêlon chaud. 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 thepla, puis le faire cuire de 12 à 15 secondes. Badigeonner la surface de ghee ou d'huile. Retourner, puis faire cuire de 15 à 18 secondes, en pressant le thepla légèrement avec le dos d'une spatule, ou jusqu'à ce que des taches brun doré apparaissent à la surface. Retourner le thepla et répéter les étapes. Retirer du poêlon lorsque les deux côtés sont cuits.

Envelopper les theplas dans un linge propre et sec, puis les déposer dans un grand contenant hermétique jusqu'au moment de servir.

Images

