

Du côté de la cuisine.....

Le Dal Bhat : plat national

Il est composé généralement d'une base de soupe de lentilles (*Dal*), de riz blanc cuit à la vapeur (*Bhat*). Il est servi avec une farandole d'accompagnements : curry de légumes, du poulet pour les non végétariens, des *papads* (galettes très fines et croustillantes) ou un *roti* (pain plat non levé), des crudités (concombres, carottes, tomates et chou), des brèdes que l'on peut assimiler à des blettes et d'un *lassi* (boisson au yaourt).



© <https://yummy-planet.com/que-mange-t-on-au-nepal/>

Un apéritif Népalais : Naans et hommous aux lentilles corail – pour 4 personnes

Les ingrédients

Pour les naans:

200g de farine
17cl d'eau tiède
1 pincée de sucre
1 pincée de sel
3 cuillères à café de levure sèche
17cl de lait
2 cuillères à soupe d'huile
Vache qui rit

Pour la sauce :

100g de lentilles corail
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
3 oignons
2 gousses d'ail
1 cuillère à café de gingembre
3 cuillères à café de curcuma
2 cuillères à café de cumin
1 boîte de tomates pelées



La recette

On commence par les naans ou roti, pain plat non levé :

Dans un saladier, on met l'eau tiède, la levure et le sucre, le lait, l'huile, le sel et on mélange le tout.

On ajoute ensuite la farine tout en mélangeant afin d'obtenir une pâte qui doit être assez liquide et collante.

On recouvre ensuite d'un peu d'huile, on couvre le tout avec un torchon et on laisse reposer 15 min à température ambiante.

Pendant ce temps d'attente on peut faire la préparation du hommous aux lentilles :

On fait revenir dans une poêle l'huile, les oignons, l'ail et le gingembre.

On y ajoute ensuite les lentilles et le reste des épices. On remue pendant 1 min et on incorpore 25cl d'eau ainsi que la boîte de tomates avec son jus.

On fait cuire entre 15 et 20 minutes, le temps que les lentilles soient très tendres.

Enfin on mixe le tout, en salant et poivrant en fonction des goûts de chacun.

On laisse refroidir.

Retour aux roti :

Une fois notre pâte reposée, on va donner forme aux pains: on fait de petites boules de pâte de la taille d'un poing, qu'on roule ensuite dans la farine et qu'on laisse à nouveau reposer 15-20 min sous un torchon.

Si on utilise un four pour la cuisson, on le fait préchauffer au maximum en mettant une grille tout en haut. Si on utilise une poêle, on met la met à chauffer.

On prend ensuite les boules de pâte que l'on étale au rouleau à pâtisserie pour leur donner une forme de disque. On étale de la vache qui rit sur un disque et on vient mettre un second par dessus. On place ensuite le tout soit dans un plat beurré, soit dans la poêle. Au four, on fait cuire environ 2min30 et au plus près de la source de chaleur. A la poêle, on fait revenir 5 min par face.

Il n'y a plus qu'à servir : bonne dégustation !

Un apéritif népalais pourra s'accompagner d'une bière « Everest », plus facile à descendre qu'à monter !