

*Poulet*

# Poulet dhansak de freddie mercury



<b>25h40</b>	<b>30 min</b>	<b>1h10</b>	<b>24h</b>	<b>458</b>
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISON	REPOS	CALORIES

## Étape 1

Trempage des légumineuses

- 1 Mettre les lentilles rouges, ou massoor dal, et les haricots mungo cassés, ou moong dal, dans un saladier.
- 2 Ajouter les pois chiches rôtis, ou channa dal, et les pois cassés jaunes ou toor dal.
- 3 Couvrir les légumineuses d'eau. Laisser reposer pendant 24 heures.

## Étape 2

Cuisson du Dhansak

- 1 Au bout de 24 heures, renouveler l'eau des légumineuses et verser le tout dans une casserole.
- 2 Mettre sur feu vif et laisser cuire pendant la préparation des autres ingrédients.
- 3 Couper les filets de poulet en morceaux.
- 4 Peler et ciseler les oignons. Les réserver dans un saladier.
- 5 Ecraser les gousses d'ail, les peler puis les hacher au couteau. Les ajouter aux oignons.
- 6 Couper l'extrémité de l'aubergine puis la couper en cubes. Les ajouter dans le saladier.

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour la viande et les légumes

600 g **Blanc(s) de poulet**  
 400 g **Tomate(s) pelée(s) en boîte**  
 1 **Aubergine**  
 2 **Oignon(s)**  
 1 **Pomme(s) de terre**  
 100 g **Epinards surgelés**  
 2 **Gousse(s) d'ail**  
 3 cl **Huile d'olive**

### Ingrédients pour les légumineuses

50 cl **Eau**  
 30 g **Lentilles corail**  
 30 g **Pois cassés**  
 30 g **Pois chiches**  
 30 g **Pois cassés**

### Ingrédients pour les épices

1 c. à café **Graines de moutarde**

- 7 Couper la pomme de terre en tranches puis en cubes, sans la peler. L'ajouter dans le saladier.
- 8 Mettre une sauteuse sur feu vif, ajouter l'huile d'olive.
- 9 Quand l'huile est chaude, ajouter le poulet. Le faire cuire pendant 10 minutes. Puis le réserver dans une assiette.
- 10 Laisser la sauteuse sur le feu et ajouter les graines de moutarde noires, les graines de cumin, la cardamome puis la casse. Mélanger.
- 11 Ajouter les oignons et l'ail. Mélanger en grattant le fond de la sauteuse.
- 12 Une fois les légumes translucides, ajouter les tomates pelées, une par une, en les écrasant entre les mains. Puis verser le reste du jus.
- 13 Puis ajouter les épinards hachés surgelés. Mélanger et laisser cuire pendant 10 minutes.
- 14 Remuer le mélange de légumes.
- 15 Vérifier la cuisson des légumineuses. Pour cela, écraser un pois chiche entre les doigts. Celui-ci doit rester légèrement croquant car il finira de cuire dans le dhansak.
- 16 Ajouter alors les légumineuses dans le dhansak avec une cuillère. Mélanger. Si l'ensemble est un peu sec, verser un peu d'eau résiduelle des légumineuses car il reste encore 40 minutes de cuisson.
- 17 Mélanger en écrasant légèrement les légumineuses avec la spatule.
- 18 Verser alors le poulet dans la sauteuse, puis les légumes et continuer la cuisson pendant 10 minutes.
- 19 Ajouter alors le fenugrec, la coriandre moulue, le curcuma, le cumin moulu puis le chili. Assaisonner de sel et mélanger.
- 20 Baisser sur feu moyen bas, ajouter un peu d'eau et laisser mijoter pendant 40 minutes.
- 21 A la fin de la cuisson, effeuiller la menthe. Réserver une feuille pour le dressage puis ciseler le reste des feuilles en chiffonnade. Réserver.
- 22 Ciseler les feuilles et les tiges de coriandre ensemble.
- 23 Ajouter les herbes au dhansak, mélanger et continuer la cuisson pendant 10 minutes.

1 c. à café **Graines de cumin**  
 1 grain(s) **Graines de cardamome**  
 1 **Bâton de cannelle**  
 1 c. à café **Graine(s) de fenugrec**  
 1 c. à café **Coriandre en poudre**  
 1 c. à café **Curcuma**  
 1 c. à café **Cumin (en poudre)**  
 1 c. à café **Epices**  
 1 botte(s) **Menthe fraîche**  
 1 botte(s) **Coriandre**  
 1 **Sel**

### Étape 3

#### Dressage

- 1 Enlever la casse du dhansak, puis le servir dans une assiette creuse avec une louche.
- 2 Décorer avec la feuille de menthe réservée. Servir.