

Pankaj Sharma
Sandra Salmandjee
Alice Charbin

LA CUISINE INDIENNE ILLUSTRÉE

DES RECETTES ET
DES ANECDOTES
POUR TOUT SAVOIR
SUR LA CULTURE
GASTRONOMIQUE
INDIENNE !

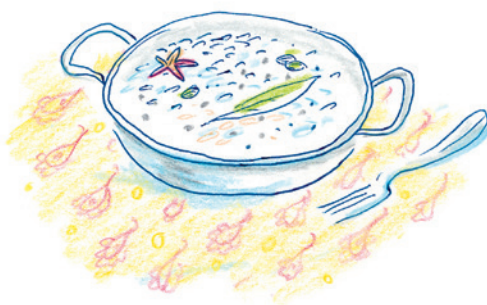
MANGO



SOMMAIRE

La cuisine indienne.....5

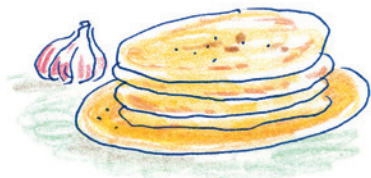
Qu'est-ce que manger indien ?	5
Les cuisines régionales	6
Les cuisines ethniques	8
Les influences historiques	10
L'ayurveda	12
Recettes de base	14
Chapati	14
Raita croquant	14
Ghee (beurre clarifié)	15
Riz sauté au ghee	15
Curry de patates douces et chou-fleur	16
Le végétarisme	18
Les épices	20
Recettes à base d'épices	24
Le garam masala	24
La pâte de curry	25
Les ustensiles de cuisine	26
Le marché et les kirana stores	28



Les repas et les rites... 31

Le thali	32
Recettes de thali	34
Curry de pommes de terre	34
Katchumber salad	34
Parantha	35
Pickles	35
Riz infusé à la cardamome	35
L'espace cuisine	36
Les rites autour du repas	38
Le temps des repas	40
La place de l'invité	42
La lunch box	44
Recettes de lunch box	46
Parantha garnis à la coriandre	46
Baingan bharta	46
Riz parfumé au safran	47
Curry de pois chiches	47





Les pains et les riz.....49

Les pains du Nord	50
Chapati	51
Naan nature	53
Naan à l'ail	54
Puri	55
Les pains du Sud	56
Dosa	56
Idli	57
Les riz	58
Les différentes variétés de riz	59
Le riz basmati	60
Pulao aux légumes	60
Biryani au poulet	60
Le riz sous toutes ses formes	62
Une utilisation cérémoniale	63
Pongal	63
La cuisson du riz	64
Les autres céréales et légumineuses ...	66
Pakoda	68
Dhokla	68

Daal et curries.....71

Le daal	72
Tadka daal	74
Daal makhani	75
Daal fry	76
Sambhar (soupe acidulée au tamarin) ..	77
Le curry	78
Poulet tandoori	79
Paneer korma	80
Poulet korma	81
Curry de gambas à la noix de coco ...	81
Agneau vindaloo	82
Agneau rogan josh	83
Butter chicken	84
Courgettes tikka masala	85
Poisson tikka masala	86
Agneau confit à l'ail et au garam masala .	87



La cuisine par thème...89

Street food	90
Samosas	91
Masala vada	92
Bhelpuri	93
La vache et les produits laitiers	94
Paneer	96
Ghee	97
Raita petits pois-menthe	98
Raita tomate-gingembre	99
Raita aux épinards	99
La cuisine sacrée	100
La cuisine des fêtes	101
Kofta de légumes au paneer	103
Les chutneys et les pickles	106
Chutney à la menthe et au cumin ...	106
Pickles	107
Les restaurants et les dhaba	108

Les mithai et les boissons 111

Les mithai	112
Payasam à la rose	113
Kulfi à la rose	114
Gulab jamun	116
Badam barfi	117
Halwa à la carotte	118
Les boissons	120
Limonade nimbo pani	121
Lassi nature	122
Lassi à la mangue	123
Lassi à la rose	123
Masala chai	125

Index	126
-------------	-----

LES CUISINES RÉGIONALES

Des sommets enneigés de l'Himalaya au plateau boisé du Deccan, du désert du Thar aux Sundarbans du Bengale, la cuisine indienne se distingue et se multiplie. Marquée par le climat, la terre et la récolte de chaque région, cette cuisine épicée est surtout et avant tout l'addition de cuisines locales et régionales.

LA CUISINE DU NORD

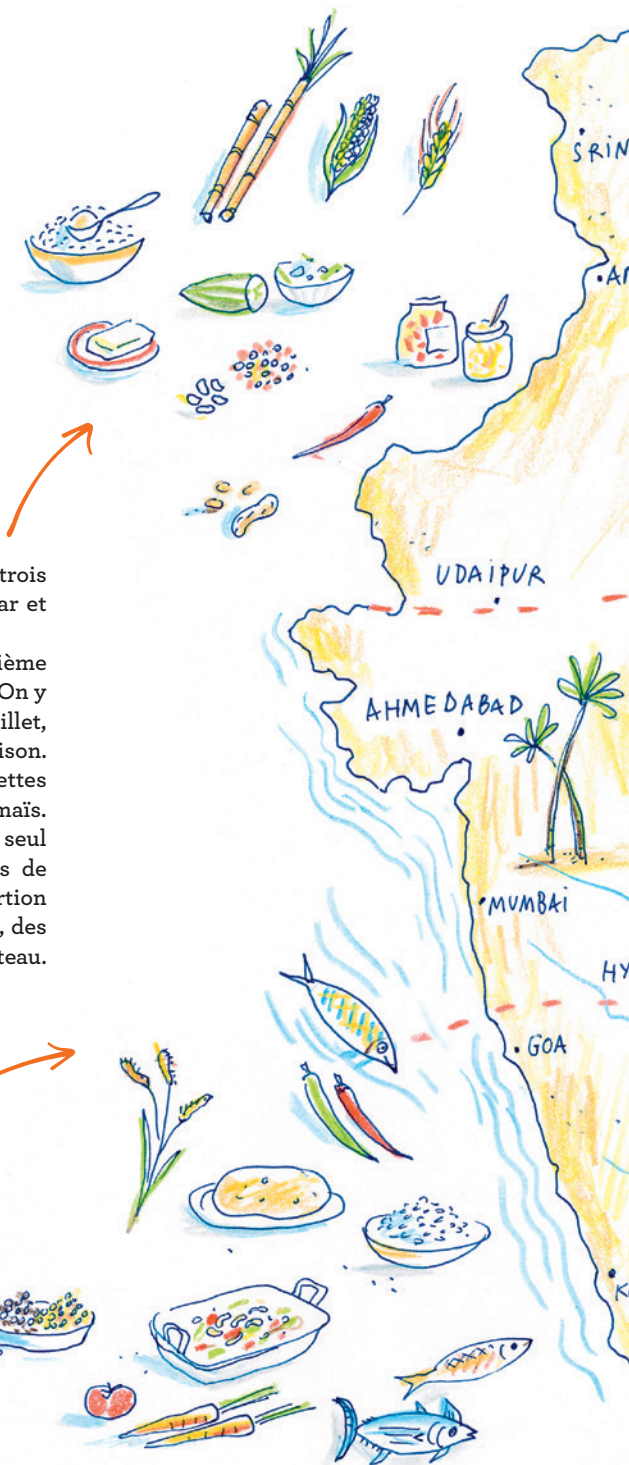
Le Nord de l'Inde est vaste et varié. Le climat diffère dans les trois grandes zones : la plaine indo-gangétique, le désert du Thar et l'Himalaya.

Dans ces régions, l'une alluviale, l'autre aride et la troisième montagneuse, le blé et le riz ont tous deux leur importance. On y cultive plusieurs variétés de légumineuses, mais aussi le millet, le maïs, l'orge, la canne à sucre et des fruits et légumes de saison. Le repas du Nord est composé de pains sous forme de galettes plates dont la base peut être la farine de blé, de millet ou de maïs. Ces galettes nature ou fourrées de légumes, de paneer (le seul fromage indien) ou de viande, accompagnent des curries de légumes et des sauces à base de légumineuses (daal). Une portion de riz agrémentée de ghee, un bol de raita à base de yaourt, des pickles épicés et des chutneys viennent compléter le plateau.

LA CUISINE DE L'OUEST

La cuisine de l'Ouest de l'Inde est caractérisée par son hétérogénéité. Cette zone côtière se distingue par trois climats différents : semi-aride, tropical et tropical humide.

On y mange du blé et du millet sous forme de galettes ou du riz. La noix de coco et les cacahuètes viennent agrémenter les plats à base de légumes, de viande ou de poisson, excepté dans la région du Gujarat très végétarienne et où la viande est interdite.



LA CUISINE DE L'EST

Situées dans les plaines indo-gangétiques et bordées par la baie du Bengale, les régions de l'Est ont un climat humide. L'abondance de la riziculture met le riz au premier plan des menus.

La cuisine de l'Est est très différente des autres régions. Moins épicée qu'ailleurs, elle met les produits en valeur. On y consomme des fruits de mer, du poisson, du mouton et du poulet.

Le panch phoron, un mélange de cinq graines (cumin, fenouil, fenugrec, moutarde et nigelle), parfume les plats. Par ailleurs, les rasgulla sucrés du Bengale, les momo du Sikkim et le machher jhol de l'Orissa (un curry de poisson) ont conquis tout le sous-continent indien.



LA CUISINE DU SUD

Le plateau du Deccan couvre la quasi-totalité des régions du Sud. Le climat y est tropical.

Leur régime alimentaire inclut les fruits et les légumes en abondance. Bordé par le golfe du Bengale, la mer d'Arabie et l'océan Indien, le Sud propose aussi une grande variété de poissons et de fruits de mer.

Aucun repas dans le Sud de l'Inde n'est servi sans riz. On le sert nature, ou sous forme d'idli (pains cuits à la vapeur) doux et spongieux, ou encore sous forme de dosa (des crêpes croustillantes) nature ou fourrées. Les idli et les dosa sont accompagnés d'un mijoté de légumes et de lentilles que l'on appelle « sambhar ». Des chutneys à base de noix de coco, des vadaï et des papadum viennent agrémenter le plateau. Le tamarin intensifie, les feuilles de curry parfument et la noix de coco adoucit les plats très pimentés du Sud.

L'AYURVÉDA

Harmonie et équilibre sont les mots-clés de l'ayurveda.

LA SCIENCE DE LA VIE

Ayur signifie « la vie » et veda, « la science ». Cette pratique vieille de 5 000 ans tente de répondre à une question posée chaque jour : comment vivre longtemps et en bonne santé ? Cette médecine ancestrale se concentre davantage sur la prévention que sur la guérison.

LES CINQ ÉLÉMENTS

La terre, l'eau, le feu, l'air et l'éther forment l'Univers et le corps humain. L'être humain, réplique de l'Univers en miniature, interagit en permanence avec le cosmos. Pour une santé durable, l'équilibre de l'individu avec la nature est mis au premier plan.



LES TROIS DOSHAS

Les cinq éléments qui constituent l'Univers sont présents dans chaque corps humain, mais en quantité et qualité différentes. Ces différences sont regroupées sous trois doshas : kapha, pitta et vata.



Ether + Air =
Vata



Feu + Eau =
Pitta



Eau + Terre =
Kapha

Ce sont les types de constitution pour chaque être, ou une combinaison de deux d'entre eux. Le but n'est pas de nous classer par constitution mais de comprendre que nous avons des fonctionnements différents. Selon l'ayurveda, il n'y a pas de « normalité ». Comprendre notre constitution est un élément clé puisque cela permet d'appréhender le fonctionnement de notre organisme. Dans l'ayurveda, les doshas sont responsables de tous les processus de notre corps et de notre esprit. Leur déséquilibre est la cause de troubles physiques et psychologiques.





Dhanvantari, le dieu de l'Ayurvéd



LES SIX SAVEURS

Ce que nous mangeons affecte le corps et l'esprit. Chaque aliment est classé selon sa saveur et son impact positif ou négatif sur les doshas : salé, sucré, amer, piquant, acide et astringent. Les préceptes ayurvédiques nutritionnels recommandent de combiner au mieux ces six saveurs dans un repas pour équilibrer les doshas.



LES TROIS GUNAS

Selon l'ayurvéd, chaque régime alimentaire est doté de vertus propres, les gunas : sattva, rajas et tamas. Pour être bien portant, il faut manger de telle manière que les aliments apportés au corps soient en harmonie avec ses propriétés ou viennent les rééquilibrer.



Sattva

Rajas

Tamas





Curry de patates douces et chou-fleur

POUR 4 PERSONNES

400 g de patates douces - 400 g de chou-fleur
détaillé en petites sommités - 1 citron vert -
1 piment vert (facultatif) - 6 feuilles de curry -
3 cm de gingembre frais - Concentré de tomates
- 1 c. à c. de graines de moutarde - 1 c. à c.
de graines de fenouil - 1 c. à c. de curcuma
- 1 c. à c. de cumin moulu - 2 c. à s. de farine -
20 cl de lait de coco - 2 c. à s. de ghee - Sel

Épluchez les patates douces et coupez-les en cubes
de 2 à 3 cm. Épluchez et émincez le gingembre.
Émincez le piment vert.

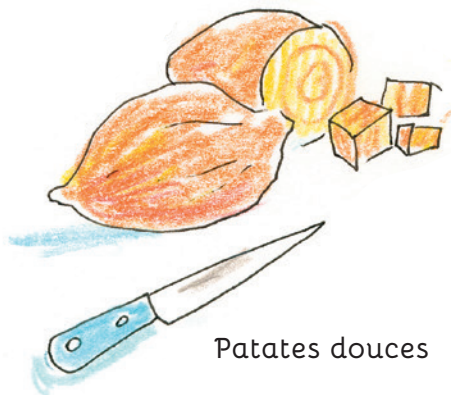
Dans un grand saladier, mélangez la farine avec
le curcuma et enrobez les sommités de chou-fleur
ainsi que la patate douce. Délayez le concentré de
tomates dans 10 cl d'eau.

Dans une sauteuse à bords hauts, faites chauffer
le ghee et faites-y frire les légumes jusqu'à brunis-
sement. Puis incorporez les feuilles de curry,
les graines de fenouil, le cumin et le gingembre.
Enrobez soigneusement les légumes et laissez
cuire 2 minutes avant d'ajouter le lait de coco.

Laissez mijoter à couvert à feu moyen pendant 10 à
15 minutes tout en remuant. Lorsque les légumes
sont cuits à cœur, servez avec un filet de jus de
citron vert.



10 cl d'eau +
concentré de tomates

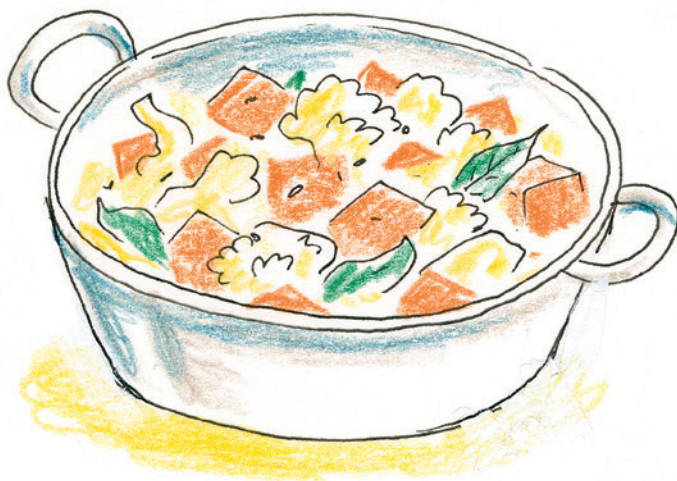


Patates douces



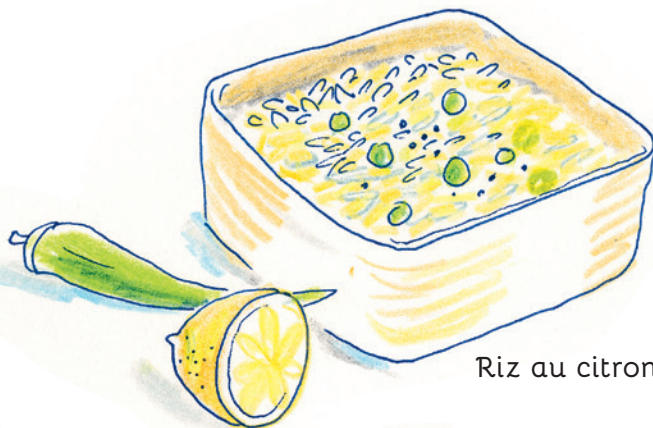
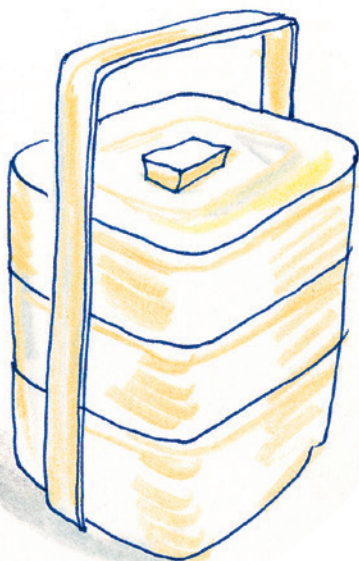
Chou-fleur



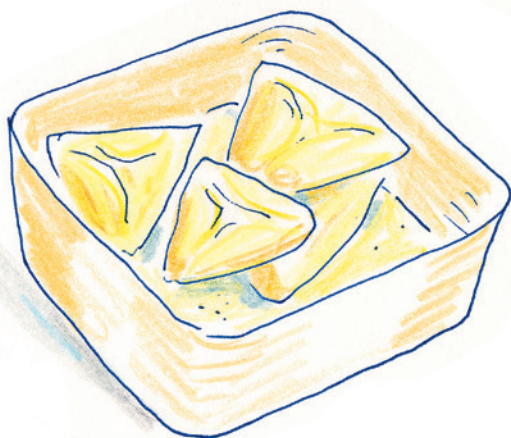


LA LUNCH BOX

Tous les jours, des millions d'écoliers, employés de bureau, ouvriers ou simples voyageurs quittent leur demeure accompagnés de leur lunch box, la boîte à déjeuner, aussi appelée « tiffin ».



Riz au citron



Samosas



Butter chicken
Murgh makhani

Chapati

Crudités

Riz

Poulet tikka

Aloo gobi

De forme cylindrique, rectangulaire ou ronde, dotée de plusieurs compartiments, la lunch box est un objet essentiel de la cuisine indienne, car elle permet de transporter un repas maison. Aucune autre nourriture ne peut rivaliser avec le contenu de cette boîte, souvent préparé par les mères ou les épouses.

La lunch box permet de manger un repas de qualité à moindre coût, mais elle facilite également la gestion des tabous ou des interdits alimentaires.



RECETTES DE LUNCH BOX

Parantha garnis à la coriandre

POUR 4 PERSONNES

Pour la pâte : 300 g de farine semi-complète (T110) ou de farine atta (en magasin spécialisé) - 15 cl d'eau tiède - 3 c. à s. d'huile végétale + pour le façonnage - Sel - Pour la garniture : 1 botte de coriandre - 4 gousses d'ail - Ghee ou beurre - Sel

Mixez la coriandre fraîche avec les gousses d'ail dégermées, le sel et 5 c. à c. de ghee fondu tiède (ou de beurre) afin d'obtenir une pâte lisse et homogène. Réservez. Dans un bol, délayez 1 c. à c. de sel avec l'eau tiède. Tamisez la farine dans un saladier et mélangez-la avec l'huile végétale. Mouillez la pâte avec l'eau salée, petit à petit. Travaillez la pâte environ 10 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit souple et non collante, puis couvrez le saladier avec un linge mouillé et laissez reposer 1 heure environ. Formez 8 boules de pâte et trempez vos doigts dans un peu d'huile pour aider au façonnage. Faites fondre le beurre. Étalez le premier pâton sur environ 5 cm de large et 30 cm de long. Badigeonnez la surface de la bande du mélange à la coriandre et repliez la bande en deux dans la longueur. Badigeonnez-la de beurre et repliez en escargot tout en reformant une boule. Étalez la nouvelle boule en une galette de 20 cm de diamètre. Faites chauffer une poêle à crêpes et déposez-y la première galette, à sec, sans matière grasse. Laissez cuire 5 minutes à feu moyen. Retournez la galette et faites-la dorer 5 minutes de l'autre côté. Renouvelez l'opération avec les autres parantha. Servez aussitôt.



Baingan bharta

POUR 4 PERSONNES

2 belles aubergines bien lisses et brillantes - 1 tomate bien mûre - 2 gousses d'ail - 4 à 5 brins de coriandre fraîche - 2 c. à s. de garam masala - 2 c. à s. de yaourt velouté ou brassé - Huile végétale - Sel

Coupez les aubergines en deux dans la longueur. Incisez les demi-aubergines en croisillons sans percer la peau. Saupoudrez de garam masala, puis badigeonnez la chair d'un peu d'huile. Faites cuire les aubergines au four à 180 °C (th. 6) pendant 25 minutes en les couvrant de papier d'aluminium pour éviter qu'elles ne noircissent. Pendant ce temps, dans une sauteuse, faites revenir les 2 gousses d'ail pressées et laissez rissoler 5 minutes à feu vif. Ajoutez la tomate hachée et le sel et faites revenir 5 minutes à feu moyen. Réservez. Une fois les aubergines cuites, laissez-les refroidir. Récupérez la chair à l'aide d'une cuillère à soupe et hachez-la grossièrement. Mélangez la chair d'aubergine, la préparation tomate-ail, le yaourt ainsi qu'une belle poignée de coriandre fraîche hachée.





Riz parfumé au safran

POUR 4 PERSONNES

250 g de riz basmati - 1 pincée de filaments de safran + 1 pincée pour la déco - ½ c. à c. de sel fin

Faites cuire le riz en suivant les étapes de la p. 64. Pendant la cuisson du riz, préparez le safran : faites tremper les filaments de safran dans 2 c. à s. d'eau tiède. Laissez reposer. Une fois le riz cuit et reposé, prélevez 4 c. à c. de riz et ajoutez l'eau safranée à celui-ci. Mélangez bien pour uniformiser la couleur puis remettez le riz safrané dans le riz blanc.

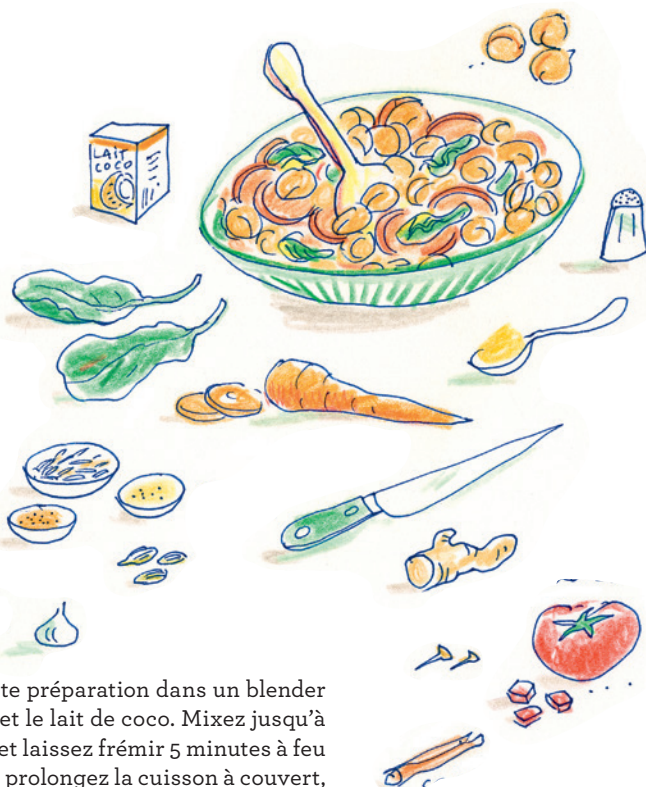
Curry de pois chiches Chana palak

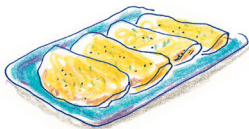
POUR 4 PERSONNES

500 g de pois chiches secs (trempés la veille) ou 700 g de pois chiches cuits - 200 g de carottes épluchées coupées en rondelles - 200 g de jeunes pousses d'épinards hachées - 200 g de tomates concassées - 1 oignon émincé - 2 gousses d'ail écrasées - 3 cm de gingembre frais - 1 bâton de cannelle - 4 gousses de cardamome - 2 clous de girofle - ½ c. à c. de graines de fenouil - 1 c. à c. de coriandre moulue - 1 c. à c. de garam masala - 20 cl de lait de coco - 1 c. à s. de ghee - Sel

Épluchez le gingembre et réduisez-le en purée au mortier avec un peu de sel. Dans une sauteuse à bords hauts, faites chauffer le ghee et faites-y frire le bâton de cannelle, les clous de girofle, les gousses de cardamome écrasées et les graines de fenouil. Ajoutez l'oignon et la purée d'ail et de gingembre. Laissez fondre l'oignon tout en remuant puis saupoudrez de garam masala et de coriandre moulue.

Mélangez bien et retirez les épices entières. Mettez cette préparation dans un blender avec les pois chiches réservés, les tomates concassées et le lait de coco. Mixez jusqu'à obtenir une crème. Remettez dans la sauteuse, couvrez et laissez frémir 5 minutes à feu doux. Incorporez alors les carottes et les pois chiches et prolongez la cuisson à couvert, à feu doux, pendant 15 minutes. Incorporez les épinards hachés et laissez cuire à découvert encore 5 minutes.



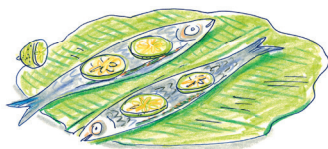


Un livre entièrement illustré pour tout savoir sur la cuisine indienne !

Des anecdotes, des gestes, des ustensiles, des ingrédients... En un coup d'œil, toutes les réponses aux questions que l'on se pose ! Quels sont les légumes et les fruits les plus appréciés en Inde ? Pourquoi une grande partie de la population est-elle végétarienne ? Comment se déroule un repas indien ? Qu'est-ce qu'un thali ? Que pouvez-vous manger en vous baladant dans les rues en Inde ?

Sans oublier de délicieuses recettes : raita, naan, samosas, chutneys, pickles, riz parfumé, poulet tandoori, curry de gambas, agneau vindaloo, paneer korma...

Une invitation à la découverte des coutumes et des saveurs indiennes !



www.mangoeditions.com

13,50 € TTC • MDS : MN23934



9 782317 023934