



WRAPS AU CURRY

A savoir : pour une recette végétarienne, remplacez le poulet par du tofu ferme, à faire mariner 1 heure dans la sauce. Pour obtenir 4 chapatis, j'ai divisé par deux les ingrédients de la recette et je les ai réalisés avec un robot coupe.



Chapatis maison

Ingrédients pour 6 à 8 chapatis : 40gr de ghee (beurre clarifié), 300gr de farine complète (T110) + un peu pour le plan de travail, 1/4 c. à café de sel fin.

Diluez le sel dans 15cl d'eau tiède. Versez la farine dans un saladier. Creusez un puits et versez le beurre, ainsi que 10cl d'eau salée. Pétrissez en ajoutant peu à peu les 5cl d'eau restant, jusqu'à obtenir la consistance d'une pâte brisée. Continuez à pétrir pendant 5 minutes, jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et élastique. Couvrez la pâte d'un torchon humide et laissez reposer à température ambiante pendant 1 heure. Divisez la pâte en 6 à 8 boules et étalez chacune en un disque ou en rectangle assez fin, de 4 ou 5mm d'épaisseur environ, en farinant régulièrement votre plan de travail. Faites chauffer une crêpière (idéalement en fonte), puis faites cuire chaque chapati à feu vif, de 45 secondes à 1 minute sur chaque face : il faut qu'ils restent souples pour pouvoir être roulés.

<http://thatsamore.canalblog.com/>

2007-2012 ©That's Amore! Tutti i diritti riservati.



Wraps curry

Ingrédients pour 4 personnes : 4 chapatis du commerce ou maison, 2 blancs de poulet fermier ou bio (soit 250gr), 3 poignées de jeunes pousses d'épinards (ou de la salade), 1/2 poivron rouge, le jus d'un citron vert, 10cl de lait de coco, 2 c. à soupe de raisins secs, 1 c. à café de curry en poudre, sel. Pour la tartina : 150gr de fromage frais à tartiner, 1 c. à café de curry en poudre.

Coupez le poulet en fines lamelles, mélangez-le dans un saladier avec le jus de citron vert et le curry. Laissez mariner 30 minutes.

Rincez et coupez le poivron rouge en fines lamelles. Dans un grand bol, mélangez le fromage frais avec le curry.

Dans une poêle, faites sauter le poulet avec les lamelles de poivron pendant 3 minutes. Salez. Ajoutez le lait de coco et les raisins secs, puis laissez mijoter 8 minutes.

Tartinez les chapatis de crème au curry, recouvrez de pousses d'épinards, puis répartissez le poulet et les lanières de poivron. Roulez les wraps et dégustez !

