

**HIN2A08a**  
(Expression orale)

**Cours-9**

Présentez une recette de cuisine. Utilisez les expressions et le vocabulaire fournis.

**चना पालक - ४-५ लोगों के लिए - समय ४० मिनट**

**सामग्री (ingrédients)**

- १ गड्डी पालक botte d'épinard साफ़ कर के धोएँ और पानी निकाल कर महीन fin काटें।
- १ प्याला काले चने pois chiche noir ।
- १ बड़ा चम्मच तेल
- नमक स्वादानुसार (स्वाद goût + अनुसार selon )
- एक चम्मच हल्दी curcuma
- आधा छोटा चम्मच लाल मिर्च पिसी हुई en poudre
- एक छोटा चम्मच धनिया coriandre पिसा हुआ
- एक छोटा चम्मच ज़ीरा cumin पिसा हुआ
- २ पके हुए टमाटर बारीक fin काटे हुए
- हरी मिर्च और टमाटर के टुकड़े सजावट décoration के लिए

**विधि (recette)**

- चने धोकर रात पानी में 6 घंटे तक भिगो कर रखें।
- नमक और हल्दी डालकर प्रेशर-कुकर cocotte-minute में नरम होने तक पकाएँ।
- बरतन में तेल डाल कर आँच feu पर चढ़ाएँ।
- तेल गरम होने पर टमाटर डाल दें, लाल मिर्च, ज़ीरा और धनिया मिलाएँ तेल अलग séparé हो जाने तक धीमी आँच feu doux पर थोड़ी-थोड़ी देर पर चलाते हुए भूनें।
- पालक डालें, ढँक कर धीमी आँच पर नर्म tendre होने तक पकाएँ।
- यह सब गाढ़े मिश्रण mélange épais जैसा हो जाए तो चने मिलाएँ।
- पाँच मिनट तक धीमी आँच पर पकाएँ।
- रोटी या चावल के साथ गरम परोसें।

**Ingrédients :** आटा (m) farine, दाल (f) lentille, तेल (m) huile, मैदा (m) farine fine, शकर (f) sucre, अंडा (m) œuf.

**Epices :** मसाला (m) épice, मिर्च (f) piment, नमक (m) sel, धनिया (m) coriandre, जीरा (m) cumin, गरम मसाला (m) mélange de 5 épices, हल्दी (f) curcuma

**Ustensiles :** बर्तन (m) ustensile, भगौनी (f) casserole, देगची (f) marmite, थाली (f) plat, गिलास (m) verre, परात (f) plat large, चम्मच (f) cuillère, कड़छी (f) louche

**Outils :** चीमटा (m) pince, सँडसी (f) pince, चकला (m) plateau pour aplatir la pâte, बेलन (m) rouleau, तवा (m) plaque à chauffer, चाकू (m) couteau, कैची (f) ciseaux, कद्दूकस (m) râpe, चूल्हा (m) four, तंदूर (m) tandour, गैस (f) gazinière, मिक्सर (m) batteur électrique, कुकर (m) cocotte.

**Verbes :** काटना couper, छीलना peler, डालना verser, उँडेलना verser en retournant le contenant, टारना remuer, फेंटना battre, उबालना bouillir, तलना frire, सेंकना chauffer/cuire au feu directe, भूनना rôtir, परोसना servir, तौलना peser, गलाना dissoudre, सुखाना sécher, मिलाना mélanger, उलटना retourner, पीसना moude, उसनना malaxer (farine)