

# Lalos (Maurice, Réunion) - Gombos (Afrique) - Okras Curry (anglo-saxon) - Bhindi Masala (Inde) - Bamyas ( Grèce, Turquie) à la sauce tomate

Couper la queue des gombos, couper délicatement les “piquants” du sommet.

Les mettre à tremper quelques minutes dans du vinaigre, puis les rincer à l’eau froide et bien les essuyer.

Préparation de la sauce tomate-curry (voir plus bas)

Y verser les gombos coupés en rondelles.

Ajouter le jus de citron et couvrir d’eau bouillante (10cl pour 150gr de Gombos).

A ébullition, couvrir et cuire 20min. à feu doux.

## Sauce-curry

Préparer des oignons découpés en tranches ou en petits morceaux, du gingembre frais râpé ou coupé en tranches fines, de l’ail.

Dans un Wok, une cocotte ou une poêle épaisse, mettre une grosse cuiller à soupe de ghee (beurre clarifié) et/ou une cuiller à soupe d’huile d’olives.

Quand le ghee est bouillant, mettre les grosses graines : au choix, moutarde, cardamome noire ou verte (soit les graines, soit les gousses entières qu’on aura préalablement écrasées sur une planche en appuyant très fort avec le plat du couteau - 2 gousses par personne), fenouil, cumin, anis, ajwain, clous de girofle, coriandre et fenugrec en dernier. Ajouter les oignons.

Mélanger délicatement. Laisser roussir.

Baisser le feu et faites doucement suer les oignons jusqu’à ce qu’ils soient transparents et se désintègrent sous la cuillère (15mn).

Ajouter les épices frais : l’ail haché et le gingembre râpé ou coupé en tranches fines, le piment si vous en avez et remuer le tout à feu moyen.

Incorporer rapidement à ce mélange les épices moulues : poudre de curry, curcuma, assa-fœtida. Remuer sans cesse pendant une minute. Mettre les épices à sec permet d’intensifier leur saveur.

Dès que les poudres sont très légèrement grillées,

diverses possibilités en fonction du plat :

incorporer des tomates (pommes d’amour à Maurice) coupées en petits dés, une pincée de sel et une de sucre.

ou incorporer la purée de tomates, une pincée de sel et une de sucre.

Laisser le tout mijoter deux ou trois minutes.

La base du plat est prête. Elle peut être mixée pour obtenir une sauce plus homogène.