KIKKOMAN

Chana dal fumé à l'aubergine

durée totale **85 min.** **20 min.** temps de préparation **45 min.** temps de cuisson **20 min.** temps de fermentation

Données nutritionnelles (par portion):
3.631 kJ / 868 kcal

Matières grasses: **36 g** Protéines: **25 g**
Glucides: **114 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

Dal:

150 g	de chana dal (pois chiches décortiqués)
600 ml	de bouillon de légumes
1	feuille de laurier
1	tête d'ail entière
1 càs	d'huile végétale
1 càs	de beurre clarifié (ghee)
40 g	d'oignon rouge, coupé en fines lamelles
200 g	d'aubergine, coupée en cubes moyens
0,5 càc	de graines de cumin
0,5 càc	de curcuma moulu
0,5 càc	de graines de coriandre
0,5 càc	de paprika doux fumé
200 ml	de coulis de tomates
2 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman

Naan :

200 g	de farine de blé
20 g	de farine supplémentaire pour saupoudrer
0,5 càc	de levure chimique
0,5 càc	de bicarbonate de soude
40 ml	de lait tiède
75 g	de yaourt nature

Supplémentaire :

2	gousses d'ail hachées
40 g	de beurre clarifié (ghee)
1 càc	de coriandre hachée
40 g	d'oignon rouge

PRÉPARATION

Étape 1

1 tête d'ail entière - **1 càs** d'huile végétale - **150 g** de chana dal (pois chiches décortiqués) - **600 ml** de bouillon de légumes - **40 g** d'oignon rouge, émincé - **200 g** d'aubergine, coupée en cubes moyens - **1 càs** de ghee (beurre clarifié) - **0,5 càc** de graines de cumin - **0,5 càc** de curcuma moulu - **0,5 càc** de graines de coriandre - **0,5 càc** de paprika doux fumé - **1** feuille de laurier

Préchauffer le four à 180 °C (chaleur tournante). Couper le haut de la tête d'ail pour exposer les gousses. Badigeonner d'huile et enfourner pendant 30 minutes. Faire cuire le chana dal dans le bouillon de légumes pendant 40 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Dans une poêle, faire revenir l'oignon et l'aubergine dans le ghee pendant 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter l'ail rôti en pressant les gousses hors de leur peau. Incorporer le cumin, le curcuma, les graines de coriandre, le paprika fumé et la feuille de laurier. Faire frire 10 à 15 secondes pour libérer les arômes.

Étape 2

200 ml de passata de tomate - **2 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman

Ajouter la passata dans la poêle avec les légumes. Assaisonner avec la sauce soja Kikkoman. Laisser mijoter 5 minutes à feu doux.

Étape 3

200 g de farine de blé - **20 g** de farine supplémentaire pour saupoudrer - **0,5 càc** de levure chimique - **0,5 càc** de bicarbonate de soude

Feuilles de coriandre fraîche

- **40 ml** de lait tiède - **75 g** de yaourt nature
Dans un grand saladier, mélanger 200 g de farine avec la levure chimique et le bicarbonate de soude. Ajouter progressivement le lait tiède en remuant pour former une pâte, puis ajouter le yaourt. Pétrir pendant 5 minutes jusqu'à obtenir une pâte lisse et élastique. Couvrir d'un torchon humide ou d'un film alimentaire et laisser reposer dans un endroit chaud pendant environ 20 minutes. Diviser la pâte en quatre portions et abaisser chacune d'elles en une galette ovale fine d'environ 3 à 4 mm d'épaisseur, en saupoudrant avec les 20 g de farine restants.

Étape 4

2 gousses d'ail hachées - **40 g** de beurre clarifié (ghee) - **1 càc** de coriandre hachée - **40 g** d'oignon rouge - Feuilles de coriandre fraîche
Faire chauffer une poêle sèche à feu moyen-vif et faire cuire chaque pain plat pendant 2 minutes de chaque côté jusqu'à ce que des bulles dorées et des marques de brûlure apparaissent. Dans une petite casserole, faire fondre le ghee, puis ajouter l'ail et la coriandre hachés. Couper l'oignon en rondelles. Badigeonner le naan de beurre à l'ail et le servir avec le dal et l'oignon. Garnir de feuilles de coriandre fraîche.