

# PARATHAS AUX POMMES DE TERRE ET AU CHOU-FLEUR



Par

**Parveen Ashraf**

Dans

**Ep 3. Cuisine indienne  
avec Parveen : Delhi - Part  
3**


## INGRÉDIENTS :


- 500 g de farine de chapatti (farine complète ou farine blanche)
- 350 ml d'eau tiède
- 50 g de beurre
- POUR LA FARCE
- 500 g de pommes de terre pelées et coupées en cubes de 2 cm
- 2 c. à soupe d'huile végétale
- 1 oignon coupé en petits dés
- 250 g de chou-fleur finement râpé
- 1 c. à café de cumin en poudre
- 1 c. à café de coriandre moulue
- 1/2 c. à café de flocons de piment
- 1/2 c. à café de sel
- POUR LA SALADE KATCHUMBER
- 1 gros concombre coupé en dés
- 2 tomates coupées en dés
- 1 oignon rouge coupé en dés
- 1 pincée de mangue en poudre douce
- 1 piment vert épépiné et coupé en dés
- Le jus de 1/2 citron vert
- Sel et poivre au goût

## RECETTE :

1. Dans un saladier profond, versez la farine puis ajoutez lentement l'eau. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte. Couvrez de film alimentaire et laissez reposer 20 min.
2. Après ce temps, pétrissez la pâte en la prenant sur les bords et en la ramenant au centre tout en tournant le saladier. Pétrissez la pâte environ 2 min jusqu'à ce qu'elle soit lisse. Laissez la pâte reposer 20 min au réfrigérateur dans un récipient hermétique légèrement huilé.
3. Pendant ce temps, **préparez la farce** : faites bouillir les pommes de terre dans de l'eau salée pendant 10 min ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Égouttez les pommes de terre puis écrasez-les légèrement. Réservez-les.
4. Pendant ce temps, faites chauffer l'huile dans une grande poêle. Ajoutez les oignons et faites-les revenir 5 min jusqu'à ce qu'ils prennent une couleur légèrement dorée. Ajoutez le chou-fleur râpé puis remuez pendant 2 à 3 min. Ajoutez le cumin, la coriandre, les flocons de

## PRÉPARATION :

 20 minutes

 15 minutes

 4 personnes

 Facile

piment et le sel selon votre goût et laissez cuire encore 30 secondes.

5. Ajoutez la purée de pommes de terre et mélangez 1 à 2 min puis retirez du feu.
6. Divisez la pâte et façonnez la pâte en 8 boules. Sur un plan de travail fariné, étalez 2 boules sur un diamètre de 8 cm. Sur un disque, déposez une cuillerée de farce en laissant un bord de 1 cm. Déposez quelques petits morceaux de beurre tout autour de la farce. Recouvrez avec le 2e disque pressez tout autour avec doigts puis étalez à nouveau des 2 côtés pour obtenir un diamètre de 13 cm. Procédez ainsi pour chaque boule de pâte.
7. **Préparez la salade katchumber** : dans un saladier, mélangez le concombre, la tomate et l'oignon rouge, puis incorporez le piment, la poudre de mangue, le jus de citron vert, mélangez et assaisonnez selon votre goût. Mélangez à nouveau et réservez.
8. Faites chauffer une poêle antiadhésive type crêpière. Dès qu'elle est bien chaude, déposez un paratha et laissez-le cuire 30 secondes. À l'aide d'un pinceau, étalez du beurre fondu sur la surface puis retournez le paratha et étalez à nouveau du beurre, laissez cuire 30 secondes avant de retourner encore une fois et de prolonger la cuisson encore 30 secondes avant de placer dans une assiette et de couvrir de papier aluminium pour conserver au chaud pendant que vous cuisez le reste des parathas.
9. Essuyez la poêle puis répétez l'opération avec les parathas restants.
10. Servez les parathas chauds accompagnés de la salade kachtumber.