

régal **cuisine** pas à pas



LES INGRÉDIENTS

L'adorable n° 7 Le curry massaman

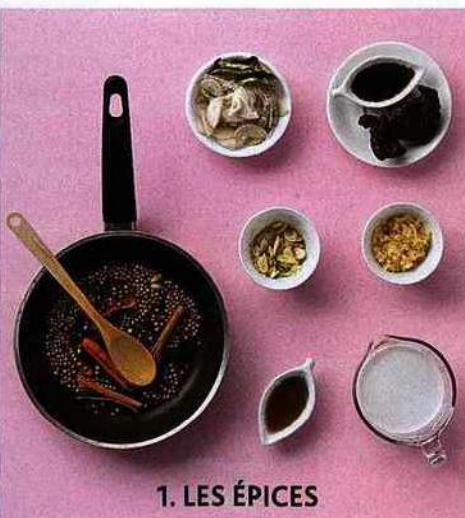
PRÉPARATION : 45 MIN - ATTENTE : 30 MIN - CUISSON : 40 MIN
POUR 4 PERSONNES

• 300 g mini-aubergines thaïes • 2 grosses pommes de terre à chair ferme • 3 oignons frais
• 200 g de riz thaï • 2 brins de basilic thaï • 15 cl de crème de coco • 20 cl de lait de coco • 30 g
de cacahuètes grillées • 1 c. à café de pâte de tamarin • 2 c. à soupe d'huile d'arachide • Sel.
Pour la pâte de curry • 50 g de gingembre • 3 échalotes • 4 gousses d'ail • 1 tige de citronnelle
• 3 feuilles de combava • 2 piments rouges • 1 c. à soupe de graines de coriandre • 1 c. à
soupe de graines de cumin • 1 petit bâton de cannelle • 3 clous de girofle • 2 gousses de
cardamome • 1 c. à café de pâte de tamarin • 1 c. à café de sauce soja • 4 c. à soupe de lait
de coco • 3 c. à soupe d'huile de sésame.



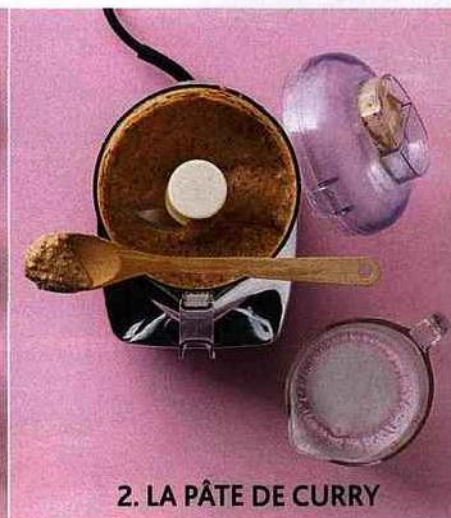
BIENVENUE !

Le conseil de Pauline : « Le curry massaman est un curry très doux, parfait pour les Occidentaux. Si vous l'aimez plus piquant, ajoutez des piments dans la pâte. Il peut aussi être préparé avec de la viande (de bœuf la plupart du temps) coupée en fines lamelles. Faites-les dorer à la poêle avant de faire cuire les pommes de terre. Ajoutez-les à la fin, juste pour les réchauffer ! »



1. LES ÉPICES

1. Pelez le gingembre, les échalotes et l'ail. Hachez-les. Fendez la tige de citronnelle pour dégager la partie tendre du bulbe sur 7 cm. Émincez-la. Faites griller les épices entières à sec dans une poêle chaude, pour en faire ressortir les arômes.



2. LA PÂTE DE CURRY

2. Mixez finement ces épices. Ajoutez le gingembre, les échalotes, l'ail, la citronnelle, les feuilles de combava, la pâte de tamarin, la sauce soja, le lait de coco et l'huile de sésame. Mixez jusqu'à obtention d'une pâte lisse.

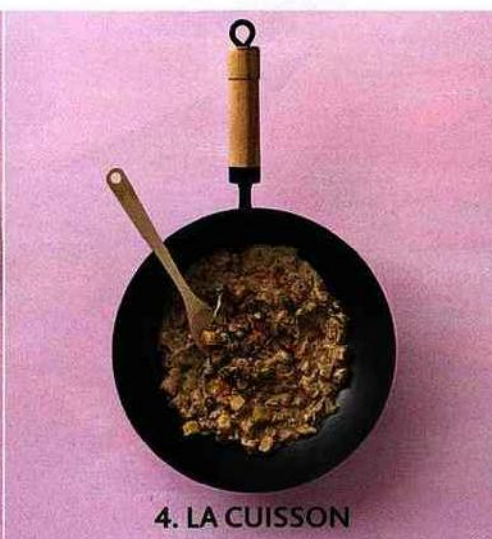
leçon de cuisine

TEXTE L'ATELIER DES CHEFS - PHOTOS LAURENT ROUVRAIS - STYLISME VIRGINIE MARTIN

Rendez-vous avec Pauline Unger, chef de charme à L'atelier des Chefs, la nouvelle génération de cours de cuisine, présents dans toute la France. Aujourd'hui, un curry thaïlandais pour ensoleiller l'hiver!



3. LA PRÉPARATION



4. LA CUISSON



À TABLE!

3. Fendez les aubergines en quatre en conservant le pédoncule. Faites-les tremper dans de l'eau salée pendant 30 min, puis pressez-les entre vos mains pour exprimer toute l'eau. Réservez. Épluchez les pommes de terre. Coupez-les en morceaux. Rincez ceux-ci, puis séchez-les dans un linge. Émincez les oignons. Chauffez un filet d'huile dans un wok ou une sauteuse. Faites-y colorer les pommes de terre. Ôtez-les de la poêle et remplacez-les par les aubergines. Faites-les revenir 3 à 4 min dans un peu d'huile. Réservez. Dans le même wok, faites fondre les oignons 3 min dans un filet d'huile. Ajoutez la pâte de curry. Faites cuire 2 min à feu moyen en mélangeant.

4. Ajoutez les pommes de terre et les aubergines. Mélangez délicatement et laissez mijoter environ 2 min. Versez la crème de coco. Poursuivez la cuisson 5 min. Ajoutez les cacahuètes et le lait de coco, couvrez et laissez mijoter 15 min en remuant de temps en temps. Pendant ce temps, faites cuire le riz 10 min à l'eau bouillante, puis égouttez-le.

5. En fin de cuisson, rehaussez le curry de pâte de tamarin. Servez chaud avec le riz. Parsemez de feuilles de basilic. Ce plat se sert habituellement avec une salade de concombre mariné au gingembre ■

Recette à retrouver sur www.atelierdeschefs.fr