

Recettes indiennes à base d'éleusine

Bouillie et Porridge

- ✓ Préparation de la farine maltée
- ✓ Bouillie de farine maltée pour enfant
- ✓ Ragi Malt : Bouillie adulte à la cardamome (Inde)

Boulettes et autres préparations d'éleusine cuites à la vapeur

- ✓ Boulettes sucrées d'éleusine et de soja noir cuites à la vapeur
- ✓ Beignet salés Idli cuit à la vapeur
- ✓ Paniyaram ou Paddu d'éleusine sucrés et salés

Crêpes, galettes, Chapatis

- ✓ Crêpe « Dosa » d'éleusine
- ✓ Beignets d'éleusine aux légumes « Pakora »
- ✓ Galette d'éleusine épicée aux olives
- ✓ Pain-galette d'éleusine – « Ragi rotti » salés et sucrés

Gâteaux, biscuits, et douceurs

- ✓ Halwa d'éleusine
- ✓ Boulettes Ladoo
- ✓ Cupcakes (petits gâteaux) de citrouille à la farine d'éleusine et de lin
- ✓ Muffin de millet au miel (Zviyo)
- ✓ Cookies
- ✓ Beignets épicés d'éleusine (Ragi Murukku)

Pâtes, vermicelles

Vermicelles d'éleusine Upma

- ✓ Pâtes d'éleusine à la noix de coco
- ✓ Pâtes d'éleusine et de riz sautées aux légumes

Farine maltée d'éléusine maison



Préparer de la farine maltée d'éléusine permet de disposer d'un ingrédient de grande qualité nutritionnelle à la base de nombreuses recettes.

Ingrédients éléusine en grain ; eau.

Matériel Récipients ; tissu de coton blanc ; wok ou grande poêle ; blender ou moulin.

Préparation

Recouvrir l'éléusine d'eau, remuer et évacuer les poussières et autres résidus flottant à la surface. Renouveler l'opération pour débarrasser les grains des impuretés résiduelles.



Une fois propre, laisser reposer l'éléusine dans de l'eau fraîche et pure pendant 12 heures.



Éliminer l'eau de trempage et rincer une nouvelle fois l'éléusine à l'eau courante.

Verser l'éléusine sur un tissu de coton et nouer le linge autour de l'éléusine. Conserver ce sac dans un endroit frais jusqu'à ce que les graines germent après une douzaine d'heures.



Transférer l'éleusine germée dans une grande assiette ou un plat. Laisser les graines germées à l'ombre pendant 5 à 6 heures jusqu'à ce qu'elles soient complètement sèches.



Faire revenir à sec les graines germées à feu très doux dans un wok ou autre poêle adéquate.



Laisser les graines refroidir complètement avant de les broyer dans un blinder ou un moulin.



Tamiser si nécessaire le broyat pour obtenir une farine tout à fait fine



La farine refroidie peut être conservée dans un contenant hermétique.

Maltage et farine maltée

Le malt, farine de malt ou farine maltée est le résultat de la transformation du grain de céréales (blé, orge, millets...) visant à produire des activités enzymatiques au cours d'une germination dont on contrôle le déroulement.

La germination du grain germe induit la production d'enzymes dont les alpha et les bêta-amylases. Celles-ci permettront de transformer l'amidon en sucres utilisés par la levure au cours de la fermentation. Le maltage permet d'obtenir des grains ou, après mouture, une farine, riches en activités amylasiques et en sucres.

Lorsque l'optimum de formation d'enzymes est obtenu, le séchage permet de stopper la germination et de stabiliser l'activité enzymatique du grain qui peut être broyé. La torréfaction induit le développement des substances aromatiques et colorés et une forte perte d'activité enzymatique.

La farine de malt est obtenue par broyage du grain malté.

Les extraits de malt sont obtenus par concentration de la farine de malt.

En panification, viennoiserie, biscotterie : Le rôle des alpha-amylases et des bêta-amylases est de fractionner l'amidon en maltose, sucre que les enzymes de la levure transforment ensuite en CO₂ et en alcool, durant la fermentation. Elles augmentent le volume des pains et permettent l'assouplissement des pâtes.

Pendant la cuisson du pain, les alpha-amylases ont une action liquéfiant importante au cours des premières minutes.

Ensuite la température s'élevant, l'activité de l'amylase augmente jusqu'à 65 °C. Au cours de cette phase, son action sur les amidons empesés entraîne un assouplissement de la pâte en facilitant le développement des pâtons sous l'effet du CO₂ qui augmente le volume. La sensibilité à la température des alpha-amylases du malt est moindre que celle des amylases fongiques, aussi ont-elles une action plus prolongée que ces dernières. Mais ceci implique un dosage plus précis afin d'éviter les effets d'un excès d'activité (mie collante...).

Tout le sucre formé n'est pas consommé par la levure. Il participe à la coloration de la croûte, au cours de la cuisson des pains, de la viennoiserie, de la panification fine, de la pâtisserie, de la biscuiterie.

Bouillie d'éléusine maltée pour enfants

Les farines industrielles ne conviennent généralement pas aux enfants. À défaut de pouvoir acheter des farines issues de céréales sans pesticides et réalisée à partir de graines germées et rôties, il est préférable de préparer sa farine maltée. Cette farine est extrêmement nutritive, elle soutient la croissance et le développement des bébé et jeunes enfants. L'éléusine contient en effet de grandes quantités de protéines, de calcium et de fer. Dépourvue de gluten et à faible teneur en lipides, elle est facilement digestible. La bouillie d'éléusine maltée peut être donnée à partir de 6 mois mais jamais en tant que première nourriture, mais seulement administré après l'introduction des premiers aliments. Après un an, les Indiens commence à donner de l'éléusine maltée sous forme de « Ragi Dosa » et de « Ragi Biscuits ».

Ingrédients

- ✓ Une tasse d'eau
- ✓ Deux cuillères à café de poudre de farine maltée d'éléusine
- ✓ Une cuillère à café de ghee
- ✓ Une demi-tasse de lait
- ✓ Un peu de sucre de palme râpé

Préparation

- ✓ Réchauffer une cuillère à café de ghee ou d'une autre matière grasse dans une casserole.
- ✓ Ajouter deux cuillères à café de poudre de farine et faire revenir pendant environ une minute.
- ✓ Ajouter environ une tasse d'eau, puis une demi-tasse de lait.
- ✓ Remuez le mélange en continu de sorte que la farine se mélange bien avec le lait.
- ✓ Assurez-vous qu'aucun grumeau ne reste dans le mélange.
- ✓ Puis ajoutez un peu de sucre de palme râpé et remuez jusqu'à ce qu'il se dissolve dans le mélange.
- ✓ Éteindre le feu lorsque le mélange atteint la consistance souhaitée.
- ✓ Laisser refroidir jusqu'à une température appropriée et stériliser toutes les cuillères et tous les ustensiles avant de nourrir votre bébé.

Commencez par introduire la bouillie d'éléusine pendant une semaine. Une fois habituée à la bouillie, préparer et servir une bouillie semi-solide. Si votre enfant est confronté à des problèmes de digestion, arrêtez de lui donner de la bouillie pendant quelques jours avant de recommencer.

Avantages de la bouillie d'éléusine maltée pour des bébés:

Sa haute teneur nutritionnelle prévient les carences nutritionnelles des bébés et leur fournit une quantité d'énergie adéquate.

Facilement digestible, ni acide et ni glutineuse, la bouillie d'éleusine est facile à digérer, et facilite en outre le transit intestinal.

Rassasiante, car elle contient du tryptophane, un acide aminé qui freine l'appétit ; contient des hydrates de carbone complexes. Après que le bébé l'a mangé, le sang libère le glucose dans la circulation sanguine lentement.

Riche en fer et en calcium, la consommation de bouillie d'éleusine prévient l'anémie, renforce le développement des os, et améliore également la production de sang de manière significative.

Malt d'éléusine

Ragi Malt



Le malt d'éléusine est une boisson énergétique rapidement préparée qui aide à garder le corps plein d'énergie et rassasié toute la journée.

Ingredients

- ✓ Demi-tasse de farine d'éléusine
- ✓ Une tasse d'eau
- ✓ 1 cuillère à soupe de sucre
- ✓ 1 cuillère à café de cardamome à poudre
- ✓ 1/4 de tasse de lait

Préparation

- ✓ Verser la farine dans un bol et ajouter l'eau lentement, en remuant constamment afin d'obtenir une pâte lisse. Réserver.
- ✓ Porter à ébullition le lait.
- ✓ Verser la pâte dans casserole de lait chaud, ajouter la poudre de cardamome et le sucre et laisser mijoter pendant 5 minutes à feu doux en remuant constamment. Ajouter des noix hachées et laissez refroidir. Une fois froide votre boisson énergétique est prête.

Boulettes sucrées d'éleusine et de soja noir cuites à la vapeur

Finger Millet Dumplings



✓ Ingrédients

- ✓ Une tasse de farine d'éleusine
- ✓ 3/4 de tasse de sucre de palme
- ✓ Une demi-tasse de haricot mungo
- ✓ 1/4 tasse de noix de coco râpée
- ✓ 1 cuillère à café de cardamome en poudre



Préparation

1. Dans une poêle, faire rôtir les haricots mungo (*mung daal*) pendant 2-3 minutes. Dans une casserole, ajouter 2 tasses d'eau et laissez cuire quelques minutes. Le daal ne doit pas être cuit complètement. Ne pas utiliser pas d'autocuiseur, il deviendrait très mou. Égoutter et réserver.
2. Pendant que le daal est en train de cuire, faire rôtir la farine d'éleusine à sec pendant quelques minutes. La farine d'éleusine a tendance à grumeler et à devenir collante. Pour éviter cela, la farine est juste chauffée pendant un certain temps.

3. Mélanger la farine d'éleusine, la noix de coco râpée, la poudre de cardamome et les haricots mungo cuits.
4. Dans une casserole, ajouter le sucre de palme et un peu d'eau pour le couvrir et le chauffer. Une fois que le sucre de palme dissout, filtrer la solution pour éliminer les impuretés. Verser le liquide dans la casserole et faites-le bouillir pendant 2-3 minutes.
5. Ajouter le liquide aux ingrédients secs et combiner pour former une pâte. Ajouter un peu d'eau ou de lait si nécessaire. Prélever de la pâte de la taille d'une balle de golf et la façonner en cylindres dans votre paume.
6. Placez-le dans un cuiseur idli et cuire à la vapeur.

Beignet salés Ddli cuit à la vapeur

Ragi Ddli

Ragi Idli est l'un plat traditionnel célèbre, riche en fibres, fer, potassium et calcium. Ce petit-déjeuner indien sain et savoureux pauvre en glucides et riche en nutriments essentiels aide à réduire les taux de cholestérol et de sucre dans le sang. On peut ajouter quelques légumes comme des carottes râpées, des haricots et des poivrons à la pâte d'idli.



Ingredients

- ✓ 780g d'éléusine
- ✓ 200g de soja noir (Urd, Vigna mungo)
- ✓ 20g de Fenugrec
- ✓ Sel selon le goût souhaité

Ustensile

Cuiseur vapeur pour Idli



Préparation

- ✓ Faire tremper l'éléusine en grain et le soja noir séparément pendant 4 heures et broyer grossièrement.
- ✓ Ajouter le sel, mélanger uniformément et laisser fermenter pendant la nuit.
- ✓ Versez la pâte dans les assiettes du cuiseur à vapeur Idli et laissez cuire à la vapeur pendant 10-15 minutes.
- ✓ Servir chaud avec du chutney.

Paniyaram ou Paddu d'élusine

sucrés et salés

Ragi Kuzhi Paniyaram



Le *paniyaram* ou *paddu* est un plat indien préparé à la vapeur en utilisant un moule. La pâte est traditionnellement faite de lentilles noires et de riz et est semblable à la pâte utilisée pour préparer des gâteaux salés *idli* ou des crêpes épaisses appelées *dosa*. Le plat peut être sucré ou épicé selon les ingrédients : (sucre de palme (*jaggery*) ou piments. Les *paniyaram* est fait dans un cuiseur spécial.

Recette de Paniyaram ou paddu au millet

Le *paniyaram* d'élusine sucré ou salé permet de confectionner un petit déjeuner léger ou une collation saine. Cette recette savoureuse est à base de grains d'élusine ou de millets entiers. Les graines d'élusine germées peuvent aussi être utilisées pour cette recette. Les *paniyarams* ne nécessitent aucun ajout de bicarbonate de soude pour la cuisson. La pâte de *paniyaram* restante peut être utilisée pour faire des *dosas* épais aussi. Le *paniyaram* de millet est délicieux avec un *chutney* à la tomate ou un *chutney* *kara* ou un *chutney* à la menthe. Les *panirayam* sucrés peuvent être eu comme tels.



Ingredients pour 3 ou 4 portions

Une tasse de grains d'éléusine
Trois quart de tasse de riz cru
Trois quart de tasse de riz pour Idli
Un quart de tasse de Haricot urd (soja noir)
Sel au goût

Recette épicée

Huile 1 cuillère à soupe
Graines de moutarde 1 cuillère à café
Pois chiche 2 cuillères à soupe
Bengal gram/kadalai paruppu
Urad dal -Pois chiche 2 cuillères à soupe
Grains de poivre noir entiers 1 cuillère à café
Sel au goût
Échalotes 15
Piment vert 1-2
Gingembre 1/2 pouce pièce
Feuilles de coriandre 2-3 cuillères à soupe
finement hachées
Un brin de feuilles tendres de curry-tree
(karouvaipilai ou caloupilé ou caripoulé)
Huile pour paniyarams

Recette sucrée

Une tasse de (Paniyaram Batter)
Une demi tasse de sucre de palme (jaggery)
Noix de coco - 1/4 tasse
Cardamome - une pincée généreuse
Ghee pour frire les paniyarams



Préparation [30 minutes, hors temps de trempage + Cuisson: 10 minutes]

Laver et faire tremper le riz cru, le millet, le riz cuit, les pois chiche dal ensemble pendant 3-4 heures.

Broyer en une pâte lisse en ajoutant de l'eau progressivement. La consistance de la pâte doit être celle de la pâte à frire idli. N'ajoutez donc pas trop d'eau.

Ajouter un peu de sel à la pâte, bien mélanger et fermenter. Comme nous allons utiliser la même pâte pour préparer des paniyarams sucrés et salés, ajoutez moins de sel et laissez fermenter pendant 5 heures.

Maintenant, la pâte est prête.

Pour faire des paniyarams salés

Prendre la pâte nécessaire, ajouter du sel et bien mélanger.

Faites chauffer l'huile dans une casserole, ajoutez les graines de moutarde, quand elle grésille, ajoutez les pois chiche, les haricot urd et les grains entiers de poivre noir. Vous pouvez également ajouter des noix de cajou concassées.

Lorsque le dal devient doré, ajouter des oignons perlés finement hachés, du gingembre finement haché et des piments verts et des feuilles de caripoulé.

Lorsque l'oignon devient transparent, ajouter les feuilles de coriandre finement hachées, le sel nécessaire et retirer du feu.

Mélangez-le avec la pâte.

Chauffer la casserole paniyaram, ajouter 1/2 huile de tsp à l'intérieur des cavités / trous.

Une fois que vous trouvez les coins qui se relèvent, retournez-les de l'autre côté avec une cuillère ou un bâton paniyaram.



Pour faire des paniyarams sucrés

J'ai mis de côté 1 tasse de pâte pour faire des paniyarams sucrés. 1 tasse de pâte donne environ 7 paniyarams.

Mélangez bien et ajoutez à la pâte paniyaram. Mélangez bien la pâte.

Chauffer la poêle paniyaram, ajouter 1/2 cuillère à café de ghee dans chacun des trous.

Remplissez toutes les cavités / trous avec la pâte sucrée paniyaram.

Cuire couvert à feu doux. Lorsque les coins commencent à se soulever, retournez-les de l'autre côté et laissez cuire jusqu'à ce qu'ils soient cuits.

Prendre un cure-dent / paniyaram et insérez-le au centre du paniyaram, s'il ressort propre, c'est à point.

Les paniyarams sucrés chauds peuvent être mangés seuls tel quel.



Crêpes, galettes, Chapatis

Comme les autres farines sans gluten, la farine d'éléusine se travaille un peu différemment de la farine de blé. Plus sèche, plus cassante et présentant une légère amertume, elle n'est pas aussi malléable que la farine de riz ou de blé. Mieux vaut l'introduire progressivement, à raison de 20-30% avec d'autres farines (blé, riz, sarrasin, maïs, châtaigne, etc...). au début pour se familiariser avec elle.

Les recettes de crêpes et autres galettes se déclinent à l'infini dans la cuisine indienne. Si le dosa classique, à base de riz et de soja noir pelé, est délicieux, sa préparation demande du temps et un certain savoir-faire.

D'autres recettes de galettes généralement appelées dosa, sont très simples et quasi instantanées. Voici une recette de dosa délicieuse à base d'éléusine qui peut se consommer avec une farce de légumes et/ou un chutney de coco ou en galette complète revisitée ou avec une compotée d'oignon ou de tomates et une salade.

Crêpe « Dosa » d'éléusine



Le dosa est une crêpe typique du sud de l'Inde, traditionnellement à base de farine de lentilles noires, pois chiches ou de riz.

Ingredients

- ✓ 780g d'éléusine
- ✓ 200g de soja noir
- ✓ 20g de Fenugrec
- ✓ Sel selon le goût souhaité

Préparation

- ✓ Faire tremper l'éléusine en grain et le soja noir¹ séparément pendant 4 heures et broyer finement.
- ✓ Ajouter le sel, mélanger uniformément et laisser fermenter pendant la nuit.
- ✓ Appliquez de l'huile sur une poêle ou une plancha chaude ; versez la pâte et faites cuire jusqu'à ce que le mélange soit croustillant.
- ✓ Servir chaud avec du chutney.

1 . Le haricot urd, ou urd (Vigna mungo), parfois appelé soja noir

Crêpe d'éleusine

Ragi Dosa



Préparation : 5 minutes ; cuisson : 40 minutes

Ingrédients pour 4 personnes (8 galettes)

- ✓ 150 g de farine d'éleusine et 100 g de farine de riz ; 1 pointe de couteau de piment en poudre ; 2 cuillerées à soupe de coriandre hachée ; ½ pot de yaourt ; Sel ; Ghee

Réalisation : Dans un saladier, rassemblez les deux farines, le piment et le sel. Ajoutez le yaourt et incorporez de l'eau peu à peu en fouettant jusqu'à obtenir une consistance d'une pâte à crêpe. Ajoutez alors la coriandre.

Faites chauffer une poêle. Répartissez-y un peu de ghee. Versez-y une louche de pâte. Faites cuire chaque crêpe 4 minutes du premier côté. Retournez-la et prolongez la cuisson pendant 1 minute.

Pakora d'élusine

Les pakora, aussi appelé pakoda, pakodi ou ponako, sont des beignets de légumes. Il est possible de faire des pakora avec des aubergines, des courgettes, des pommes de terre et d'autres légumes.

Dans la cuisine Indienne traditionnelle, on utilise énormément la farine de pois chiche, riche en protéines végétales, en vitamine et en minéraux, et sans gluten, elle permet aux Indiens végétariens de se nourrir très correctement à moindre coût.

L'ajout de farine d'élusine augmente la teneur en protéine, minéraux et fibres de ces petits beignets de légumes appelés Pakoras (Sud de l'Inde) ou bien Bhadia (Nord de l'Inde).



Ingédients (pour environ 20 beignets)

- 125 g de farine de pois chiches
- 125 g de farine de d'élusine
- 1 petite aubergine
- 2 pommes de terre
- 1 oignons
- 1 poivron rouge ou vert
- 1 poignée de coriandre fraîche
- 1 c. à café de cumin
- 1 c. à café de garam massala
- 1 c. à café de paprika ou piment en poudre**
- 1 c. à café de curcuma
- sel et huile de friture



Préparation

La pâte à beignets : mélanger les farines avec toutes les épices. Saler. Ajouter de l'eau chaude (25 cl environ) petit à petit afin d'obtenir une pâte à beignets bien lisse et pas trop épaisse.

Les légumes : couper tous les légumes en format macédoine (5mm*5mm), le plus régulièrement possible & émincer la coriandre finement.



Mélanger les légumes & les herbes dans la pâte à beignets et faire chauffer votre huile parallèlement. Choisissez un récipient assez profond (au moins 3 cm d'huile)



Prendre une cuillère à soupe de pâte à beignets aux légumes et poser-la dans le bain de friture. Renouveler l'opération pour remplir votre récipient, tout en évitant que les beignets ne se touchent et se collent entre eux.



Dès que les beignets ont pris une couleur brune, les sortir de l'huile et les laisser s'égoutter sur un papier absorbant.

Paprika ou piment donneront de la couleur & du goût à votre pâte à beignets, à vous de choisir mais allez-y doucement sur le piment...

La cuillère à soupe servira de repère pour confectionner des beignets de taille régulière.

Dégustez, chauds, ou froids ! avec un chutney de tomates par exemple !

Chutney de tomates

Ingrédients

500 gr de tomates concassées **

3 oignons nouveaux ***

1/2 botte de [coriandre](#)

1/2 botte de menthe

1 pincée de piment ou un petit piment frais

1 citron vert

sel

Préparation

Émincer les oignons nouveaux très finement la tête, puis la tige verte.

Passer ensuite au mixeur les herbes fraîches (ou rajouter simplement 1 c. à café de coriandre et 1 de menthe)

Mélanger tous les ingrédients : tomates concassées, jus de citron, herbes fraîches mixées, oignons émincés et 1 pincée de sel. Et servir bien frais



Variante

Ingrédients

- ✓ 2 tasses de farine d'éléusine
- ✓ 1/2 tasse de farine de pois chiche rôtie (besan)
- ✓ 2 tasses de chou émincé
- ✓ 1/2 tasse de poivron émincé
- ✓ 1 cuillère à soupe de feuilles de Kaloupilé (Curry leave)
- ✓ 1/4 tasse de feuilles de coriandre
- ✓ 1 morceau de gingembre
- ✓ 1/2 tasse de noix de cajou
- ✓ 1 cuillère à soupe de graines de sésame blanc
- ✓ 1/2 cuillère à café de poivre noir en poudre
- ✓ 200ml d'huile d'arachide / cacahuète
- ✓ 1 cuillère à café de sel
- ✓ 1/2 cuillère à café de Chat masala

Préparation

Éplucher et émincer le gingembre. Hacher grossièrement la coriandre et les feuilles de curry. Mélanger les légumes et les herbes - chou, poivron, gingembre, coriandre et feuilles de Kaloupilé - dans un bol.

Mélanger les ingrédients secs - farine d'éléusine, farine de pois chiche rôtie, morceaux de noix de cajou, graines de sésame, sel et poivre noir dans un grand bol à mélanger.

Chauffer l'huile pour la friture. Ajouter 2 cuillères à soupe de cette huile chaude au mélange sec. Maintenant, ajoutez les légumes aux ingrédients secs et mélangez bien. Ajoutez juste assez d'eau pour former une pâte. Façonner des petites galettes et les faire frire dans de l'huile chaude.

Saupoudrer de chaat masala avant de servir.

Galette à la farine d'éléusine



Ingrédients pour 6 personnes:

- ✓ 1 tasse de farine d'éléusine
- ✓ 1 oignon rouge moyen finement haché,
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive,
- ✓ 2 cuillères à soupe d'arachides en poudre (ou de beurre de cacahuètes),
- ✓ 1 cuillère à café de sel (quantité indicative),
- ✓ 1 cuillère à café de poivre moulu et ¼ de verre d'eau.
- ✓ Facultatif: 1 cuillère à café de poudre de curry.

Préparation

1. Dans une poêle, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon haché jusqu'à ce qu'il soit bien doré.
2. Ajouter le poivre et le curry et remuer sur le feu pendant une minute.
3. Dans un bol, verser la farine d'éléusine et ajouter le sel, les arachides et les oignons.
4. Mélanger intimement. Ajouter de l'eau petit à petit et pétrir la pâte.
5. La consistance peut être fluide comme une pâte à crêpes ou plus dense comme celle d'une galette.
6. Mettre une poêle à fond épais sur le feu et laisser chauffer.
7. Verser la pâte dans la poêle et étaler. Cuire sur les deux faces en faisant prendre couleur.

Pain-galette d'éleusine - Ragi rotti



Ingrédients

- ✓ 650g de farine d'éleusine
- ✓ 300g d'oignons hachés
- ✓ 20g de piment vert
- ✓ 5g de piment en poudre
- ✓ 5g de cumin en poudre
- ✓ 10g de safran en poudre
- ✓ 10g Feuilles de kaloupilé hachée

Préparation

1. Mélanger soigneusement la farine de millet et la farine de riz.
2. Ajouter les autres ingrédients avec la quantité d'eau requise et mélanger uniformément pour obtenir une pâte épaisse.
3. Aplatir la pâte sur une assiette. Les rotti sont un peu plus épais que des crêpes. Ils ressemblent à des pancake, mais en plus ferme.
4. Cuire sur une poêle ou une plancha huilée et.
5. Roti doit être servi frais et chaud. Conservé, il tend à devenir cassant et dur.

Variante de Rotti



Ingredients :

- ✓ 1.5 tasse de farine d'éléusine ;
- ✓ 1 cuillère à café de graines de moutarde ;
- ✓ 1 oignon ;
- ✓ Une poignée de feuilles de coriandre ;
- ✓ 1 piment vert frais ;
- ✓ Huile ;
- ✓ sel (optionnel)

Préparation

1. Faire revenir la farine de millet à sec dans une poêle pendant 5 min.
2. Dans un peu d'huile, faites chauffer les graines de moutarde, puis ajouter les oignons en lamelles, la coriandre et le piment. Frire quelques minutes et mélanger à la farine de millet.
3. Ajouter de l'eau bouillie à la préparation jusqu'à ce qu'elle ait la consistance d'une pâte. Diviser la pâte en petites boules que vous étalerez entre deux feuilles de papier sulfurisé.
4. Chauffer de l'huile dans une poêle. Y placer les rotis. les retourner et attendre la fin de la cuisson.

Pain-galette d'éleusine - Ragi rotti

Version sucrée

Ingrédient

- ✓ 1.5 tasse de farine d'éleusine
- ✓ Huile
- ✓ sel (optionnel)
- ✓ Sucre de palme ou sucre de canne (au goût) ;
- ✓ 1 cuillère à café de cardamome en poudre
- ✓ 3 cuillère à café de noix de coco rappée

Préparation

1. Faire revenir la farine de millet à sec dans une poêle pendant 5 min.

2 Faire bouillir de l'eau avec le sucre

3. Ajouter de l'eau bouillie à la préparation jusqu'à ce qu'elle ait la consistance d'une pâte. Puis ajouter la noix de coco et la cardamome...

Diviser la pâte en petites boules que vous étalerez entre deux feuilles de papier sulfurisé. Les rotis sont un peu plus épais que des crêpes. Plutôt taille pancake, mais en plus ferme.

4. Chauffer de l'huile dans une poêle. Y placer les rotis. les retourner et attendre la fin de la cuisson.

Variante de roti salé

Ingrédients (pour une quinzaine de rotis)

- ✓ 500 g de farine d'éleusine ou d'un autre type de millet ;
- ✓ 2 grosses poignées d'oignons rouges hachés ;
- ✓ 2 grosses poignées d'aneth frais ;
- ✓ 2 piments verts frais hachés ;
- ✓ 2 cuillères à café de sel ;
- ✓ Eau selon la consistance de la pâte ;
- ✓ Un peu d'huile végétale ou de ghee (beurre clarifié)

Préparation :

Mélanger tous les ingrédients secs dans un récipient. Ajouter de l'eau petit à petit pour former une pâte en mélangeant énergiquement du bout des doigts. Quand vous pouvez faire une boule avec la pâte, elle est prête. Attention: ajouter assez d'eau pour qu'elle ait un aspect très humide (sinon les rotis seront secs).

Former une boule de la taille de votre paume et la faire rouler dans votre main jusqu'à ce qu'elle devienne bien compacte et ronde.



Sur un linge humide, étaler la boule avec vos doigts humidifiés et former une galette de la taille de votre main (assez épaisse).

Faire chauffer un peu d'huile ou de ghee sur une poêle puis retourner le linge sur la poêle chaude pour y déposer la galette.

Faire cuire 3 minutes de chaque côté, quand la galette devient luisante et foncée, le roti est prêt !

Le ragi roti se marie très bien avec toutes sortes de plats en sauce ou de salades, avec divers chutney (noix de coco et tomate) et un curry.



Chapati d'élusine



Pour 12 chapatis

Mélanger une cuillère à café de sel à 1 kg de farine d'élusine.

Verser de l'eau jusqu'à l'obtention d'une pâte souple.

Faire une boule de pâte de la taille d'une clémentine et l'étaler entre les mains.

Renvoyer d'une main à l'autre pour assouplir la pâte.

Cuire les galettes sur une plaque : 1 minute d'un côté, 80 secondes de l'autre.

Puis passer rapidement le chapati sur le feu pour le faire gonfler et dorer.

Il est possible d'utiliser de la farine de sorgho ou de maïs

Chapati d'éléusine et blé - Ragi Tawa Paratha

Ingrédients

- ✓ 1 tasse de farine d'éléusine
- ✓ 1 tasse de farine de blé
- ✓ A petite cuillère de cumin
- ✓ sel selon le goût souhaité
- ✓ Huile



1. Pour commencer la recette de paratha Ragi Tawa, mélanger dans un grand bol la farine d'éléusine, le sel de farine de blé entier et pétrir en ajoutant peu d'eau à la fois pour faire une pâte ferme et lisse.
2. Ajouter une cuillère à soupe d'huile pour enrober la pâte d'éléusine tawa paratha et pétrir à nouveau. Couvrir et mettre la pâte de paratha de côté pendant 15 minutes.
3. Divisez la pâte en 8 portions. Préchauffer la poêle en fer à feu moyen.
4. Rouler les portions de pâte en boulettes et les aplatir avec la paume de la main. Mélangez-les sur de la farine et roulez-les en cercles d'environ 3 pouces de diamètre. Mettre 1/4 cuillère à café d'huile et l'étaler sur la pâte roulée.
5. Nous devons obtenir une forme en triangle, pour ce faire, pliez d'abord en demi-cercle, puis repliez le demi-cercle en deux. Vous obtenez une forme de mini-triangle.
6. Lancez le triangle sur un peu de farine et roulez-le doucement dans un triangle plus grand. Continuez le même processus de roulage avec les portions de ragi tawa paratha restantes.
7. Avec une poêle à feu moyen-vif, placez un ragi tawa paratha sur la poêle. Après quelques secondes, vous remarquerez une poche d'air qui sort.
8. À ce stade, retourner le Ragi Tawa Paratha et enduire d'environ 1/2 cuillère à café de ghee. À l'aide d'une spatule plate, faites un léger mouvement de pression et de rotation pour cuire au tawa paratha.
9. Retournez de l'autre côté et appuyez et tournez le Ragi Tawa Paratha de la même manière. Vous remarquerez des taches brunes autour de la paratha et il sera légèrement croquant.
10. Retirer du feu et placer sur un plat ou servir chaud.
11. Répéter la procédure avec les portions roulées restantes et empilez lse Ragi Tawa Paratha cuit l'un au-dessus de l'autre et servez chaud.

Keuru Addai

Ingrédients

- ✓ 150 g de farine d'éléusine
- ✓ ½ noix de coco rapée
- ✓ 60 g de sucre roux
- ✓ 4 gousses de cardamomes pilées
- ✓ 2 cuillères à soupe de beurre clarifié

Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger l'éléusine, la noix de coco, le sucre roux et la cardamome.
2. Faire des petits pâtés.
3. Chauffer une poêle, ajouter un peu de beurre et faire dorer à petit feu.
4. Retourner et laisser dorer des deux côtés.
5. Servir chaud.

Keuru Kojoukattai

Ingrédients

- ✓ 250 g de farine d'éléusine
- ✓ 100 g de sucre roux
- ✓ des légumes
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- ✓ 5 gousses de cardamomes pilées

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol.
2. Prendre une poignée de cette mixture épaisse, la presser et en faire de petites galettes (vous pouvez laisser la trace des doigts).
3. Faire cuire à la vapeur

Ragi Upma

Upma est l'un petit déjeuner populaire savoureux le plus souvent réalisé à partir de riz mais aussi à partir d'éléusine ce qui en fait un plat plus sain et énergétique.



Ingredients

- ✓ Une tasse de farine d'éléusine
- ✓ une demi-cuillère à café de graines de moutarde
- ✓ une demi-cuillère à café de graines de cumin
- ✓ 2 cuillère à soupe huile
- ✓ demi cuillère à café de pois chiche -Channa Dal
- ✓ demi cuillère à café de Soja noir Urad Dal
- ✓ Pincée de curcuma
- ✓ 2 Piments verts hachés
- ✓ 1 Oignons hachés
- ✓ 1 Tomates hachées
- ✓ Quelques feuille de Kaloupilé et de coriandre hachées
- ✓ Sel au goût
- ✓ 2 tasses d'eau
- ✓ 1 cuillère à soupe de jus de citron

Préparation

Faire chauffer une cuillère à soupe d'huile dans une poêle et ajouter la farine d'éléusine. Remuer jusqu'à ce qu'elle dégage un arôme grillé et réserver.

Chauffer l'huile restante dans une casserole, ajouter le cumin et les graines de moutarde, laissez-les frémir, maintenant ajouter les pois chiche « chana dal » et les faire frire jusqu'à ce qu'ils deviennent dorés.

Ajoutez les feuilles de kaloupilé, les oignons et les tomates et les faire frire, ajouter une pincée de sel, puis de l'eau et porter à ébullition.

Ajoutez la farine dans la casserole l'éléusine, en remuant fréquemment. Mélangez bien, couvrez la casserole et faire cuire pendant 5 minutes à feu doux. Maintenant, saupoudrez le jus de citron, de coriandre hachée et servir chaud.

Halwa d'eleusine

Le halwa est une composition pâtissière issue de deux traditions culinaires, sans qu'il soit possible de les relier entre elles. Une tradition turque à base de tahini (crème de sésame), plutôt sèche, dense et friable, et une tradition indienne à base de semoule, légèrement gélatineuse et translucide. « Ragi Halwa » est un dessert indien fait en utilisant de l'eleusine et du sucre de palme non raffiné (Jaggery). Cette recette de Ragi Halwa est un excellent plat pour les tout-petits et les enfants en pleine croissance



Ingredients

- ✓ 300g de farine d'Eleusine
- ✓ 300g de sucre en poudre
- ✓ 300 de beurre ou de Ghee
- ✓ 100g de noix de Cajou
- ✓ Poudre de cardamome

1. Préparation

2. Frire la farine de millet et la farine de blé avec la moitié de la quantité de ghee.
3. Ajouter la farine frite au lait bouilli et à l'eau en remuant continuellement pour éviter les grumeaux.
4. Quand la pâte se solidifie, ajouter le sucre, le ghee et cuire jusqu'à obtenir la consistance désirée.
5. Ajouter les noix de cajou grillées et les raisins secs lorsque la pâte se détache des parois de la poêle.
6. Étaler sur un plateau graissé et couper en morceaux.

Halwa variante

Ingrédients

- ✓ 1 tasse de graines d'éléusine (trempées pendant au moins 12 heures)
- ✓ 1-1/4 de tasse de sucre de palme
- ✓ 1 petite cuillère de cardamome
- ✓ 3 tasses de lait et 3 tasses d'eau
- ✓ 50g de noix de cajou
- ✓ 3 grandes cuillère de beurre ou Ghee



Préparation

1. Faire tremper l'éléusine dans de l'eau pendant au moins 12 heures.
2. Dans une casserole, faites cuire le sucre de Palme non raffiné dans 1 tasse d'eau jusqu'à ce qu'il soit fondu. Filtrer à travers un tamis pour se débarrasser de toutes les impuretés à l'intérieur.
3. Dans une poêle, faites chauffer 2 cuillères à soupe de ghee et faites frire les noix de cajou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Mettre de côté.
4. Égoutter l'éléusine à travers un tamis et enlever l'excès d'eau.
5. Ajouter l'éléusine et 1 tasse d'eau dans un blender et mélanger jusqu'à obtenir une texture lisse et fine, cela aide à extraire le plus de lait d'éléusine possible. Ajoutez lentement une autre tasse d'eau et mélangez plus loin. Ce processus devrait prendre environ 7-10 minutes selon la puissance de votre blender.
6. Filtrer ce liquide à travers une fine toile de mousseline / et séparez le lait d'éléusine du repas.
7. Graissez une plaque en acier Thaali / bordée avec un peu de ghee et gardez-le prêt.
8. Dans une casserole large et profonde, ajouter 2 tasses de lait d'éléusine extrait, de l'eau jaggery et 3 tasses de lait et porter à ébullition en mélangeant avec une cuillère plate en bois.
9. Cuire ce mélange à feu moyen-vif en remuant continuellement.
10. Après environ 20 minutes de cuisson et une agitation continue, ajouter 1 cuillère à soupe de Ghee et continuer à remuer pendant environ 10 minutes.
11. Lorsque la pâte commence à adhérer à la cuillère en bois ; mouiller vos mains légèrement et touchez la surface de la halwa, elle ne devrait pas coller à vos mains mouillées.
12. Cuire encore 5-6 minutes et incorporer la poudre de cardamome et les noix de cajou frites.
13. Verser le mélange sur un thaali graissé et laisser refroidir à température ambiante.
14. Utiliser un couteau pour découper la halwa en carrés ou losange

Deuxième variantes d'Halwa d'éleusine

Ingredients

- ✓ 1.5 tasse de farine d'éleusine
- ✓ 1.5 tasse de sucre de palme ou de noix de coco ou sucre de canne en poudre
- ✓ 1/2 tasse d'huile de noix de coco ou Ghee
- ✓ 1/2 tasse de noix de cajou
- ✓ graines de cardamomes en poudre
- ✓ 3 tasses d'eau
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile de coco ou Ghee (pour faire sauter les noix de cajou)
- ✓ Conseil: Le sucre et le sucre de coco accompagnent bien l'huile de noix de coco; le sucre va bien avec le ghee.



Préparation

1. Faire revenir les noix de cajou dans 1 c. huile de noix de coco ou ghee. Mettez de côté.
2. Mélanger la farine d'éleusine et d'eau dans une pâte.
3. Chauffer le mélange dans un récipient à fond épais à feu moyen, en remuant constamment.
4. Après 3 minutes, mélanger le sucre en poudre et la poudre de cardamome.
5. Commencez à ajouter l'huile de coco (ou ghee), 2 cuillères à soupe à la fois. Continuez à mélanger jusqu'à ce que toute l'huile (ou ghee) soit utilisée.
6. Baisser le feu et continuer à remuer pendant 3-4 minutes. Le mélange va commencer à prendre une consistance pâteuse. Ajouter les noix de cajou sautées.
7. Cuire pendant 2-3 minutes, en mélangeant constamment. Pendant que le mélange cuit, l'huile commencera à se séparer de la boule d'éleusine. Égoutter l'excès d'huile et transférer le halwa dans un bol en verre. Servir chaud.

Boulette Ladoo - Ragi Ladoo

Le Ladoo est une gourmandise indienne, srilankaise, pakistanaise et bangladaise, souvent préparée pour les fêtes. Il s'agit de boules de farine et d'autres ingrédients, recouvertes de sirop de sucre.



Ingredients

- ✓ 1 tasse de farine d'éléusine
- ✓ ½ tasse de Ghee
- ✓ ½ tasse de sucre de palme
- ✓ ¼ tasse de noix de coco fraîche râpée
- ✓ 2 c. de sésame noir
- ✓ 2 cuillère d'arachides
- ✓ 8-10 amandes
- ✓ ¼ c. de poudre de cardamome

Préparation

1. Dans une poêle peu profonde et à feu doux, sécher le sésame noir rôti, les arachides et la noix de coco fraîche râpée séparément. Réservez.
2. Retirez la peau des arachides.
3. Ajouter une cuillère à café de ghee à la poêle et faire griller les amandes pendant une minute ou deux et réservez.
4. Verser la farine d'éléusine dans la poêle avec 2-3 cuillères à soupe de ghee et rôtir pendant 15-20 minutes. Ajouter plus de ghee si nécessaire.
5. Ajouter les amandes grillées, les arachides, la noix de coco et le sésame noir. Continuez à remuer.
6. Ajouter le sucre de palme et la poudre de cardamome. Remuez pendant encore 2 minutes.
7. Retirer du feu et laisser refroidir.
8. Appliquez du ghee sur votre paume; prendre 3-4 cuillères à soupe du mélange et rouler dans une ladoo. Ajouter plus de ghee si nécessaire pour faire une boulette ferme.

Cupcakes (petits gâteaux) de citrouille à la farine d'éleusine et de lin

Ingrédients

- ✓ 1/2 tasse de farine de blé
- ✓ 1/2 tasse de farine d'éleusine
- ✓ 1/3 tasse de farine de lin
- ✓ 1 tasse de purée de citrouille
- ✓ 1/2 tasse de sucre
- ✓ 1 cuillère à soupe de beurre fondu
- ✓ 1 cuillère à soupe de levure
- ✓ 1/4 cuillère à café de cannelle
- ✓ 1 œuf entier
- ✓ 2 cuillères à soupe de lait environ



Préparation

1. Pour commencer chauffez le four à 375 degrés Fahrenheit.
2. Dans un grand bol, verser le sucre et le beurre fondu. Battez-les ensemble avec un batteur à main. Ajoutez l'œuf et battez-les tous ensemble.
3. Ajouter 1/2 tasse de farine tout usage, fouetter, puis ajouter 1/2 tasse de purée de citrouille.
4. Battre le tout. À ce stade, la pâte devient épaisse. Ajouter du lait pour l'éclaircir au besoin.
5. Ajouter 1/2 tasse de farine d'éleusine, fouetter le tout et ajouter le 1/2 tasse de purée de citrouille. Fouettez-le ensemble.
6. Enfin, ajoutez la levure, la farine de lin et la poudre de cannelle. Battez-les ensemble pour obtenir une pâte lisse.
7. Tapisser le moule à cupcakes (j'ai utilisé une poêle antiadhésive en métal) avec des moules / moules à cupcake en papier.
8. À l'aide d'une cuillère à crème glacée, verser la pâte dans les moules. De cette façon, chaque moule reçoit environ la même quantité de pâte.
9. Cuire au four pendant 15 min à 375 degrés Fahrenheit. Vérifiez en insérant un cure-dent dans l'un des cupcakes et retirez du four une fois que le cure-dent en ressort propre.

Muffin d'éleusine

Ingredients

- ✓ Une tasse de farine d'éleusine
- ✓ Une tasse de sucre roux
- ✓ Une petite cuillère de levure
- ✓ Une demi petite cuillère de levure
- ✓ Une demi tasse de yaourt
- ✓ Une demi tasse d'huile
- ✓ Un quart de tasse de lait
- ✓ Une demi tasse de pépite de chocolat



Préparation

1. Bien mélanger la farine d'éleusine, le sucre, la levure et le bicarbonate
2. Ajouter le yaourt, bien mélanger, puis ajouter l'huile et le lait, et mélanger de manière homogène.
3. Ajouter les pépites de chocolat et mélanger délicatement.
4. Verser la pâte dans les moules à muffins jusqu'à ce qu'ils soient à moitié remplis.
5. Cuire au four à 180 ° C pendant 15-20 minutes. Essayez d'insérer une brochette au centre du muffin pour vérifier la cuisson. Laisser refroidir et servir.



Muffin de millet au miel (Zoiyo)

Honey finger millet Muffins



Ingredients

- ✓ 1 1/2 tasse de farine tout usage
- ✓ 1 tasse de semoule de millet, plus plus pour le saupoudage
- ✓ 3/4 tasse de sucre granulé
- ✓ 1 cuillère à soupe de poudre à pâte
- ✓ 1/2 cuillère à café de cannelle
- ✓ sel de pincement, facultatif et au goût
- ✓ 1/2 tasse de beurre non salé (1 bâton), fondu
- ✓ 1 tasse de lait
- ✓ 2 gros oeufs
- ✓ 1/4 tasse de miel, plus plus pour le bruissement
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile végétale
- ✓ 2 cuillères à soupe de crème sure ou de yaourt nature

Préparation

1. Préchauffer le four à 400F. Graisser et fariner un moule à muffins; mettre de côté.
2. Dans un grand bol, ajouter les ingrédients secs, mélanger; mettre le bol de côté.
3. Faire fondre le beurre. Laisser le beurre refroidir momentanément pour ne pas brouiller les œufs.

4. Ajouter les ingrédients restants dans le beurre et mélanger jusqu'à ce que le mélange soit lisse et qu'il ne reste pas de traînées blanches.
5. Verser le mélange humide sur les ingrédients secs et plier jusqu'à ce que combiné; ne pas surmixer.
6. À l'aide d'une grande cuillère à biscuits, d'une mesure de 1/4 tasse ou d'une cuillère, remplir chaque cavité de muffin jusqu'à obtenir un 3/4 plein plein.
7. Ajouter une généreuse pincée de semoule de maïs farine de millet à la partie supérieure de chaque muffin.
8. Cuire au four à 400 ° F pendant 10 minutes.
9. Réduire la température du four à 350F et cuire les muffins pendant environ 5 à 7 minutes (environ 15 à 17 minutes au total), ou jusqu'à ce que les dessus soient bombés et qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre ou avec quelques miettes humides balançant, mais pas de pâte.
10. Eventuellement, arroser de miel et ajouter une noix de beurre avant de servir. Le pain de maïs est meilleur chaud et frais, mais gardera hermétique à la température ambiante pendant jusqu'à 3 jours.

Cookies d'éleusine



Ingrédients

- ✓ Farine d'éleusine: 2/3 tasse
- ✓ Farine de blé entier: 2/3 tasse
- ✓ Beurre: ½ tasse
- ✓ Sucre brun: ½ tasse
- ✓ Yogourt: 1 c.
- ✓ Poudre à pâte: ¼ c.
- ✓ Cardamome fraîchement moulue: 1 - 2 c.
- ✓ Extrait de vanille: 1 c.

Préparation

Mélangez les farines et étalez-les dans un moule plat.

Faites rôtir les farines dans le four préchauffé (180 ° C) en secouant le moule toutes les quelques minutes, jusqu'à ce qu'elles soient grillées (6-7 minutes).

Pendant ce temps, battre le beurre et le sucre jusqu'à ce qu'ils soient tendres et crémeux.

Dissoudre la poudre à pâte dans le yogourt, puis ajouter les épices.

Une fois que le mélange de farine est refroidi, mélanger tous les ingrédients ensemble pour former une boule.

Divisez la balle en 4 parties égales.

De chaque pièce forment cinq balles.

Placer chacun d'eux sur une plaque à biscuits graissée (moule à pâtisserie) et utiliser une fourchette pour aplatir chaque boule, en faisant des lignes croisées sur le dessus.

Cuire au four pendant 12 minutes à 180 ° C.

Laissez les cookies refroidir avant de les retirer.

Gardez dans une boîte étanche à l'air pendant un jour pour laisser les saveurs se développer.

Beignets épicés d'éleusine

Ragi Murukku - Finger Millet Chakli

Apéritif frit réalisé avec de la farine d'éleusine et de la farine de riz apprécié par tous les enfants même ceux qui n'aiment pas les pains d'éleusine cuit à la vapeur (ragi idli) et les crêpes d'éleusine (ragi dosa).



Ingrédients

Une tasse (200 ml) de farine d'éleusine

Une tasse de farine de riz

1/4 de tasse de pois chiche grillés

2 petite cuillères de graines de cumin

2 petite cuillères de graines de sésame

Piment selon le goût souhaité

Deux pincées d'asafoetida - 2 pinches

Sel

Eau

3 cuillère à soupe de beurre ou Ghee

Huile pour friture et pour graisse la presse

Préparation

Préparation : 10 mn - Cuisson : 30 mn

1. Réduire en farine le pois chiche grillé dans un mixer.
2. Dans un grand bol, mélanger la farine de riz, la farine de d'éléusine, la farine le pois chiche grillé, les graines de cumin, les graines de sésame, le piment rouge, l'asafoetida, le sel, le beurre ou le ghee. Bien mélanger.
3. Faire bouillir l'eau dans une casserole.
4. Ajouter de l'eau petit à petit pour faire une pâte souple et souple. Utilisez une cuillère pour mélanger d'abord lorsque l'eau est trop chaude. Puis à la main lorsque la température le permet. La pâte doit rester suffisamment souple et humide pour réaliser les murukku soit un peu plus que pour la réalisation de chapathi. Goûtez la pâte et ajustez les ingrédients si nécessaire.



5. Chauffer l'huile dans une friteuse pour la friture. Pendant ce temps, graisser la presse à murukku avec de l'huile. Remplissez la presse murukku avec la pâte de ruk murukku farine. Il est toujours bon de vérifier avec moins de pâte au début, puis remplissez la presse complètement avec la pâte afin que vous puissiez corriger si quelque chose ne va pas avec la pâte. J'ai utilisé une plaque d'étoile. Vous pouvez choisir la plaque que vous aimez le plus. Mais assurez-vous que vous êtes à l'aise avec le non des trous. Vérifiez si le murukku sort correctement et vous pouvez le faire en forme ronde. Si la pâte se brise fréquemment, cela signifie que vous devez ajouter un peu plus d'eau pour qu'elle soit un peu collante et ne se casse pas. Si la pâte est trop liquide et collante à la presse, vous devez ajouter plus de farine de riz et pétrir à nouveau. Couvrir la pâte avec un couvercle ou un chiffon humide pour garder le contenu d'humidité jusqu'à ce que vous ayez fini de faire du murukku. Si elle se dessèche, saupoudrez de l'eau pour maintenir l'humidité.



6. Graisser l'arrière de la louche avec de l'huile et faire un murukku rond sur la louche à l'aide de la presse murukku. Vous pouvez faire 3 murukku de taille moyenne et le garder prêt à la fois. Si vous êtes très à l'aise pour presser les murukku directement sur l'huile, vous pouvez ignorer cette étape.
7. Une fois que l'huile est chaude, déposez une pincée de pâte de murukku dans l'huile. Si elle se lève immédiatement, alors l'huile est prête. Laisser tomber le murukku dans l'huile en tournant la louche à l'envers. Tournez la louche à l'envers sur l'huile rapide. Si vous le tournez lentement, le murukku pourrait perdre sa forme ronde en tombant. Aussi, laissez tomber de la hauteur appropriée pour éviter que l'huile ne vous arrive à l'extérieur. Essayez de laisser tomber le murukku au centre de l'huile car il est très facile de conserver la forme telle qu'elle est en tombant. Une fois que vous déposez un murukku, déplacez-le d'un côté pour permettre à un autre murukku d'être déposé au centre. Ne pas surcharger l'huile avec murukku. Faites frire jusqu'à ce que le son grésillant de l'huile se réduise au minimum. Comme la couleur de la pâte ragi murukku est déjà brune, il n'est pas très facile de juger si le murukku est cuit par sa couleur. Retournez et cuisez de façon appropriée. Suivez la même chose pour la pâte de murukku restante.
8. Laisser refroidir et conserver dans un récipient hermétique. Ragi murukku est prêt.



Vermicelles d'éleusine Upma

Ragi Millet Vermicelli Breakfast - Ragi Semiya Upma

Ingrédients

- ✓ 1-1 / 2 tasse de vermicelle d'éleusine (mince)
- ✓ 1 oignon, tranché
- ✓ 1/2 tasse de carottes (Gajjar), hachées
- ✓ 1/3 tasse de petits pois verts (Matar)
- ✓ 2 piments verts
- ✓ 1/4 cuillère à café Asafoetida (hing)
- ✓ 1 cuillère à café de graines de moutarde
- ✓ 1 cuillère à café de blanc Urad Dal (Split)
- ✓ 1 cuillère à café de Ghee
- ✓ 1 brin de feuilles d'Asafoetida
- ✓ Sel, au goût
- ✓ 1 cuillère à café de jus de citron



Préparation

Cuire à la vapeur les vermicelles d'éleusine dans un cuiseur à riz ou un cuiseur vapeur pendant environ 5-6 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit cuit mais ferme.

Réserver jusqu'à une utilisation. Vous pouvez ajouter quelques gouttes d'huile et mélanger afin qu'elles ne collent pas les unes aux autres.

Placez un wok sur le feu, ajoutez le ghee ou l'huile et quand il fait chaud ajoutez l'asafoetida et laissez grésiller pendant 30 secondes. Ensuite, continuez avec des graines de moutarde, de lentille « urad » dal et des feuilles de kaloupilé, et laissez-les frémir.

Faites sauter pendant 1 minute ou jusqu'à ce que les lentilles soit légèrement brunies.

Ensuite, ajoutez les oignons et faites frire jusqu'à ce qu'ils soient translucides et tendres.

Ajoutez les piments verts ainsi que les carottes et les pois bouillis. Saupoudrer du sel et cuire 2-3 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient mi-cuits.

Ajoutez les vermicelles d'éleusine cuits à la vapeur pour que les légumes soient bien combinés.

Ajouter du jus de citron. Bien mélanger et servir avec un Chutney de noix de coco et une tasse de café ou de thé chaud pour un petit déjeuner sain

Pâtes d'éleusine à la noix de coco

Ingredients

- ✓ Environ deux tasses de farine d'éleusine
- ✓ La moitié d'une noix de coco
- ✓ Environ une tasse d'eau
- ✓ Sucre et sel au goût

Ustensiles spéciaux requis

Un cuiseur vapeur et Presse-nouilles

Préparation

Verser une tasse d'eau dans une casserole.

Ajouter le sel au goût et bien mélanger.

Verser deux tasses de farine d'éleusine dans une autre poêle

Ajouter de l'eau salée en petites quantités pour faire une pâte épaisse

Râper la moitié de la noix de coco et conserver séparément.

Cuisson

Faites bouillir l'eau dans la cocotte Idli ou dans un cuiseur vapeur

Gardez le cuiseur vapeur couvert d'un chiffon de coton propre sur l'eau bouillante

Remplissez la presse de nouilles avec la pâte préparée

Presser les nouilles sur la poêle avec un chiffon de coton dans le cuiseur à vapeur

Couvrez le cuiseur vapeur avec le couvercle.

Vérifiez pour voir si les nouilles sont correctement cuites à la vapeur. Il peut prendre environ huit à dix minutes à feu moyen pour cuisiner

Retirer les nouilles cuites du cuiseur vapeur et les transférer dans une assiette

Ajouter la noix de coco râpée sur les nouilles cuites et bien mélanger

Servir chaud. Vous pouvez saupoudrer de sucre à votre goût.

Ce plat pour trois et peut être utilisée pour le petit déjeuner ou le dîner. Vous pouvez également le manger sans les noix de coco râpées et le sucre.



Soupe d'éleusine

Ragi soup



Ingredients

- ✓ Deux grande cuillères de farine d'éleusine
- ✓ 1 quart de tasse de chou-fleur
- ✓ Haricots
- ✓ Une demi-carotte
- ✓ Un petit oignon
- ✓ Deux cuillères de petits pois frais
- ✓ Une poignée d'épinard
- ✓ Une poignée de feuilles de Moringa
- ✓ Une cuillère de farine de graines de lin
- ✓ Sel et poivre
- ✓ Poudre de mangue séchées
- ✓ eau
- ✓ Une grande cuillère d'huile ou beurre
- ✓ 1 demi petite cuillère de graines de cumin

Préparation

1. Faire chauffer l'huile ou le beurre dans une casserole et y jeter le cumin. Dès qu'il grésille, ajoutez l'oignon finement haché. Faire sauter les oignons jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides puis ajoutez tous les légumes hachés.



2. Ajouter assez d'eau aux légumes. Ajoutez le sel requis et laissez cuire jusqu'à ce que les légumes soient un peu tendres après quelques minutes, puis ajouter les légumes verts.



3. Les légumes verts cuisent en quelques minutes. Ajouter la farine d'éleusine et mélanger immédiatement. Ajouter toutes les épices la poudre de graines de lin et la poudre de mangues séchées.
4. Bien mélanger le tout et ajouter l'eau nécessaire pour obtenir la consistance souhaitée. Ajouter des feuilles de coriandre.



Remarques / Notes

- ✓ Le choix et la quantité de légumes peut varier.
- ✓ Veiller à ce que la pâte de d'éleusine soit immédiatement et uniformément mélangée à la soupe sinon elle formera une masse.
- ✓ La quantité d'eau requise dépend de la consistance souhaitée.
- ✓ Les légumes doivent rester ferme.

