

Palak Paneer - Version Atelier Virtuel

Recette pour 2

Description

Une recette exotique à faire découvrir à vos amis !

L'astuce du chef

Vous pouvez remplacer le paneer par un autre fromage à grillé, comme l'haloumi.

Ingrédients

Palak Paneer

- 0.50 Unité(s) Oignon
- 1 Unité(s) Tomate
- 1 Poignée(s) Bébés épinards
- 1 Cuil. à thé Ail haché
- 0.50 Cuil. à thé Gingembre frais
- 35 Ml Crème 35%
- 0.50 Cuil. à thé Garam masala
- 0.50 Cuil. à thé Graines de cumin
- 0.50 Cuil. à thé Fenugrec
- 125 Gr Fromage paneer
- 0.50 Unité(s) Piment jalapeno

- Sel et poivre
- Huile végétale

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**

Prévoir avant le cours vidéo

Ingrédients

Assurez-vous d'avoir tous vos ingrédients.

Lavez les légumes si nécessaire.

Matériels

1 plancher à découper, 1 grand couteau (chef), 1 petit couteau (d'office), 2 linges propres.

1 casserole (blanchir épinard)

1 écumoire (facultatif) ou 1 paire de pince ou 1 passoire.

1 bol (eau glacée), 1 robot culinaire (idéalement)

1 poêle antiadhésive (idéalement)

Mise en place

Retirez les graines des piments et hachez-les. Coupez les tomates en quatre, retirez les graines et coupez-les en petits dés. Hachez l'oignon et le gingembre finement. Coupez le paneer en cubes. Écrasez les feuilles de fenou grec entre vos doigts.

Palak Paneer

Dans un grand volume d'eau salée (10 g de gros sel / litre d'eau), faites blanchir les épinards environ 2 minutes puis plongez les dans l'eau glacée. Égouttez-les en les pressant dans vos mains. Réunissez les épinards et les piments dans la cuve d'un robot culinaire et réduisez le tout en purée. Dans une poêle antiadhésive chaude, faites frire les cubes de paneer jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Réservez. Dans la même poêle, déposez les graines de cumin et le garam massala et faites cuire el tout pendant 2 minutes. Ajoutez l'oignon et faites cuire pendant 2 minutes. Ajoutez la pâte ail-gingembre. Ajoutez les tomates et faites cuire 2 minutes supplémentaires. Ajoutez la purée d'épinards, les feuilles de fenou grec et un peu d'eau afin d'obtenir une consistance de sauce. Lorsque le mélange arrive à ébullition, ajoutez les cubes de paneer et la crème et mélangez. Rectifiez l'assaisonnement de sel et de poivre.

Bon appétit!