

FICHE DE RECETTE

Saag Paneer (curry indien végétarien au fromage et aux épinards)

Damien Poncelet

Légumes végétariens et de saison

Type de recette	Plat
Nombre de portions	pour 4 personnes
Temps de préparation	20 minutes
Prix / Portion (HT) :	entre 1 et 2 euros

INGREDIENTS

PRODUIT	QUANTITÉ	UNITÉ
Paneer (prépare avec 2 L d'eau), coupé en dés	250	gr
Huile de tournesol	5	càs
jeunes pousses d'épinards frais ou 150 g d'épinards surgelés	800	gr
Graines de cumin	1	càc
Poudre de piment (quantité selon le goût optionnel)	1	càc
Curcuma en poudre	1	càc
Grosses gousses d'ail, hachées finement	4	pce
Yaourt nature	2	càs
Crème liquide ou crème épaisse, optionnel	3	càs
Sel		

DESCRIPTION DE LA RECETTE

Pour la marinade :

- 1/2 cuillère à café de curcuma en poudre
- 1/2 cuillère à café de poudre de piment
- 1/2 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à café d'huile de tournesol

Préparation

1. Préparer le paneer :

Chauder le lait dans une marmite à bord haut. Lorsque la peau se développe sur le dessus du lait, éteignez le feu. Tournez le lait avec une écumeoire afin de créer un tourbillon. Verser le vinaigre par petit coup jusqu'à ce que le lait se sépare entre l'eau et le caillé. Laisser reposer 3 minutes puis sortez le caillé de lait avec l'écumeoire dans un bac gastro à trou muni d'une étamine fine. Laisser reposer 5 minutes. Recouvrir le paneer de sa

marinade et laisser reposer 10 minutes au frigo. Retourner le paneer après cinq minutes afin de bien répartir la marinade. Détaillez le paneer en cube de 3 cm de côté.

2. Préparer les épinards :

Verser 280 ml d'eau dans une grande casserole et portez à ébullition. Ajoutez les épinards et laissez mijoter jusqu'à ce que l'eau soit évaporée. Laissez refroidir les épinards puis mixez-les au robot jusqu'à obtenir une pâte épaisse. Réservez.

3. Préparer la sauce :

Faites chauffer le reste de l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez les graines de cumin et faites-les revenir environ 30 secondes. Ajoutez ensuite la poudre de piment et le curcuma. Incorporez l'ail haché et faites-le revenir jusqu'à ce qu'il soit doré, sans le laisser brûler pour éviter l'amertume.

4. Cuire le paneer :

Faites chauffer environ 3 cuillères à soupe d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen et faites-y doré les cubes de paneer. Réservez pendant que vous préparez les épinards (si vous utilisez des épinards frais).

5. Assembler le plat :

Ajoutez la purée d'épinards dans la poêle et incorporez le yaourt cuillère par cuillère. Mélangez ensuite le paneer doré et laissez chauffer doucement. Salez à votre convenance.

6. Finaliser (optionnel) :

Avant de servir, j'aime bien ajouter 3 cuillères à soupe de crème pour rendre le plat encore plus onctueux, mais c'est facultatif. Servez chaud avec du riz basmati ou de naan.



