

Brochettes de panais grillées façon tandoori :

La cuisine tandoori vient du Pendjab, au nord de l'Inde, où les habitants avaient jadis chacun un tandoor chez eux, et elle concernait quatre choses : deux sortes de pain ou galette, le naan (nân) et le chapati, le poulet (tandoori murg) et l'agneau (boti kebab), et plus tard une cinquième préparation, le poisson tandoori ou machi tikka, spécialité de Bombay. Les viandes (poulet tandoori, agneau, poisson) sont enduites de yaourt mélangé de poudre d'épices (souvent garam masala, gingembre, ail, cumin, piment de Cayenne), marinées une nuit, essuyées et mises à cuire dans le tandoor. Certains plats tandooris, comme le naan, ne nécessitent pas d'épices.

Ingrédients :

- 6 panais
- 1 poivron rouge
- 3 brins de coriandre
- 3 oignons rouges
- 2 gousses d'ail
- 1 yaourt
- 1 c. à soupe de graines de pavot
- 1 c. à soupe de paprika
- 1 c. à café de gingembre en poudre
- 1 c. à café de curcuma
- 1 c. à café de fenugrec
- 1 c. à café de coriandre en poudre
- 1 c. à café cumin en poudre
- 1 c. à soupe de graines de sésame
- 3 c. à soupe d'huile d'arachide
- Sel et poivre



Préparation:

Pelez les panais et coupez-les en gros cubes réguliers. Lavez, séchez, épépinez le poivron et coupez-le en lamelles légèrement plus petites que les cubes de panais. Pelez et émincez les oignons rouges.

Plongez les panais dans de l'eau bouillante salée pendant 3 minutes. Égouttez-les et laissez-les refroidir.

Versez le yaourt dans un plat creux. Ajoutez toutes les épices sauf le pavot et le sésame et condiments sauf la coriandre.

Laissez reposer 7 à 8 heures au frais.

Salez, poivrez et mélangez bien.

Montez les brochettes, en alternant un morceau de poivron avec un cube de panais.

Faites chauffer l'huile dans une poêle. Faites-y dorer les brochettes à feu vif pendant 1 minute sur chaque face. Salez. Versez la préparation aux épices et poursuivez la cuisson 10 minutes à feu doux.

Lavez, séchez, effeuillez et ciselez la coriandre.

Répartissez les brochettes avec les oignons rouges dans les assiettes.

Parsemez de coriandre ciselée, de graines de pavot et de sésame.