

La marmite de Cathy

Ash-e anar, la soupe à la mélasse de grenade de Garance



Pour 4 assiettes

Pour la soupe

- 1 patate douce
- 1 botte d'oignons nouveaux
- 2 gousses d'ail
- du ghee (beurre clarifié)
- 1 cuiller à café de curcuma
- 1 cuiller à café d'amchoor
- menthe hachée (1 barquette)
- coriandre hachée (1 barquette)
- 5 cuillers à café de [mélasse de grenade](#)
- les graines d'une 1/2 grenade
- [lentilles blondes](#) (1 verre)
- riz basmati (1 verre)
- du bouillon (environ 20 cl)

Pour les boulettes de viande

- 400 g de viande hachée
- 1 cuiller à café de cumin
- de la mie de pain trempée dans du lait
- 1 oignon
- 1 cuiller à café de coriandre en poudre
- sel, poivre

Dans une cocotte, faire revenir les oignons et l'ail dans le ghee, quand ils sont dorés, ajouter la patate douce coupée en morceaux, le curcuma, l'amchoor, la coriandre et la menthe et couvrir avec le bouillon, saler et poivrer, couvrir et laisser à feu doux 40 mn

Pendant ce temps préparer les boulettes avec tous les ingrédients



La marmite de Cathy

Ajouter le riz et les boulettes de viande, puis laisser cuire encore 25 mn, en rajoutant du bouillon si nécessaire

Ajouter la mélasse de grenade, et les graines de grenade et servir chaud

Verdict : nous avons adoré, c'est surprenant et hyper bon , on a tous les parfums de l'orient dans son assiette, Garance tu es une magicienne ! et pour la mélasse de grenade Estérelle avait raison c'est acidulé et ça donne un gout génial, je crois que ça va être un de mes ingrédients phares de l'année !

