



Beurres et Sauces

Berbéré



30 min 20 min **0** 10 min **23**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le berbéré

Étape 1

Préparation de berbéré

- 1 Réduire en poudre les graines de fenugrec à l'aide d'un mortier et d'un pilon.
- 2 Faire chauffer une poêle et y verser le gingembre, la cardamome, la coriandre, le fenugrec, la muscade, la cannelle et les quatre épices.
- 3 Faire torréfier les épices sur feu doux pendant 10 minutes en remuant à l'aide d'une cuillère en bois.
- 4 Verser sur une assiette plate et laisser refroidir pendant 10 minutes.
- 5 Peler l'oignon et le hacher grossièrement à l'aide d'un couteau éminceur.
- 6 Peler les gousses d'ail et les couper en deux.
- 7 Mettre l'oignon, l'ail et les épices torréfiées dans le bol d'un robot. Mixer jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

1 **Oignon(s)**

2 **Gousse(s) d'ail**

1 c. à café **Gingembre en poudre**

1 c. à café **Cardamome en poudre**

1 c. à café **Graine(s) de fenugrec**

0.5 c. à café **Coriandre en poudre**

0.25 c. à café **Noix de muscade en poudre**

0.125 c. à café **Clou(s) de girofle en poudre**

1 pincée(s) **Cannelle en poudre**

1 pincée(s) **Quatre-épices**

Étape 2

Dressage

- 1 Utiliser le berbéré comme base de marinade ou le conserver dans un bocal hermétique.