

Curry De Pois Chiches Chana Masala

Content

Cuire jusqu'à tendreté, en jetant toute mousse qui recouvre. Vous pouvez les tremper instantanément en versant 6 tasses d'eau bouillante dans 1 tasse de chana. Plus tard, [faites-les cuire](#) sous pression comme indiqué dans la recette. Incorporer les tomates et le ketchup et cuire 5 minutes. Ajouter les pois chiches, le bouillon, le sel et les feuilles de laurier, porter à ébullition, réduire le feu à moyen-doux, couvrir et laisser mijoter 1 heure. Ajoutez plus de bouillon si le curry devient trop sec.

Cette recette suit la méthode traditionnelle de préparation du chana masala avec des [pois chiches secs](#). Aucune planification, décongélation ou (grâce aux pois chiches en conserve) trempage n'est nécessaire. Si vous utilisez du soda, faites cuire sous pression juste pendant 2 à 3 sifflets. Si vous utilisez des pois chiches en conserve, réglez la casserole instantanément sur 6 minutes, ajoutez seulement 1/2 tasse d'eau, puis relâchez [manuellement](#).

« Chana » est un mot hindi pour « pois chiches » et « Masala » fait ici référence à une « sauce épicée ». Le Chana Masala n'est donc rien d'autre que des [pois chiches mijotés](#) dans un masala épicé aux tomates et aux oignons.

Pourquoi Cette Recette D' Chana Masala ?

Il existe de nombreuses variantes pour préparer le chana masala. Le goût exotique du chole vient des épices indiennes torréfiées et réduites en poudre. Pour faire du chana masala, rincez d'abord le chana Kabuli sous l'eau courante et laissez-le tremper toute la nuit pour que les pois chiches doublent de volume. Plus tard, nous ferons cuire les chana sous pression jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits et deviennent tendres.

Portez à ébullition les pois chiches égouttés, 4 tasses d'eau, 1/2 cuillère à café de sel et 1 cuillère à café de bicarbonate de soude. Dans une poêle à part, nous préparons le masala, comme tout autre curry indien où les oignons sont sautés puis cuits avec des tomates et des épices. En revanche, lorsque vous prenez des épices entières, les grillez, les broyez et les utilisez immédiatement ou dans un court laps de temps, leur saveur est BEAUCOUP plus puissante et vibrante. Ces facteurs font des pois chiches l'un des aliments qui aident à perdre du poids. Je pense qu'il n'est pas nécessaire d'être expérimenté en cuisine pour préparer de bons plats en utilisant des ingrédients simples qui, surtout, ont un goût délicieux. Plus d'informations à ce sujet dans la section FAQ ci-dessous.

Non sérieusement, il n'y a AUCUNE comparaison entre les épices moulues achetées en magasin et la prise d'épices entières, puis leur grillage vous-même. Si vous avez passé du temps à parcourir mes recettes, [Hand Washes Beauty Products Wholesale](#) vous saurez que je privilégie l'utilisation d'épices entières. Les [épices](#) contiennent des huiles naturelles et ces huiles sont là où se trouve la saveur. Lorsque les épices sont moulues, ces huiles s'évaporent rapidement, laissant vos épices moulues de moins en moins de saveur au fil du temps. Les épices prémoulues du magasin existent déjà depuis des mois et ont perdu une grande partie de leur efficacité. Il y a plusieurs années, alors que je faisais bouillir des pois chiches que j'avais laissés tremper toute la nuit pour faire du Chana Masala, j'ai commencé à penser à... la viande. Et la [chose étonnante](#) qui arrive à la saveur de la viande lorsqu'elle est saisie dans une poêle chaude puis laissée cuire lentement.

Chana Masala - Le Meilleur Des Dîners En Semaine

C'est une fantastique option de préparation de repas et, erwinbrandenberger.ch comme elle se conserve bien, vous pouvez en préparer un lot le week-end et préparer des déjeuners rapides et faciles pour la semaine à venir.

Et ne vous inquiétez pas d'acheter de plus grandes quantités d'épices entières, craignant qu'elles ne soient gaspillées. Si vous n'avez pas de cocotte minute et que vous souhaitez réaliser la recette avec des pois chiches secs, référez-vous à ma section Faq pour les cuire en marmite. Comme ma recette de poulet au beurre indien, il est servi sur du riz basmati ou gorgé et chargé dans du pain plat naan indien. Il ramollit plus rapidement s'il est trempé dans un récipient scellé, un autocuiseur ou un pot instantané. L'ingrédient principal de ce curry indien exotique est le Kabuli chana ou pois chiches blancs.

Cela dit, je pense que cette recette pourrait très bien fonctionner avec du pauvre. Si vous souhaitez utiliser des pois chiches séchés, utilisez environ 3/4 de tasse bien remplie (6 à 7 oz). (Voici un excellent guide détaillé sur la cuisson des pois chiches dans la charmante Ali chez Alexandra Cooks.) Tout d'abord, faites-les tremper dans l'eau pendant la nuit (Ali ajoute également du sel). Portez à ébullition les pois chiches égouttés, 4 tasses d'eau, 1/2 cuillère à café de sel et 1 cuillère à café de bicarbonate de soude. Baissez ensuite le feu et laissez cuire environ 45 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Il y a de fortes chances que vous ayez eu du chana masala au menu des restaurants indiens. Les bouchées copieuses et joliment épicées de pois chiches dans une sauce tomate en font un plat facile à aimer, parfait aussi bien pour les végétariens que pour les mangeurs de viande.

Que Servir Avec Chana Masala

Je suis deux fois auteur de livres de cuisine, photographe et écrivain, et passionné par la création de [recettes faciles](#) et plus saines. Je pense qu'il n'est pas nécessaire d'être expérimenté en cuisine pour préparer de bons plats en utilisant des ingrédients simples qui, surtout, ont un goût désigner long sleeve t shirts (eastcoastvapesllc.com) délicieux. Pas besoin d'une variété de plats d'accompagnement ici. Vous pouvez verser le chana masala sur du riz basmati cuit, du riz à la noix de coco ou les céréales de votre choix et ramasser les bouchées avec un morceau de pain naan. Le mélange à la maison est une combinaison d'ingrédients tels que la cardamome, les clous de girofle, le cumin, le poivre, la poudre de piment et le macis.

Et gardez également à l'esprit qu'en conservant les épices entières dans des bocaux hermétiques dans un endroit sombre et frais, elles dureront beaucoup plus longtemps que les épices prémoulues. C'est sans fioritures, rustique et direct du cœur au foyer. (Voici un excellent guide détaillé sur la cuisson des pois chiches de la charmante Ali chez Alexandra Cooks.) Tout d'abord, faites-les tremper dans l'eau pendant la nuit (Ali ajoute également du sel). Incorporer les tomates et le ketchup et cuire 5 minutes. Donc, pour un chana masala parfait, assurez-vous d'utiliser du chana cuit parfaitement doux mais pas pâteux.

Servez ce Chana Masala avec du riz Basmati nature et moelleux, du riz Jeera, du roti, du Poori, du chapati, du Naan ou du Paratha. Dans cet article, je partage la recette la plus simple pour préparer un authentique Chana Masala sur une cuisinière. S'il y a une [recette](#) de dîner vers laquelle je me tourne depuis des années lorsque je n'ai ni le temps, ni la créativité ni la motivation pour cuisiner, c'est bien le Chana Masala. Aucune planification, décongélation ou (grâce aux pois chiches en conserve) trempage n'est nécessaire.

From:

<https://wiki.fux-eg.org/> - **wiki-fux**

Permanent link:

https://wiki.fux-eg.org/doku.php?id=cu_y_de_pois_chiches_chana_masala

Last update: **2024/03/22 16:57**

