

## Introduction

Le Bhoutan, un petit royaume niché dans l'Himalaya, est célèbre pour sa beauté naturelle et sa culture unique. Sa cuisine, tout aussi distinctive, offre un mélange de saveurs indiennes, tibétaines et chinoises, influencées par les traditions locales. Dans ce projet, nous allons explorer quelques-uns des plats les plus populaires du Bhoutan, en découvrant leurs ingrédients, leur préparation et leur signification culturelle.

## Plats Bhoutanais

### Ema Datsh

- **Ingrédients:** Piments rouges en ébullition, fromage local (datshi), oignons, tomates, ail, coriandre fraîche.
- **Préparation:** Les piments sont bouillis jusqu'à ce qu'ils ramollissent, puis le fromage est ajouté et fondu. Les autres ingrédients sont ensuite sautés et mélangés au mélange de piment et de fromage.
- **Signification culturelle:** L'Ema Datshi est considéré comme le plat national du Bhoutan. Il est souvent servi lors de célébrations et de rassemblements.



Ema Datshi

### Préparation:

1. **Faire revenir:** Faire revenir l'oignon et l'ail dans de l'huile jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
2. **Ajouter les piments:** Ajouter les piments rouges et faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. **Ajouter l'eau:** Verser de l'eau et porter à ébullition.

4. **Laisser mijoter:** Laisser mijoter jusqu'à ce que les piments soient bien cuits.
5. **Ajouter le fromage:** Ajouter le fromage et remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu et crémeux.
6. **Servir:** Servir chaud avec du riz.

## Momos

- **Ingrédients:** Farine de blé, viande hachée (souvent de buffle ou de yak), chou chinois, oignons, gingembre, épices.
- **Préparation:** La pâte est étalée en fines feuilles circulaires, puis remplie de farce et pliée en forme de raviolis. Les momos sont cuits à la vapeur ou frits.
- **Signification culturelle:** Les momos sont un plat populaire dans toute l'Asie, y compris au Bhoutan. Ils sont souvent accompagnés d'une sauce à base de tomates et de piment.



Momos

### Préparation:

1. **Préparer la pâte:** Mélanger la farine et l'eau pour former une pâte.
2. **Étaler la pâte:** Étaler la pâte en fines feuilles.

3. **Former les momos:** Déposer une cuillère de farce au centre de chaque feuille de pâte et former des boulettes en pliant la pâte.
4. **Cuire les momos:** Cuire les momos à la vapeur ou à la friture jusqu'à ce qu'ils soient cuits.
5. **Servir:** Servir chaud avec une sauce piquante.

### 3. Phak Shapa

#### Ingrédients:

- Légumes variés (épinards, chou, radis)
- Piments rouges
- Fromage local
- Eau



#### Phak Shapa

#### Préparation:

1. **Faire revenir les piments:** Faire revenir les piments rouges dans de l'huile jusqu'à ce qu'ils soient parfumés.
2. **Ajouter les légumes:** Ajouter les légumes et faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient légèrement tendres.
3. **Ajouter l'eau:** Verser de l'eau et porter à ébullition.
4. **Laisser mijoter:** Laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient bien cuits.
5. **Ajouter le fromage:** Ajouter le fromage et remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu et crémeux.
6. **Servir:** Servir chaud avec du riz

## Kewa Datshi

### Ingrédients:

- Pommes de terre
- Fromage local
- Oignon
- Ail
- Eau



### Préparation:

1. **Faire bouillir les pommes de terre:** Faire bouillir les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. **Faire revenir:** Faire revenir l'oignon et l'ail dans de l'huile jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
3. **Ajouter les pommes de terre:** Ajouter les pommes de terre et faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.
4. **Ajouter l'eau:** Verser de l'eau et porter à ébullition.
5. **Laisser mijoter:** Laisser mijoter jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien cuites.
6. **Ajouter le fromage:** Ajouter le fromage et remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu et crémeux.
7. **Servir:** Servir chaud avec du riz.

## Jasha Maroo

### Ingrédients:

- Poulet
- Piments rouges
- Oignon
- Ail
- Gingembre
- Épices (cumin, coriandre, curcuma)



## Jasha Maroo

### Préparation:

1. **Mariner le poulet:** Mariner le poulet dans un mélange d'épices et de yaourt.
2. **Faire revenir:** Faire revenir l'oignon, l'ail et le gingembre dans de l'huile jusqu'à ce qu'ils soient parfumés.
3. **Ajouter le poulet:** Ajouter le poulet mariné et faire cuire jusqu'à ce qu'il soit doré.
4. **Ajouter les piments:** Ajouter les piments rouges et faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
5. **Ajouter l'eau:** Verser de l'eau et porter à ébullition.
6. **Laisser mijoter:** Laisser mijoter jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
7. **Servir:** Servir chaud avec du riz ou des momos.