



Saag

Recette par : Chef Rick Matharu,
Rick's Good Eats

Adresse : Mississauga, ON

Pour : 8 à 10 personnes

Durée totale : 120 minutes



Le Saag est l'aliment réconfort ultime de l'Inde du Nord. Ce sont des légumes verts bouillis, parfumés à l'ail, au gingembre, aux piments, aux oignons et au ghi à saveur de noix. Le saag crémeux et velouté est traditionnellement servi en automne et en hiver et se conserve très bien au congélateur, vous pouvez ainsi en préparer en quantité!

INGRÉDIENTS

- 2 bottes de rapini, bien lavées (remplacer par du brocoli ou des épinards supplémentaires si nécessaire)
- 1 botte d'épinards, bien lavée
- 1 tête de brocoli, bien lavée
- 1 grosse tête d'ail entière, une moitié étant émincée et l'autre moitié étant les gousses entières pelées
- 2 c. à table de gingembre haché (environ 3 pouces de tige hachée)
- 2 piments verts, coupés grossièrement
- 1 gros oignon émincé
- 3 c. à table de ghi, d'huile de coco ou de beurre
- ½ tasse de farine de maïs ou de semoule de maïs
- 6 tasses d'eau bouillante
- ½ c. à table de sel
- 1 c. à thé de flocons de piment rouge, facultatif

INSTRUCTIONS

1. Couper les extrémités des légumes à 1 po des pieds puis les laver soigneusement, jusqu'à 4 fois pour bien enlever le sable et la terre. Retirer toute feuille fanée, jaunie ou abîmée et couper grossièrement. Peler ou enlever la peau dure des tiges du brocoli et couper grossièrement en morceaux d'un pouce environ.
2. Dans une casserole séparée ou une bouilloire, amener à ébullition 6 tasses d'eau pour le processus de cuisson.
3. Dans une grande casserole, sur feu moyen à vif, ajouter 3 tasses d'eau bouillante, les rapini, les épinards, les brocolis, les piments verts, les gousses d'ail entières, la moitié du gingembre haché (environ 1 c. à table) et le sel. Mélanger pour combiner.
4. Verser l'eau bouillante sur le dessus des légumes jusqu'à ce que la surface du saag soit recouverte. Porter le saag à ébullition, couvrir et laisser mijoter pendant 60 à 90 minutes. Remuer toutes les 15 à 20 minutes et ajouter 2 tasses d'eau chaude au besoin jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Vous devriez pouvoir écraser facilement les gousses d'ail et les brocolis. Cette étape peut être facilement réalisée avec une [table de cuisson KitchenAid®](#), qui inspirera à tout coup vos prochaines créations culinaires.
5. Dans un petit bol, mélanger ½ tasse de farine de maïs avec 1 tasse d'eau chaude et former une pâte. À l'aide d'une cuillère en bois, battre vigoureusement et rapidement la pâte de farine de maïs pour former une consistance crémeuse.
6. Mélanger les légumes (le saag) à l'aide d'un mélangeur à main, jusqu'à ce que tous les grumeaux aient disparu. Dans une grande casserole, chauffer 3 c. à table de ghi ou un substitut sur feu moyen à élevé, ajouter 1 c. à table d'ail émincé et le faire dorer avant de cuire les oignons puis le gingembre pour obtenir une huile infusée (Tadka). Pour un goût plus épicé, vous pouvez ajouter des flocons de piment rouge (facultatif)! Vous pouvez facilement mélanger du saag avec le [mélangeur à main KitchenAid®](#). Explorez les différentes options.
7. Une fois que les bords des oignons commencent à dorer, verser le saag dans la Tadka. Couvrir et faire cuire sur feu moyen pendant 10 minutes.
8. Servir avec des roti de paronta, de maïs ou autre pain plat, du gingembre en juliennes, quelques tranches de piments verts, beaucoup de Makhan ou de ghi sur le dessus pour un vrai plat Pendjabi!

Valeur nutritive par 100 g	
Calories 80	% valeur quotidienne*
Lipides 4 g	5 %
saturés 3 g	15 %
+ trans 0 g	
Glucides 10 g	
Fibres 2 g	7 %
Sucres 2 g	2 %
Protéines 2 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 340 mg	15 %
Potassium 300 mg	6 %
Calcium 50 mg	4 %
Fer 1,5 mg	8 %

*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup

SPONSORED BY

KitchenAid®