

Courgette Kofta recette Indienne de Panjak

Ce sont des boules de courgette avec une sauce aux épices.

Pour faire cette recette, il faut :

- 1 courgette bien râpée
- 2 oignons coupés finement
- 2 tomates coupées en dés
- 2 caïeux d'ail écrasés
- un petit bout de gingembre écrasé
- 4 cuillères à soupe de farine de pois chiches (besan)
- de la coriandre fraîche
- 2 grains de poivre
- 1 clou de girofle
- 1 cuillère à café de graines de cumin
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à café de piment rouge ou de paprika
- 1 cuillère à soupe de curry
- de l'eau
- de l'huile
- du sel

Réduire le poivre et le girofle en poudre.

Mettre la courgette dans un saladier. Ajouter la farine de pois chiches, la moitié de la coriandre et le sel et bien mixé.

Comme la courgette contient assez d'eau, ce n'est pas la peine d'en rajouter.

Faire chauffer de l'huile. Quand elle est chaude, faire frire les koftas (faire des petites boules à l'aide d'une petite cuillère)

Les sortir quand elles sont dorées.

Dans une poêle, faire chauffer un peu d'huile. Ajouter les graines de cumin, et l'oignon (mélanger)

Quand l'oignon est roussi, mettre les épices (curcuma, piment, curry) et l'ail et le gingembre (mélanger). Ajouter la tomate.

Ajouter un peu d'eau et du sel puis couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 5 minutes.

Quand les tomates sont bien cuites, ajouter la poudre de poivre et girofle. Mettre les koftas, mais avant, les passer sous l'eau tiède pour faire partir la graisse.

Mélanger délicatement, ensuite mettre de l'eau, couvrir et laisser encore 5 minutes à feu doux.

Décorer avec le reste de la coriandre. Bon appétit !