



Sooji Ka Halwa (Dessert à la semoule)



Portions
8-12



Temps de préparation
10 Minutes



Temps de cuisson
25 Minutes



Constitutrice
Anisha Mahajan PhD (c), MPH,
RD, CDE

- 1 tasse Farine de *Sooji* (Farine de semoule)
- 5 à thé Sucre, granulé
- 2.5 tasses Eau
- ¼ tasse Raisins secs
- ¼ tasse Pistaches, écalées
- 1 à thé Cannelle, en poudre (*vous pouvez ajuster la quantité au goût*)
- 1 à thé Cardamome, en poudre (*vous pouvez ajuster la quantité au goût*)
- Au goût Sucre, en poudre (optionnel); 1 c. à thé d'huile d'olive (optionnelle)
- 1 à thé Olive oil (optional)

1. Déposer la farine de *sooji* dans un chaudron en fonte à feu doux. Remuer continuellement jusqu'à ce que la farine devienne légèrement brune. Cela devrait prendre environ 5 à 7 minutes.
2. Dans un autre chaudron, ajouter l'eau, la cardamome, la cannelle et les raisins secs. À feu élevé, amener le mélange à ébullition.
3. Une fois que le mélange de l'étape 2 bout, transvider dans le chaudron avec la farine de *sooji*. Remuer constamment jusqu'à ce que le mélange épaississe.
4. Moudre les pistaches (en utilisant un mortier et un pilon ou encore un moulin à café, en fonction de votre préférence relative à la texture des pistaches). Ajouter les pistaches moulues au mélange de l'étape 3.
5. Retirer du feu et laisser refroidir. Servir chaud avec un peu de sucre en poudre saupoudré sur le dessus.

Variation

Une recette de halwa (dessert) sud-asiatique traditionnelle comprend du ghee et beaucoup de sucre. Pour en faire une recette saine, une quantité réduite de sucre est utilisée et le ghee est omis.



Numériser le code QR pour visualiser et télécharger **Le Guide alimentaire pour un cerveau en santé** – un outil d'alimentation comprenant une variété d'aliments sains qui fournissent à votre cerveau les nutriments dont il a besoin pour fonctionner au mieux, et contribuent à réduire le risque de démence.

