

Dessert Népalais

Késari pour 6 personnes

3 verres de semoules fines

6 verres de lait ou d'eau ou moitié / moitié

3 verres de sucre en poudre

100 grammes de beurre

20 Graines de cardamomes mixées

100 gr Raisin secs macérées dans un peu d'eau ou du lait

100 gr Amande effilées ou poudre (optionnel)

2 cuillères à café de crème de sésames ou Tahin

Étapes de préparation

Faites chauffer l'eau, le lait, le sucre et le beurre à feu doux.

Quand le beurre a entièrement fondu et que l'on est proche de l'ébullition,

Verser la crème de sésames, les amandes en poudre ou effilés et les raisins secs qui ont été préalablement macérés quelques heures dans un peu de lait ou d'eau.

Versez en pluie tout doucement la semoule pour éviter les grumeaux en remuant jusqu'à ce que la pâte devienne lisse et légèrement épaisse, ajouter les graines de cardamome moulues.

Continuer à remuer pour bien incorporer les raisins puis versez dans un plat. Étalez avec légèreté et lissez sans tasser

Laissez le mélange se figer, coupez en carrés, verser une cuillère à soupe d'infusion de safran et dégustez.

Infusion Safran

Faites chauffer 50 cl d'eau, une fois à ébullition, arrêter et mettre les pistils (10) couvrir et laisser infuser. Mettre au frigo dans un récipient hermétique.

Versez en une cuillère à soupe sur chaque part de késari

L'infusion de safran se conserve au frigo dans un récipient fermé pendant 15 jours

Vous pouvez boire régulièrement cette boisson au safran que ce soit chaude ou froide car elle peut vous offrir de nombreux bienfaits pour la santé tels que des propriétés antioxydantes pour protéger le système cardiaque, soulager la dépression et l'anxiété, améliorer la digestion et renforcer le système immunitaire.

Bon Appétit

Jeff Bonjour