

# Dal Bhat

Le dal bhat est un plat népalais composé de riz, lentilles et servi avec un curry de légumes (tarkari), des légumes épicés (pickles) et un plat vert (sak).

Prép. 20 minutes min

Cuisson 2 heures h

Total 2 heures h 20 minutes min

Type de plat: Plat Principal

Cuisine: Népalais, Végétalien, Végétarien ou omnivore 🍴

Portions: **30** personnes Copieux

## Ingrédients

### Pour le dal (lentilles)

- 1000 g de lentilles
- 4250 ml d'eau
- 10 oignons
- 10 gousses d'ail
- Sel
- Poivre
- 5 cuillères à café de garam masala
- 25 capsules de cardamome verte
- 20 cuillères à soupe d'huile

### Pour le bhat (riz)

- 2000 g de riz basmati
- 375 cl d'eau
- Gros sel

### Pour le tarkari (curry de légumes)

- 2500 g de chou-fleur coupés en bouquet
- 15 pommes de terre, pelées et coupées en gros dés
- 15 carottes, coupées en grosses rondelles
- 750 g de petits pois
- 5 oignons, coupé en lamelles
- 15 gousses d'ail, pressées
- 7.5 cuillères à soupe de gingembre en poudre
- 2.5 cuillères à café de coriandre en poudre
- 15 capsules de cardamome
- 5 petit piment
- Quelques filaments de safran (faire une infusion et la verser chaud ou tiède en sortie de cuisson)
- Sel
- 7.5 cuillères à café de garam masala
- 5 cuillères à café de cumin
- 20 cuillères à soupe d'huile neutre
- Eau

### Pour le sak (verdure)

- 2000 g d'épinards en branches ou hachés

- 10 oignons
- 15 gousses d'ail
- 5 cuillères à café de gingembre en poudre
- 5 cuillères à café de garam masala
- Sel
- Poivre
- 20 cuillères à soupe d'huile

### **Pour les achards**

- 1000 g de haricots verts
- 5 choux rave
- 15 carottes
- 10 gousses d'ail, pressées
- 5 oignon frais, coupé finement
- Sel
- Poivre
- 2.5 cuillères à soupe de curry en poudre
- 15 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 10 cuillères à soupe de vinaigre de cidre (ou de vin)
- 5 citron vert, pressé

### **Instructions**

#### **Dal (lentilles)**

1. Rincer les lentilles à l'eau claire, les égoutter 10 minutes et les éponger grossièrement.
2. Chauffer l'huile à feu moyen, frire les oignons et l'ail 1 minute et ajouter le poivre, la cardamone, le sel et le garam masala.
3. Ajouter les lentilles et les faire revenir un peu.
4. Couvrir d'eau froide et cuire à couvert et à feu moyen jusqu'à ce que les lentilles deviennent un peu pâteuses (environ 1 heure).



#### **Bhat (riz)**

1. Mettre le riz dans l'eau avec du sel, porter à ébullition et maintenir ensuite à feu doux jusqu'à absorption totale de l'eau.

#### **Préparation du tarkari (curry de légumes)**

1. Faire revenir les oignons quelques minutes. Ajouter l'ail, le sel et le garam masala.
2. Ajouter les pommes de terre et bien les faire revenir.
3. Ajouter de l'eau à hauteur de trois quarts et ajouter les petits pois, le piment et les épices restantes.

4. Cuire à feu moyen 45 minutes.



### **Sak (verdure)**

1. Faire revenir les oignons et l'ail dans l'huile chaude à feu moyen pendant quelques minutes.
2. Ajouter les épinards, les faire revenir à feu moyen / fort pendant 10 minutes en remuant sans arrêt.
3. Ajouter sel, poivre et épices.
4. Mettre à feu doux, couvrir et cuire les épinards dans leur jus pendant 30 minutes.
5. Réduire la sauce si besoin.



### **Achards**

1. Laver et couper en longueur les choux, carottes et les haricots, les faire rissoler avec l'ail et l'oignon frais, dans l'huile pendant 5 minutes.
2. Ajouter un demi verre d'eau et les blanchir à feu doux pendant 15 minutes.
3. Ajouter le curry, le vinaigre et le citron vert.
4. Saler et poivrer.
5. Remuer encore 5 à 10 minutes.
6. Servir tiède ou froid.
7. Servir le dal bhat avec des papadums. (Galette à base de farine de haricots ou pois chiche).



### **Option Poulet au curry pour 30 personnes**

- Blanc de poulet 3kg
- Curry 5 cuillères à soupe
- Sel
- Poivre
- Piment
- Cumin 2 cuillères à soupe
- 15 oignons jaunes
- Crème fraîche 75 cl
- Un verre d'eau

Emincer l'oignon.

Faire revenir l'oignon dans un peu d'huile.

Plonger le poulet dans une casserole d'eau bouillante, laisser cuire 10 minutes minimum.

2gouter et laisser refroidir 10 minutes

Couper les blancs de poulet en quatre morceaux donc assez gros

Ajouter le poulet et faire saisir à feu vif pendant 5 minutes.

Saler, poivrer.

Ajouter le curry en poudre, mélanger.

Ajoutez la crème, mélanger et laisser mijoter 10 minutes.

Hors du feu, saupoudrer de persil plat ciselé. (Optionnel)

Server le tout. Un peu de tout, en petit tas dans une grande assiette. C'est copieux et gouteux.  
Bon appétit

Jeff