

Jacki Passmore

*Cuisine*

# INDIENNE

Les plats préparés dans les diverses régions de l'Inde ne se limitent pas aux curries et au riz connu par beaucoup. Dans le sud, la cuisine indienne est en général beaucoup plus pimentée que dans le nord, où les plats ont par contre plus de saveur aromatique. La cuisine indienne a perfectionnée l'utilisation des épices, il n'y a guère d'autre pays qui utilise une telle quantité d'épices avec autant de créativité. Dans ce livre, nous vous présentons une sélection des meilleurs plats de cette délicieuse cuisine.



ISBN 88-7525-010-3



9 788875 250102

FIOREDITONS



## Précisions utiles

Très facile



Facile



Difficile



Les mesures utilisées sont les grammes, litres, cuillères à café, cuillères à soupe et, moins commun, les tasses ou bols. Une tasse ou un bol équivaut à 250 ml. Vous pouvez trouver le bol doseur adéquat dans le commerce ou utiliser à la place une tasse avec un contenu de 250 ml. Les œufs utilisés dans les recettes pèsent en moyenne 60 g. Le contenu des boîtes de conserves dans les commerces varie, prenez donc la taille qui s'approche de celle qui est utilisée dans nos recettes.

### Quantités indiqués

Tasse/Bol = 250 ml

Cuil. à soupe = 20 ml

Cuil. à café = 5 ml

Copyright © 2003 Murdoch Books® a division of Murdoch Magazines Pty Limited,  
GPO Box 1203, Sydney NSW 2001, Australie

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen électronique ou mécanique que ce soit, y compris des systèmes de stockage d'information ou de recherche documentaire, sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

Titre original : *Indian Cooking*

Copyright © 2003 pour l'édition française  
Publishing 2000 - Fioredizioni Srl  
Tél. + 39 06 30 36 28 98 Fax. + 39 06 30 36 14 13  
email: publishing2000@tin.it

Traduction et Réalisation : ACCORD, Toulouse  
Chef de Fabrication : Detlev Schaper  
Impression et reliure : Sing Cheong Printing Co. Ltd.  
Imprimé à Hong Kong, Chine

ISBN 88-7525-010-3  
10 9 8 7 6 5 4 3 2

# Cuisine INDIENNE



# SOUPES & ENTRÉES

*Un repas indien typique commence en stimulant le palais.  
On peut servir des petits samoosas, croquants et épicés, qui sont très populaires,  
ou une savoureuse soupe élaborée.*

## Soupe aux pois et à la tomate



*Préparation :*  
15 minutes  
*Cuisson :*  
20-25 minutes  
6 personnes

*5 grosses tomates  
mûres, hachées*

*2 tasses d'eau*

*1 gros oignon coupé  
en fines tranches*

*1/2 cuiller à café d'ail  
pilé*

*40 g de beurre*

*2 cuillers à café*

*de coriandre moulue*

*2 cuillers à café*

*de cumin moulu*

*1/2 cuiller à café  
de grains de fenouil*

*2 feuilles de laurier*

*1 piment vert, égrainé  
et émincé*

*400 ml de crème de coco*

*1 tasse 1/2 de pois*

*congelés*

*1 cuiller à soupe de sucre*

*poivre frais moulu*

*1 cuiller à soupe de*

*menthe fraîche hachée*

1. Faire mijoter les tomates dans l'eau, jusqu'à ce qu'elles soient tendres,

et en faire de la purée. 2. Cuire l'oignon et l'ail dans le beurre. Quand ils sont parfaitement

ramollis, ajouter les épices, le laurier et le piment. Faire cuire 1-2 minutes. 3. Ajouter la crème de coco et la purée de tomates et porter à ébullition. Ajouter les pois, réduire le feu et cuire jusqu'à ce que les pois soient tendres. Ajouter le sucre et le poivre, mélanger la menthe. 4. Servir chaud avec des chapatis grillés et beurrés.

### LE SECRET

Couper les chapatis en deux. Beurrer, ajouter une pincée de sel, et faire griller sur un gril très chaud.



Mixer la purée de tomates jusqu'à la rendre onctueuse



Ajouter les épices, le laurier et le piment dans les oignons.



Verser la purée de tomates dans les oignons et les épices.



Ajouter les pois au mélange et laisser mijoter.



## Soupe aux lentilles



Servir avec des chapatis.

Préparation :  
15 minutes  
Cuisson :  
45 minutes  
6 personnes

1/2 tasse de lentilles  
brunes  
1 l d'eau  
1 oignon haché fin  
1/2 cuiller à café  
de gingembre râpé  
2 cuillers à soupe d'huile  
1 grosse pomme  
de terre, coupée en cubes  
2 grosses tomates  
coupées en morceaux  
2 cuillers à café  
de coriandre moulue

1 cuiller à café de cumin  
1/2 cuiller à café  
de curcuma  
1/2 cuiller à café  
de piment  
2 cuillers à soupe de  
noix de coco déshydratée  
1-3 cuillers à café  
de concentré de tamarin  
150 g de chou râpé fin  
1 cuiller à soupe de  
coriandre ou de feuilles  
de menthes hachées

1. Cuire les lentilles dans l'eau pendant 20 minutes. Égoutter.  
2. Faire brunir oignons et gingembre dans

l'huile. Ajouter la pomme de terre et les tomates, faire cuire 5 minutes, ajouter les épices et la noix de

### LE SECRET

Trier les lentilles, rincer à l'eau froide, retirer celles qui flottent.

coco, faire cuire 2-3 minutes.  
3. Ajouter les lentilles et 1 l d'eau, porter à ébullition. Faire mijoter jusqu'à ce que les lentilles et la pomme de terre commencent à être bien molles. Ajouter le tamarin et le chou. Cuire jusqu'au ramollissement.  
4. Servir en garnissant de coriandre ou de feuilles de menthe hachées.

**Remarque :** le plat doit avoir un goût âpre. On peut utiliser des lentilles rouges ou jaunes dont le temps de cuisson est moindre.



Bien égoutter les lentilles. Tenir la passoire au-dessus de l'évier.



Ajouter les cubes de pommes de terre et de tomates aux oignons et au gingembre.



Verser 1 l d'eau dans la casserole, porter à ébullition, réduire le feu, laisser mijoter.



Ajouter le tamarin à la soupe ; autant que vous le désirez.



## Samosas à la pomme de terre



*Des feuilles de riz  
2 pommes de terre  
1/2 tasse de pois  
congelés  
1 cuiller à soupe  
de grains de coriandre  
2 cuillers à café  
de grains de cumin  
1 cuiller à café  
de flocons de piment  
1 cuiller à soupe de jus  
de citron  
2 cuillers à soupe  
de menthe hachée  
huile végétale de friture*

1. Décongeler les feuilles si nécessaire et garder en réserve sous un linge.

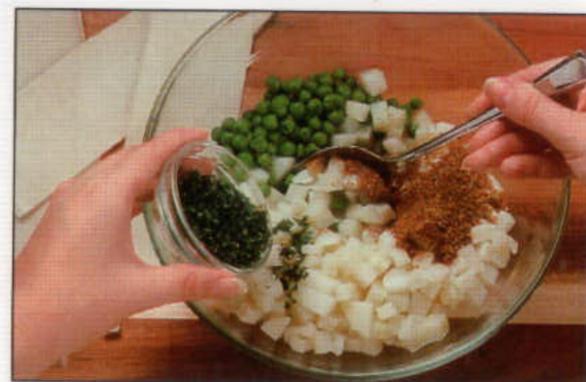
*Préparation :*  
30 minutes + 1 heure  
de décongélation  
*Cuisson :*  
20 minutes  
24 samosas

2. Éplucher les pommes de terre et les couper en cubes. Faire bouillir les pommes de terre et les pois séparément, égoutter quand ils sont juste cuits.  
3. Faire griller la coriandre et le cumin dans une poêle sèche à feu modéré. Ajouter les piments et griller brièvement. Broyer en une fine poudre.  
4. Mélanger les pommes de terre, les pois, les épices, le jus de citron et la menthe hachée.

5. Séparer délicatement les feuilles et les couper en bandes de 4 cm.  
6. Mettre une cuiller à café – bien remplie – de mélange au bout d'une bande et replier en diagonale.  
Continuer à plier en diagonale jusqu'à la fin de la bande. Vous devez obtenir un triangle et le mélange doit être recouvert de tout côté, mouiller légèrement l'extrémité pour la coller.  
7. Faire frire en petite quantité, laisser dorer en les retournant deux fois ; égoutter sur du papier absorbant.  
8. Servir chaud avec de la sauce au tamarin ou au piment doux, ou encore du chutney à la menthe fraîche.



Griller à sec coriandre et cumin. Ajouter les piments, griller brièvement.



Ajouter la coriandre aux pommes de terre, aux pois et aux épices ; mélanger.



Placer le mélange en bout de bande, plier en diagonale pour former un triangle.



Frire les samosas en petite quantité, les retourner pour les dorer uniformément.

## Pappadums



Servir immédiatement.

2 grosses pommes de terre, épluchées et coupées en cubes

2 cuillers à soupe d'oignons hachés

1 gousse d'ail

1 piment vert, égrainé et haché

250 g de bœuf ou d'agneau maigre

2 cuillers à soupe de beurre

1 cuiller à café de sucre

2 cuillers à café

Préparation :

25 minutes

Cuisson :

20 minutes

18 rouleaux

de garam masala

1 cuiller à soupe de jus de citron

2 cuillers à soupe

de feuilles de coriandre hachées

poivre noir

2 cuillers à soupe

de farine de pois chiches

1 sachet d'épices

pappadums

huile végétale de friture

1. Faire bouillir les pommes de terre dans de l'eau légèrement salée. Faire une purée.
2. Mixer l'oignon, l'ail et le piment en une pâte, faire cuire dans le beurre avec la viande, qui doit être légèrement cuite.
3. Ajouter les pommes de terre, le sucre, le garam masala, le jus de citron, les feuilles de coriandre et le poivre (à votre goût).

Mélanger en pâte et façonner un tas légèrement inférieur au diamètre des pappadums.

4. Faire une pâte avec la farine de pois chiches et de l'eau froide. Faire ramollir les pappadums en les trempant dans de l'eau froide, égoutter et sécher.

5. Placer le mélange au centre de chaque pappadum, étaler la pâte sur les bords des

pappadums et enrouler en pinçant les bouts.  
6. Chauffer l'huile modérément (si elle est trop chaude, le pappadum brunira avant que le mélange ne soit cuit). Frire plusieurs pappadums à la fois jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants ; égoutter.  
7. Servir chaud avec du chutney à la mangue ; Garnir d'oignons frais ou de coriandre.

### LE SECRET

Ce mélange peut être roulé en boulettes et servi en canapé.

Faire des boulettes moyennes, les frire pour qu'elles deviennent brunes et dorées. Servir avec du chutney.

Les pappadums sont à base de farine de lentilles et sont parfois parfumés avec des grains de cumin. Ces galettes fines sont presque toujours faites par des ouvriers spécialisés et sont vendues à travers le monde par sachet de 30 environ.

Elles peuvent être grillées ou frites.

Vous pouvez également les cuisiner au micro-ondes.



Faire frire légèrement la viande avec la pâte oignon-ail-piment.



Enduire les bords des pappadums avec la pâte de farine de pois chiches.



Rouler les pappadums en recouvrant le mélange et pinçant les extrémités.



Frire les pappadums jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et croustillants.

## Pakoras aux légumes



Idéal pour une entrée.

1 grosse pomme de terre	1 tasse et demie
1 petit chou-fleur	de farine de pois chiches
1 petit poivron rouge	3 cuillers à soupe
1 oignon	de farine
2 choux ou 5 feuilles	1 cuiller à café
d'épinard	de bicarbonate de soude
1/2 tasse de maïs doux	1 cuiller à café
2 cuillers à café	de poudre de piment
de garam masala	1 cuiller à soupe de jus
2 cuillers à café	de citron
de coriandre moulue	huile végétale de friture

1. La pomme de terre doit être juste cuite, éplucher et émincer.  
2. Couper finement le chou-fleur, le poivron et l'oignon. Râper le chou (ou les épinards).

3. Faire une pâte crémeuse en mélangeant les ingrédients restants et de l'eau froide. Ajouter les légumes, mélanger.

4. Dans l'huile chaude, faire frire l'équivalent d'une cuillerée à soupe du mélange, jusqu'à ce qu'il soit brun et doré. Placer sur du papier absorbant et couvrir.  
5. Servir chaud avec du chutney à la mangue ou au tamarin.

### LE SECRET

Le mélange peut être frit dans une poêle et servi en plat principal avec une sauce au curry ou une sauce tomate pimentée. Ces collations sont vendues partout en Inde sur le bord des routes. Ces mets, croquants et croustillants, faits à partir de légumes de saison et d'une pâte fine farcie de viande épicée et/ou de légumes, sont servis avec différentes sortes de chutneys. Ce sont de délicieux en-cas.



Éplucher la pomme de terre, la découper en petits cubes.



Découper finement le chou-fleur, le poivron et l'oignon. Émincer le chou.



Ajouter les légumes à la pâte. Bien mélanger.



Chauffer l'huile modérément, plonger soigneusement le mélange dans l'huile.



## Beignets d'oignons



Utiliser n'importe quels légumes, finement coupés.

4 gros oignons  
4 gousses d'ail  
1 tasse de farine  
de pois chiches  
1/2 tasse de farine  
1 œuf  
1 cuiller à café 1/2  
de bicarbonate de soude  
1 cuiller à café de  
piment moulu  
huile végétale de friture

Préparation :  
20 minutes  
Cuisson :  
15 minutes  
18-24 beignets

1. Eplucher l'oignon ; le couper en deux et l'émincer ; hacher finement l'ail.
2. Mélanger la farine avec les autres ingrédients et suffisamment d'eau pour faire une pâte onctueuse. Ajouter l'oignon et l'ail.
3. Faire chauffer environ 2 cm d'huile dans une

poêle et faire frire les beignets (1 cuiller à soupe de préparation par beignet) en aplatisant le mélange avec le dos de la cuiller. Frire les deux côtés jusqu'à ce qu'ils soient cuits et dorés. Égoutter sur du papier absorbant. 4. Servir chaud avec une sauce pimentée ou un chutney à la mangue.

### LE SECRET

Pour adoucir le goût, le piment peut être remplacé par du paprika.



Découper l'oignon en minces lamelles, hacher finement l'ail.



Ajouter suffisamment d'eau à la farine pour faire une pâte onctueuse.



Incorporer l'oignon et l'ail à la pâte. Bien mélanger.



Faire frire les beignets (1 bonne cuiller à soupe de préparation par beignet).



# POULET & FRUITS DE MER

*Le poulet est très apprécié en Inde et souvent servi lors d'occasions spéciales. Quant aux techniques utilisées pour cuisiner et épicer les préparations de fruits de mer, elles ont été élaborées pour mettre en valeur les saveurs subtiles des fruits de mer frais.*

## Poulet tandoori en brochettes



500 g de blanc de poulet sans peau  
1/2 tasse de yaourt  
1/2 cuiller à café d'ail pilé  
1 cuiller à soupe de tandoori  
2 cuillers à soupe de beurre fondu  
2 petits citrons  
1 cuiller à café 1/2 de garam masala

1. Couper le poulet en cubes de 3 cm et enfiler 3 ou 4 morceaux sur

*Préparation :*

10 minutes + 4 à 5 heures de marinade

*Cuisson :*

10 minutes  
4-6 personnes

des brochettes de bois huilées.  
2. Faire une pâte avec le yaourt nature, l'ail et le tandoori (ou le vindaloo). Bien mélanger et étaler sur le poulet. Couvrir d'un film plastique et laisser mariner 4 à 5 heures en tournant chaque brochette plusieurs fois.  
3. Recouvrir la grille d'une feuille

d'aluminium enduite de beurre. Cuire les brochettes jusqu'à ce que les morceaux soient tachetés de brun, environ 4 minutes par côté. Verser le beurre fondu sur les brochettes lorsqu'elles sont à moitié cuites.  
4. Servir sur un lit de riz blanc, avec des rondelles de citron. Saupoudrer de garam masala.

### Remarque :

Le tandoori et le vindaloo peuvent être conservés dans un emballage hermétique au réfrigérateur pendant plusieurs mois.



Enfiler 3 ou 4 morceaux de poulet sur chaque brochette.



Ajouter la pâte de tandoori au yaourt nature et à l'ail, bien mélanger.



Étaler le mélange au tandoori sur les brochettes avec une spatule en fer.



Placer les brochettes sur une feuille d'aluminium beurrée.

## Curry de poulet



750 g de cuisses de poulet désossées  
 3 cuillers à soupe de beurre ou d'huile  
 1 gros oignon, émincé  
 1 cuiller à café d'ail pilé  
 1 cuiller 1/2 à café de gingembre râpé  
 1 bâton de cannelle  
 2 feuilles de laurier  
 2 clous de girofle  
 2 gousses de cardamome  
 2 piments séchés  
 1 cuiller à soupe de coriandre moulue  
 2 cuillers à café de garam masala  
 1/2 cuiller à café de curcuma  
 poivre  
 et jus de citron

Préparation :  
 10 minutes  
 Cuisson :  
 50 minutes  
 4 personnes

1. Dorer le poulet dans l'huile ou le beurre et mettre de côté.
2. Dorer les oignons, ajouter l'ail, le gingembre, la cannelle, les feuilles de laurier et le piment, faire frire 2 minutes, mélanger. Ajouter les épices moulues et le poivre.
3. Retourner les morceaux et ajouter de l'eau de manière à juste les recouvrir. Couvrir et laisser mijoter 40 minutes.
4. Ajouter le jus de citron. Servir avec du riz.



Faire dorer les morceaux de poulet dans l'huile ou le beurre.



Ajouter toutes les épices et le laurier aux oignons ; mélanger.



Ajouter la coriandre, le garam masala et le poivre.



Retourner les morceaux de poulets, ajouter assez d'eau pour les recouvrir.

## Velouté de curry de poulet



Un succulent poulet à la sauce curry

*Préparation :*  
10 minutes  
*Cuisson :*  
50 minutes  
6 personnes

1 kg de bouts de poulet	2 cuillers à café de coriandre moulue
4 cuillers à soupe de beurre ou d'huile	1 tasse de crème
1 oignon coupé en 4	1 cuiller à café 1/2 de garam masala
2 gousses d'ail	3 œufs durs
1 cm de gingembre	2 cuillers à soupe d'amandes effilées, grillées.
4 cuillers à soupe de poudre d'amande	1 citron vert
1/2 cuiller à café de curcuma	brins de menthe ou de coriandre
1 cuiller à café de piment en poudre	

1. Couper le poulet en morceaux de 5 cm environ avec un couteau à découper bien aiguisé. Dorer dans l'huile ou le beurre ; garder au chaud.

2. Piler l'oignon, l'ail et le gingembre dans un mortier, jusqu'à obtenir la consistance d'une pâte.  
3. Faire dorer cette pâte puis ajouter la poudre

d'amande, le curcuma, le piment et la coriandre. Cuire 1-2 minutes en tournant.  
4. Ajouter le poulet et 1 tasse d'eau. Couvrir partiellement et laisser mijoter 25 minutes, en tournant les morceaux plusieurs fois.  
5. Mélanger la crème, le garam masala et les œufs durs ; chauffer doucement.  
6. Servir dans un plat chaud, garni d'amandes, de tranches de citron vert et de brins de coriandre ou de menthe.

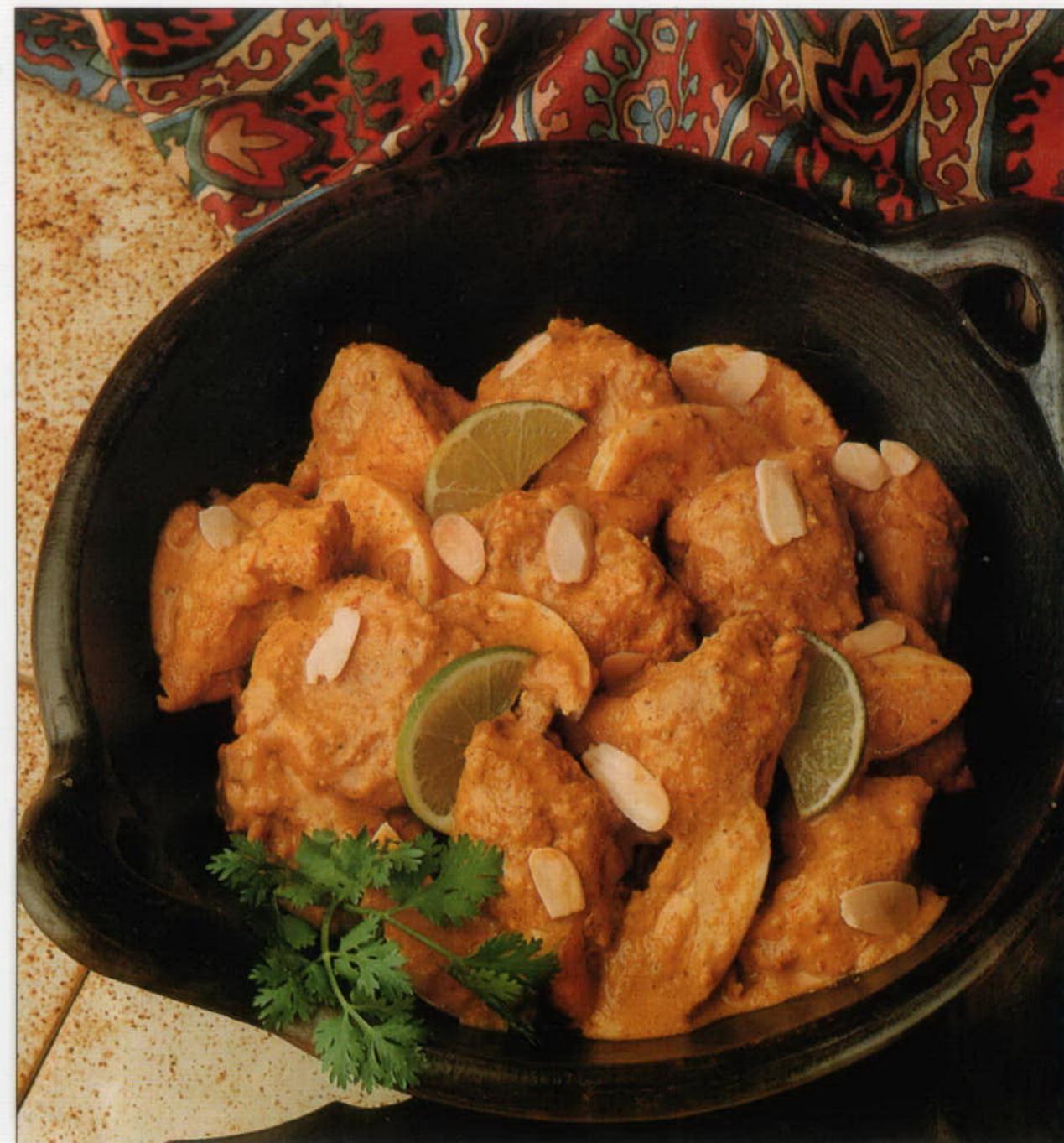
**Remarque :** les amandes peuvent être cuites au micro-ondes. Étaler les amandes sur une assiette et les faire dorer environ 1 minute et demie.



Faire dorer les morceaux de poulet dans l'huile (ou le beurre).



Ajouter la poudre d'amande, le curcuma, le piment et la coriandre à l'oignon.



Incorporer le poulet, ajouter l'eau, couvrir partiellement.



Ajouter la crème, le garam masala et les œufs, mélanger doucement.

## Pilaf de poulet



*Préparation :*  
25 minutes  
*Cuisson :*  
30 minutes  
6 personnes

350 g de riz blanc long  
4 cuillers à soupe de beurre  
1/2 cuiller à café de safran en poudre  
1 bâton de cannelle  
3 clous de girofle  
2 gousses de cardamome

2 cuillers à soupe de raisins secs  
2 cuillers à soupe d'amandes blanches  
300 g de blanc de poulet (sans la peau), coupé en cubes.

absorbé, ajouter le safran, les épices et 3 tasses d'eau froide. Couvrir, porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser cuire 20 minutes sans ôter le couvercle.  
2. Cuire les raisins secs, les amandes et les cubes de poulet dans le reste du beurre. Mélanger au riz et laisser reposer 5 minutes avant de servir.

1. Dans une casserole chaude, mélanger la

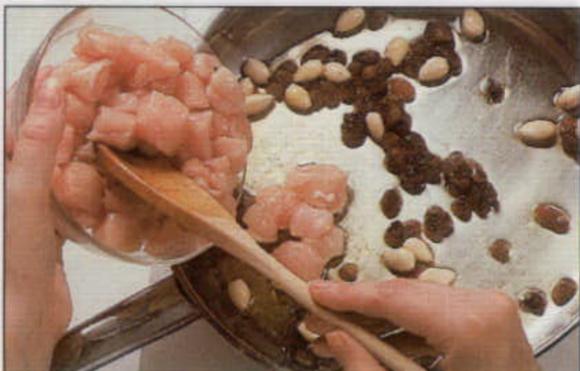
moitié du beurre et le riz. Quand le beurre est



Mélanger le riz et la moitié du beurre, jusqu'à ce que celui-ci soit bien absorbé.



Ajouter le safran, les épices et 3 tasses d'eau froide.



Cuire les raisins secs, les amandes et le poulet dans le reste du beurre.



Incorporer le mélange de poulet et de raisins secs au riz.



## Curry de crevettes



Servir ce curry avec un riz parfumé et épicé.

1 kg de crevettes  
 3 gousses d'ail  
 1 cm de gingembre  
 4 oignons hachés  
 2 piments verts, égrainés et hachés  
 3 cuillers à soupe d'huile  
 1 cuiller à soupe de coriandre moulue  
 1/2 cuiller à café de grains de fenouil  
 1/4 de cuiller à café de grains de moutarde  
 1 tasse de crème de coco  
 1 tasse de feuilles de coriandre hachées

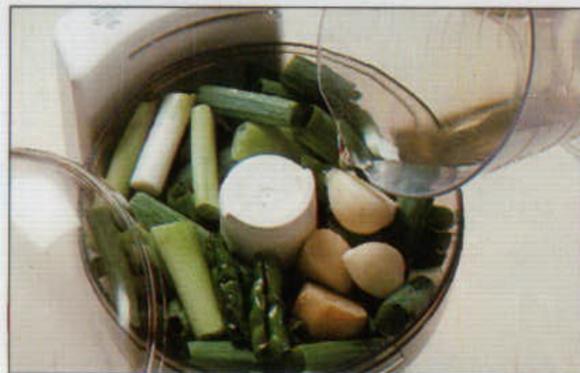
Préparation :  
 15 minutes  
 Cuisson :  
 15 minutes  
 4-6 personnes

1. Décortiquer les crevettes en laissant les queues ; inciser le dos pour ôter la veine noire.
2. Mixer l'ail, le gingembre, l'oignon et les piments pour en faire une pâte.
3. Cuire pendant 2 minutes dans une casserole moyenne. Ajouter la coriandre moulue, les grains de fenouil et de moutarde et la crème de coco. Cuire 3-4 minutes. Ajouter 1/2 tasse d'eau à la pâte d'ail et d'épices, cuire à feu doux 4 minutes.

4. Ajouter les crevettes, quand elles sont roses, mélanger la coriandre hachée et servir immédiatement.

### LE SECRET

La saveur des épices est mise en valeur, si elles sont d'abord grillées dans une poêle à feu doux. En Inde, un cuisinier professionnel peut ajouter jusqu'à 30 épices différentes dans un même plat pour réaliser un subtil mélange d'arômes et de saveurs. Le curry vendu en Inde dans le commerce contient au moins 6 épices mais rarement du curcuma – l'épice jaune dominant dans le curry occidental.



Faire une pâte avec l'ail, le gingembre, les oignons et les piments.



Ajouter à la pâte la coriandre, les grains de fenouil et de moutarde.



Ajouter les crevettes préparées, cuire jusqu'à ce qu'elles deviennent roses.



Mélanger la coriandre fraîche hachée et servir immédiatement.



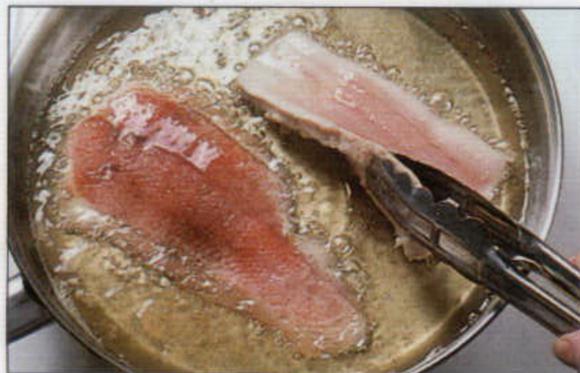
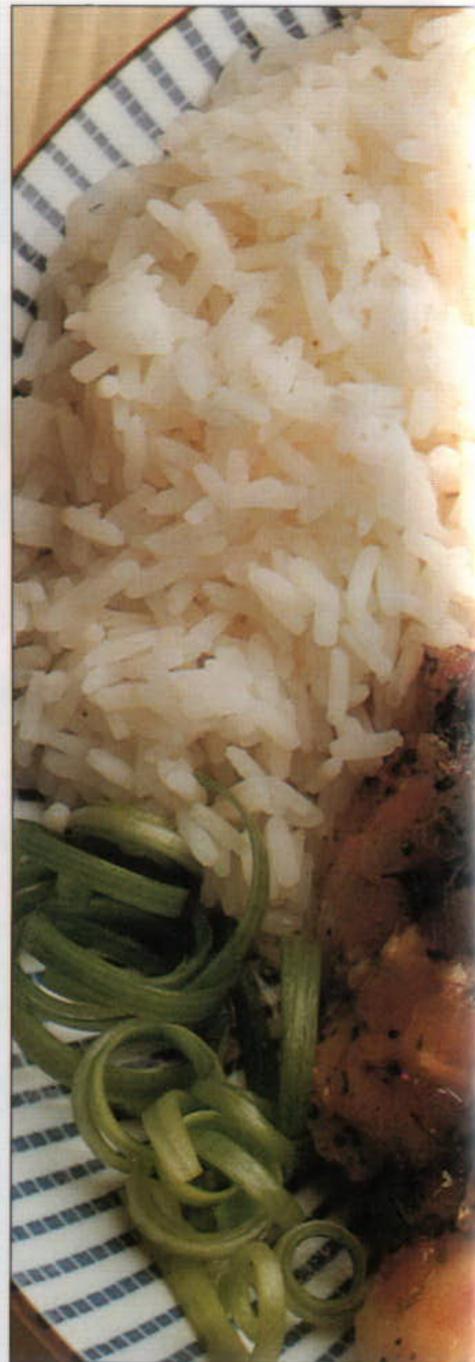
## Poisson au chutney



600 g de filets de poisson  
 1/2 cuiller à café de poivre noir  
 1/2 cuiller à café de paprika  
 1 tasse d'huile végétale  
 1 cuiller à soupe de jus de citron  
 1 oignon haché  
 1/2 cuiller à café d'ail pilé  
 1/2 cuiller à café de gingembre râpé  
 2 cuillers à soupe de beurre  
 2 cuillers à soupe de coriandre ou de menthe hachées  
 4 cuillers à soupe de chutney à la mangue

Préparation :  
 25 minutes  
 Cuisson :  
 12 minutes  
 4-6 personnes

1. Saupoudrer le poisson de poivre et de paprika, cuire dans l'huile 40 secondes de chaque côté. Arroser de jus de citron. Placer la moitié des filets dans un plat allant au four, beurré.
2. Faire revenir l'oignon, l'ail et le gingembre dans le beurre. Ajouter la coriandre, bien mélanger. Étaler le mélange sur les poissons et recouvrir avec les autres filets, verser dessus le reste du beurre.
3. Étaler le chutney uniformément sur les filets et passer au four à 180 °C pendant 12 minutes.



Faire frire les filets de poisson des deux côtés pendant 40 secondes.



Placer la moitié des filets dans un plat. Étaler dessus le mélange d'oignons.



Disposer le reste des filets de poisson par-dessus le mélange d'oignons.



Étaler le chutney sur les filets, passer au four (sans couvrir) 12 minutes.

## Curry de poisson au coco



Un curry riche et crémeux

650 g d'épais filets de poisson

2 cuillers à café de jus de citron

1 cuiller à café de grains de cumin

1/2 cuiller à café de grains de fenouil

1/2 tasse de coco déshydraté

2 cm de gingembre haché

2 piments rouges secs (trempés 15 minutes dans l'eau chaude)

2 gousses d'ail

1 oignon

3/4 de cuiller à café de curcuma

2 cuillers à café de concentré de tamarin

40 g de beurre

1 tasse et demie d'eau coriandre hachée

1. Couper les filets dans le sens de la largeur, en tranches épaisses de 3 cm environ. Arroser de jus de citron et les mettre de côté.

2. Faire griller le cumin, les grains de fenouil et le coco dans une poêle. Placer dans un mortier et piler jusqu'à obtenir une fine poudre.

### LE SECRET

Le concentré de tamarin donne une saveur aigre. 1 cuiller à soupe de jus de citron peut le remplacer.

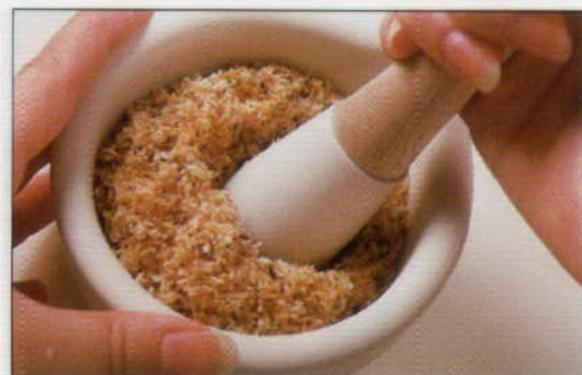
3. Moudre le gingembre, les piments, l'ail et l'oignon; ajouter les épices en poudre, le curcuma et le tamarin.

4. Faire frire la pâte d'assaisonnement dans l'huile pendant 1-2 minutes en tournant. Ajouter l'eau, porter à ébullition. Laisser mijoter 6 minutes.

5. Ajouter le poisson et la moitié de la coriandre. Laisser mijoter 6 minutes. Servir avec du riz et le reste de coriandre.



Couper les filets dans le sens de la largeur en tranches épaisses de 3 cm environ.



Piler les épices et le coco grillés en une fine poudre.



Ajouter l'eau à la pâte, porter à ébullition, réduire le feu, laisser mijoter.



Ajouter le poisson et la moitié de la coriandre, remuer doucement.

# LES VIANDES

Les viandes les plus populaires en Inde sont la chèvre et l'agneau. Le bœuf n'est généralement pas utilisé pour des raisons religieuses, mais on peut le cuisiner autant que l'agneau avec le même succès dans les recettes suivantes.

## Curry de porc



Pour un curry plus doux, utiliser moins d'épices et de poivre noir.

1 kg d'épaule  
ou de gigot de porc  
4 piments rouges secs et  
égrainés

2 cuillers à soupe  
de grains de coriandre  
2 cuillers à café  
de grains de cumin  
2 cuillers à café  
de poivre noir  
1/2 cuiller à café  
de grains de moutarde  
1 cuiller à café  
de fenugrec

3 clous de girofle

Préparation :

15 minutes + 24  
heures de marinade

Cuisson :

1 h 15  
6 personnes

1 bâton de cannelle  
1 cuiller à soupe  
de concentré de tamarin  
1 oignon râpé  
2 cuillers à café d'ail  
pilé  
2 oignons hachés très fin  
3 cuillers à soupe  
de beurre  
3 gousses de cardamome  
2 cuillers à café de  
gingembre haché  
2 feuilles de laurier  
1/2 tasse de yaourt  
nature

1. Couper la viande en cubes de 3 cm, placer dans un plat.

2. Pour faire la pâte vindaloo : griller les piments, la coriandre, le cumin, le poivre, les grains de moutarde

et de fenugrec dans une poêle sèche. Quand ils sont bruns et bien odorants, moudre avec les clous de girofle. Mélanger avec le tamarin, l'oignon râpé et l'ail.

3. Mélanger la pâte vindaloo avec la viande, couvrir d'un film plastique. Laisser mariner 24 heures.  
4. Faire brunir les tranches d'oignon dans le beurre. Ajouter la cardamome, le gingembre et le laurier. Cuire brièvement. Ajouter la viande, faire brunir. Ajouter le yaourt, cuire brièvement avant de recouvrir d'eau.  
5. Réduire le feu, couvrir, laisser mijoter une heure. Découvrir et continuer à cuire jusqu'à ce que la viande soit tendre et que la sauce ait légèrement épaissi.

**Remarque :** Quand vous cuisinez avec du yaourt, ne jamais faire bouillir sinon il caillera. Ce plat peut être préparé avec du bœuf ou du canard.



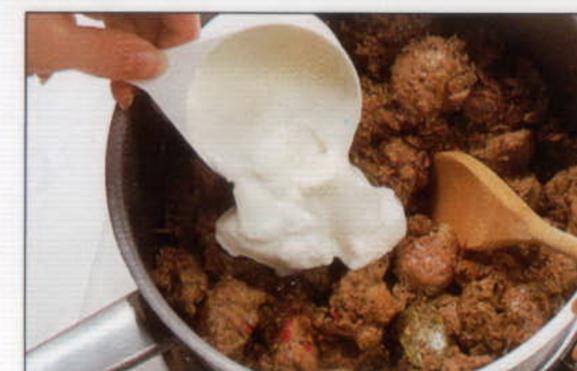
Faire une pâte, en combinant les épices moulues, le tamarin, l'oignon et l'ail.



Ajouter la pâte à la viande, mélanger et couvrir d'un film plastique.



Incorporer le porc aux oignons et aux épices brunies. Bien mélanger.



Incorporer le yaourt, cuire brièvement avant d'ajouter l'eau.

## Brochettes d'agneau



Utiliser de l'agneau haché de première qualité.

*Préparation :*  
15 minutes  
*Cuisson :*  
6 minutes  
8 brochettes

500 g d'agneau haché  
2 cuillers à soupe de yaourt nature  
3 cuillers à café de garam masala  
1/2 cuiller à café d'ail pilé  
1/2 cuiller à café de gingembre râpé  
1/4 cuiller à café de cardamome moulue

clou de girofle moulu  
1/2 cuiller à café de poivre noir  
un peu de menthe sèche  
2 cuillers à soupe de beurre fondu  
1 cuiller à soupe de vinaigre  
1 cuiller à soupe de sucre  
2 oignons en rondelles  
tranches de citron

1. Placer l'agneau et tous les ingrédients – du yaourt à la menthe – dans un mixeur. En faire une pâte épaisse.  
2. Avec les mains mouillées, façonner des

boulettes de la taille d'une noix, en enfiler 3 par brochette.  
3. Étaler le beurre sur les brochettes et passer au grill ou au barbecue pendant 5-6 minutes,

jusqu'à ce qu'elles soient cuites et dorées.  
4. Mélanger le vinaigre et le sucre, ajouter les oignons, malaxer pour ramollir les oignons.  
5. Servir les brochettes sur un lit de riz, avec les oignons et les tranches de citron.  
**Remarque :** Enduire les brochettes métalliques d'huile. Si vous utilisez des brochettes en bambou, les faire tremper dans l'eau pendant plusieurs heures pour éviter qu'elles ne brûlent pendant la cuisson.

### LE SECRET

La cuisson au barbecue donne le meilleur résultat sur des braises ou du charbon de bois bien incandescents.



Mixer en une pâte l'agneau, le yaourt, les épices, l'ail, le gingembre et le piment.



Avec les mains mouillées, faire des boulettes de même taille.



Placer les brochettes sur le grill, puis les enduire de beurre fondu.



Imprégner les oignons avec le mélange de vinaigre.

## Curry d'agneau aux épinards



Utiliser des épinards frais, congelés ou cuits.

800 g de gigot d'agneau  
1/2 cuiller à café de gingembre râpé  
1/2 cuiller à café d'ail pilé  
500 g d'épinards, congelés, hachés  
4 cuillers à soupe de beurre sans sel  
1/2 cuiller à café de poudre de piment  
2 cuillers à café

Préparation :  
25 minutes  
+ 20 minutes au repos  
Cuisson :  
35 minutes  
4-6 personnes

de garam masala  
2 gousses de cardamome, épluchées et écrasées  
1 bâton de cannelle  
sel et poivre gris  
1/2 tasse de yaourt  
1 cuiller à soupe de poudre d'amande  
1/2 cuiller à café de noix de muscade  
1/4 de tasse de crème

1. Couper l'agneau en cubes de 3 cm, saupoudrer de gingembre et d'ail. Laisser reposer 20 minutes. Recouvrir

d'eau et cuire 30 minutes à feu doux.  
2. Placer les épinards dans une casserole, couvrir et décongeler lentement.

Faire mijoter 2-3 minutes.  
Si les épinards sont grossièrement hachés, les mixer en purée.  
3. Égoutter la viande en réservant le liquide. La cuire dans le beurre, ajouter les épices et le yaourt, cuire 8 minutes jusqu'à ce que le yaourt soit absorbé et la casserole sèche.  
4. Ajouter les épinards, la poudre d'amande, la noix de muscade et 3/4 de tasse du jus de viande. Cuire à feu doux 7-8 minutes, en couvrant bien. Incorporer la crème et chauffer à feu doux.  
5. Servir avec des chapatis et du yaourt.



Mélanger l'ail et le gingembre râpé aux cubes de viande.



Faire brunir la viande dans le beurre sans sel.



Ajouter le yaourt et les épices, mélanger et cuire jusqu'à absorption du yaourt.



Mélanger les épinards, la poudre d'amande et la crème à la viande.

## Agneau roghanjosh



Parfumé aux épices.

*Préparation :*  
25 minutes  
*Cuisson :*  
1 heure  
6 personnes

1 cuiller à soupe  
de grains de coriandre  
1 cuiller à café  
de piment  
1 kg d'agneau sans os,  
coupé en cubes de 3 cm  
1/2 cuiller à café  
de gingembre râpé  
4 clous de girofle  
4 cuiller à soupe  
de beurre sans sel

3/4 de tasse de yaourt  
1/2 cuiller à café  
de cardamome moulue  
1 tasse d'eau  
3 cuillers à café  
de garam masala  
1/4 de cuiller à café  
de safran en poudre  
1/2 tasse de crème  
2 cuillers à soupe  
d'amandes effilées

et la cardamome.  
Cuire 8 minutes à feu  
moyen. Ajouter l'eau,  
couvrir et laisser  
mijoter 50 minutes.  
Couvrir à moitié  
pendant la cuisson,  
si vous préférez un  
curry plus sec.  
4. Ajouter le garam  
masala. Mélanger le  
safran à la crème et  
incorporer à la  
préparation. Cuire à feu  
doux 3-4 minutes en  
remuant.  
5. Servir avec le riz,  
garni des amandes  
grillées.

1. Dans une poêle  
sèche, griller les grains  
de coriandre. Ajouter le  
piment, cuire  
brièvement et mouler  
en une fine poudre.  
2. Saupoudrer le  
gingembre sur la viande

et faire brunir dans le  
beurre avec les clous de  
girofle. Saupoudrer la  
viande avec la poudre  
de piment et de  
coriandre.  
3. Ajouter le yaourt,  
la noix de muscade

### LE SECRET

Le safran est autant utilisé  
pour sa couleur dorée que  
pour son parfum. Si vous  
n'en avez pas, il peut  
être omis.



Saupoudrer la viande avec la poudre de coriandre et de piment.



Ajouter le yaourt, la noix de muscade et la cardamome moulue.



Incorporer le garam masala à la viande qui mijote. Bien mélanger.



Ajouter le mélange de safran et de crème à l'agneau, cuire à feu doux.



## Gigot d'agneau rôti et épicé



1 gigot d'agneau (2 kg)  
 1 cuiller à soupe de jus de citron  
 poivre noir moulu  
 1 tête d'ail non pelé  
 2 cuillers à soupe de beurre  
 1 cuiller à soupe 1/2 de coriandre moulue  
 2 cuillers à café de cumin moulu  
 2 bâtons de cannelle  
 2 clous de girofle  
 4 feuilles de laurier  
 1 cuiller à café de piment en poudre  
 4 gousses de cardamome, ouvertes et cassées  
 1 tasse 1/2 d'eau  
 1/2 tasse de crème ou de yaourt nature

Préparation :  
 35 minutes  
 Cuisson :  
 2 heures  
 6 personnes

1. Enlever le gras, badigeonner de jus de citron et de poivre, placer dans un plat avec le beurre et l'ail. Rôtir 50 minutes dans un four moyennement chaud jusqu'à ce que l'ail soit ramolli.
2. Retirer la peau des gousses d'ail (elle doit se détacher facilement). Écraser et étaler l'ail sur le gigot et le saupoudrer avec la coriandre et le cumin. Ajouter la cannelle, les clous de girofle, les feuilles de laurier, la poudre de piment et la cardamome.
3. Cuire 50 minutes en arrosant de temps en

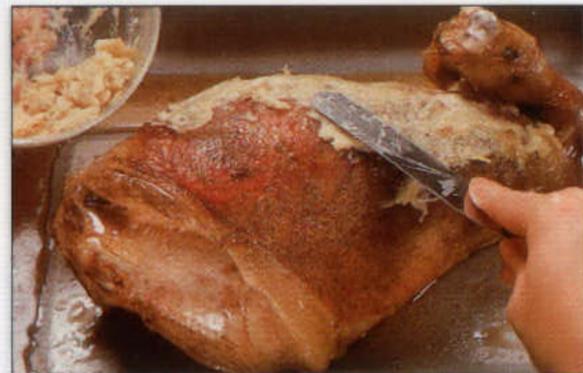
temps avec le jus du plat. Retirer du four et attendre 15 minutes avant découpage.  
 4. Ajouter l'eau au jus, mélanger, porter à ébullition, réduire quand il s'épaissit. Mélanger la crème ou le yaourt, chauffer et arroser la viande découpée.

### LE SECRET

Pour un effet spécial, désosser la viande et farcir d'amandes et d'abricots secs avant la cuisson.



Enlever la peau des gousses d'ail cuit avant de les écraser.



Badigeonner uniformément le gigot avec la pâte d'ail écrasé.



Ajouter la cannelle, les clous de girofle, le laurier, le piment et la cardamome.



Arroser la viande avec son jus pendant la cuisson.

## Bœuf madras



1 kg de bœuf cuit à l'étouffée, en cubes  
3-5 cuillers à soupe de vindaloo  
1 gros oignon  
1/2 tasse de beurre  
2 cuillers à soupe d'amandes effilées

1. Mélanger le vindaloo et le bœuf.
2. Hacher finement l'oignon, faire revenir l'oignon dans le beurre, quand il est brun, ajouter le bœuf, faire brunir.
3. Recouvrir partiellement d'eau, couvrir et cuire 40 minutes. Découvrir

Préparation :  
15 minutes  
Cuisson :  
1 h 15  
4-6 personnes

et continuer la cuisson jusqu'à ce que la viande soit tendre et la sauce réduite.  
4. Servir garni de quelques amandes.

### LE SECRET

Pour préparer la pâte vindaloo, voir page 52. Pour faire un plat plus doux, des raisins secs et des amandes peuvent être cuits avec la viande. La garniture des plats indiens est minimale : quelques amandes grillées, des piments hachés, un brin de coriandre ou des tranches d'œufs durs. Les plats à base de légumes à gousse sont garnis avec des oignons frits et du beurre parfumé et épicé.



Bien mélanger la pâte au vindaloo au bœuf, de telle sorte qu'il en soit couvert.



Éplucher et hacher finement un gros oignon.



Faire dorer l'oignon puis incorporer les morceaux de bœuf. Bien mélanger.



Recouvrir la viande d'eau froide, couvrir partiellement et faire cuire.

Beaucoup d'Indiens étant végétariens, la cuisine indienne est l'une des plus riches du monde en plats uniquement constitués de légumes.

Chaque région a sa propre technique de cuisson et ses assaisonnements originaux.

## Pois chiches piquants



Préparation :  
20 minutes  
Cuisson :  
30 minutes  
4-6 personnes

800 g de pois chiches  
(2 boîtes)

2 oignons finement  
hachés

1 cuiller à café  
de gingembre râpé

1/2 cuiller à café d'ail  
pilé

1 ou 2 piments verts  
égrainés et hachés

1/2 cuiller à café  
de curcuma

3 cuillers à soupe  
d'huile végétale

2 tomates bien  
mûres égrainées et  
hachées

1 cuiller à soupe  
de coriandre moulue

2 cuillers à café  
de garam masala

2 cuillers à soupe de jus  
de citron

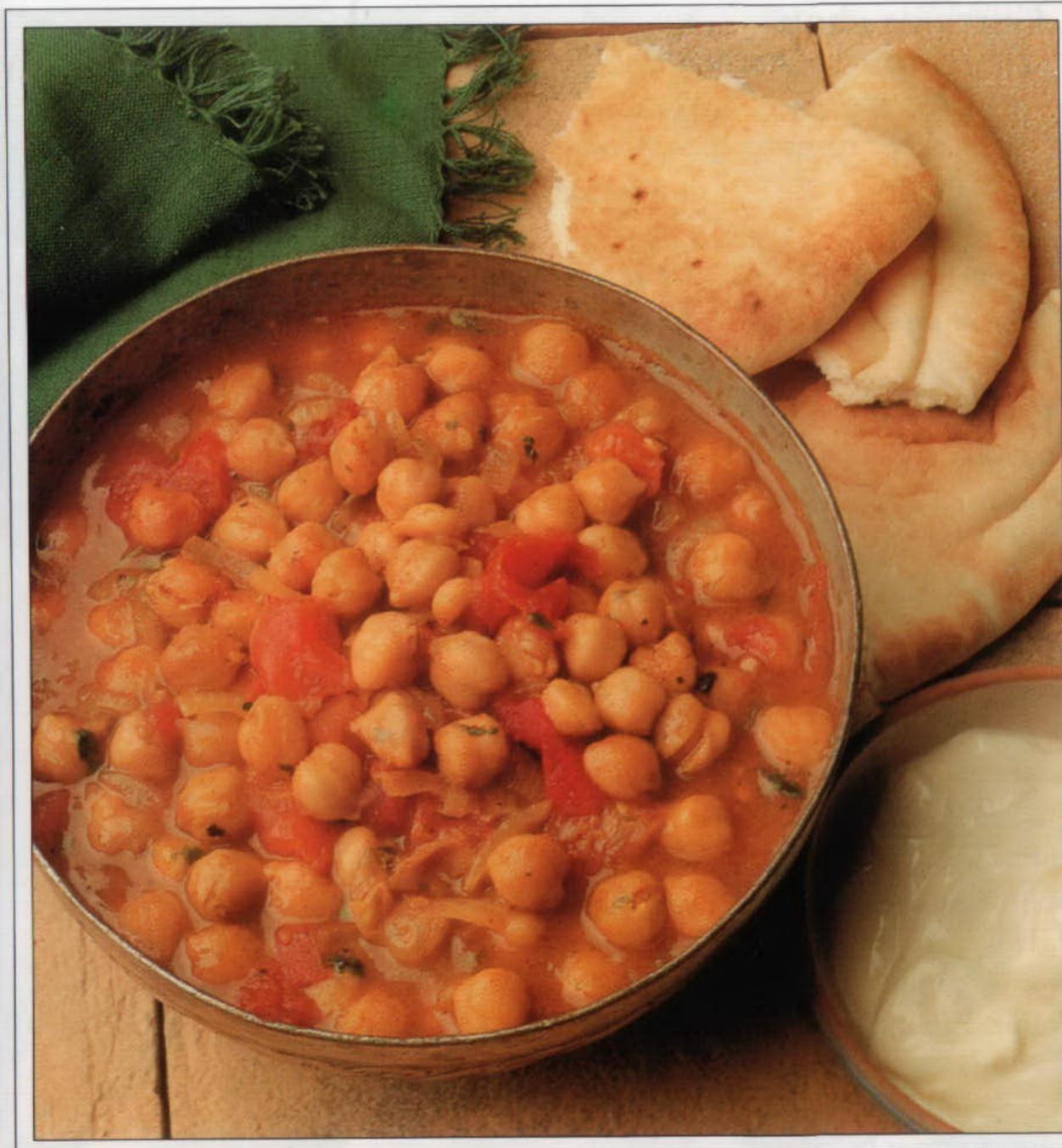
2-3 cuillers à soupe  
de coriandre hachée

1 cuiller à soupe  
de grains de grenade  
(facultatif)

gingembre, l'ail, les piments et le curcuma dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient ramollis.  
3. Ajouter les tomates. Quand elles sont ramollies, ajouter la coriandre et les pois chiches. Cuire 10 minutes, ajouter une tasse du liquide des boîtes de pois chiches et cuire 10 minutes.  
4. Ajouter le garam masala, le jus de citron et mélanger la coriandre. Cuire 2-3 minutes, ajouter davantage de liquide si nécessaire pour faire la sauce. Verser la préparation dans un plat et saupoudrer de grains de grenades.

1. Égoutter les pois chiches, tout en

réservant le liquide.  
2. Dorer l'oignon, le



Faire dorer le curcuma avec l'oignon, le gingembre, l'ail et le piment.



Ajouter les tomates égrainées et hachées au mélange d'oignon.



Incorporer la coriandre hachée aux pois chiches. Bien mélanger.



Verser la réserve de liquide sur les pois chiches et les tomates.

## Curry de chou-fleur, tomates et petits pois



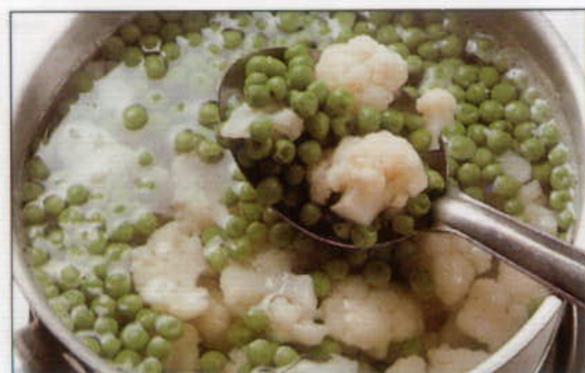
Préparation :  
25 minutes  
Cuisson :  
20 minutes  
4-6 personnes

1 chou-fleur (800 g)  
250 g de petits pois frais  
ou congelés  
1 oignon coupé en fines  
tranches  
1 cuiller à café d'ail  
pilé  
1 cuiller à café  
de gingembre râpé  
4 cuillers à soupe  
d'huile

3/4 de cuiller à café  
de curcuma  
1 cuiller à soupe  
de coriandre moulue  
1 cuiller à soupe de  
vindaloo  
2 cuillers à café de sucre  
2 gousses de cardamome  
3/4 de tasse de yaourt  
2 grosses tomates coupées  
en tranches fines

1. Faire bouillir le chou-fleur et les petits pois. Égoutter.  
2. Dorer l'oignon, l'ail et le gingembre dans l'huile. Ajouter le curcuma, la coriandre, le vindaloo, le sucre, la cardamome et le

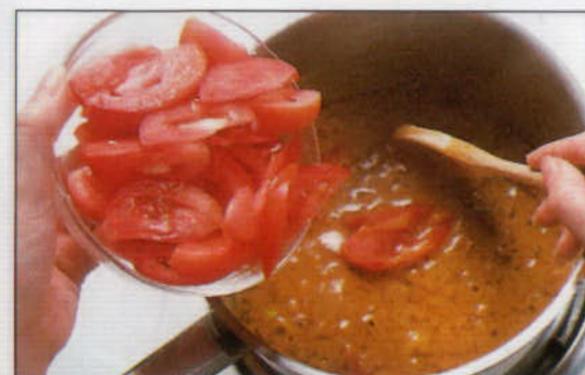
yaourt, cuire 3-4 minutes. Ajouter les tomates et cuire 3-4 minutes.  
3. Ajouter le chou-fleur et les petits pois, laisser mijoter 3-4 minutes. Servir chaud avec du riz.



Cuire le chou-fleur et les petits pois dans l'eau. Quand ils sont tendres, égoutter.



Mélanger le yaourt au mélange d'oignon et d'épices.



Ajouter les tomates au mélange d'oignon. Cuire 3-4 minutes.



Ajouter le chou-fleur et les petits pois, Mélanger doucement.

## Curry de pommes de terre



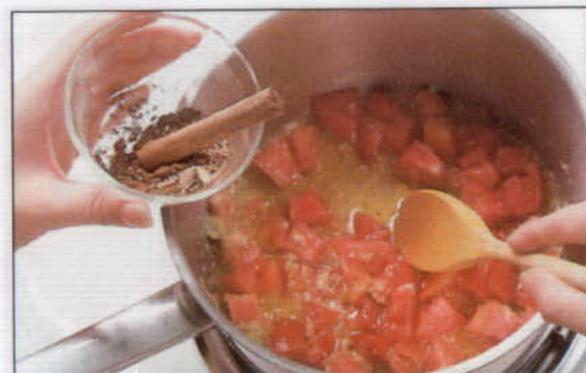
4 grosses pommes de terre, coupées en cubes  
 2 oignons  
 2 gousses d'ail  
 1 cm de gingembre  
 1 piment vert égrainé et haché  
 2 cuillers à soupe d'huile  
 2 grosses tomates coupées en dés  
 1 petit bâton de cannelle  
 1/2 cuiller à café de grains de moutarde  
 1 cuiller à soupe de garam masala  
 1 gousse de cardamome ouverte  
 1/3 de tasse de yaourt ou de crème épaisse  
 jus de citron (facultatif)

Préparation :  
 20 minutes  
 Cuisson :  
 18 minutes  
 4 personnes

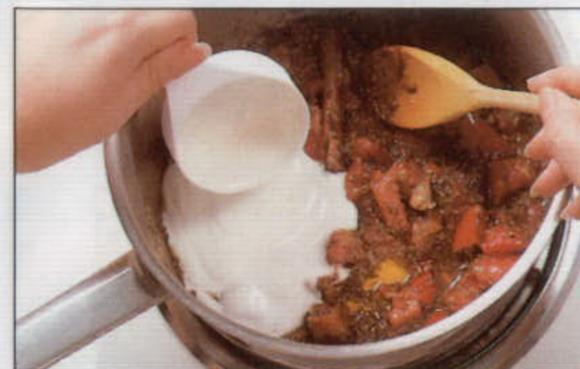
1. Faire bouillir les pommes de terre. Égoutter.
2. Piler les oignons, l'ail, le gingembre et le piment, en faire une pâte. Cuire dans l'huile 2 minutes. Ajouter les tomates, la cannelle, les grains de moutarde, le garam masala et la cardamome, cuire 2-3 minutes en remuant. Ajouter le yaourt et cuire en une sauce épaisse.
3. Ajouter les pommes de terre, faire mijoter 4-5 minutes.
4. Servir garni de quelques tranches d'oignon vert.



Piler les oignons, l'ail, le gingembre et le piment, en faire une pâte.



Ajouter tomates, cannelle, grains de moutarde, garam masala et cardamome.



Ajouter le yaourt, bien mélanger et cuire en une pâte épaisse.



Ajouter les pommes de terre, mélanger doucement, laisser mijoter 4 minutes.

## Lentilles à la crème



Servir avec un curry de bœuf ou de porc.

*Préparation :*  
20 minutes  
*Cuisson :*  
30 minutes  
4 personnes

les tomates, cuire jusqu'à ce qu'elles soient ramollies.  
3. Mélanger aux lentilles, avec le garam masala, la crème et la moitié des herbes hachées. Remuer et chauffer.  
4. Verser dans un plat, garnir avec le reste des herbes et la réserve d'oignon.

1 tasse de lentilles rouges ou jaunes  
1 cuiller à café de sel  
3/4 de cuiller à café de curcuma  
1 cuiller à café de poudre de piment  
3 tasses d'eau  
1 oignon finement haché  
4 cuillers à soupe d'huile

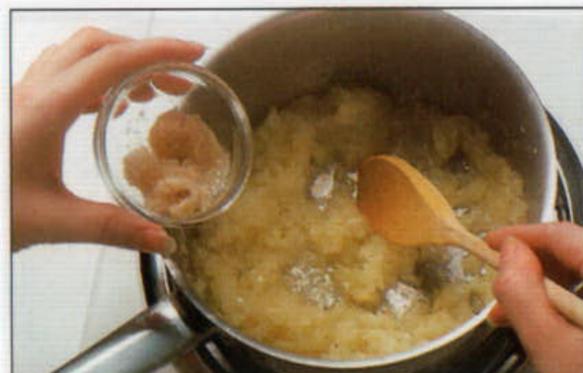
1 cuiller à café d'ail pilé  
1 cuiller à café de gingembre râpé  
1 grosse tomate très mûre, égrainée et hachée  
2 cuillers à café de garam masala  
1-2 cuillers à soupe de crème  
2 cuillers à soupe de coriandre ou de menthe hachée.

### LE SECRET

Il existe une grande variété de mélanges d'épices - les masalas - du plus doux au plus fort. Le garam masala est aussi utilisé en condiment à saupoudrer sur les plats cuisinés. Il est composé de clous de girofle, de poivre, de cardamome et de cannelle moulus. On peut parfois ajouter de la noix de muscade, de la coriandre et du cumin.

1. Cuire les lentilles 20 minutes dans l'eau avec le sel, le curcuma et le piment, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter.

2. Faire brunir les oignons. Réserver 1 cuiller à soupe pour la garniture. Ajouter l'ail et le gingembre, cuire brièvement. Ajouter



Ajouter l'ail pilé et le gingembre râpé aux oignons dorés.



Mélanger les morceaux de tomate avec les oignons.



Ajouter les lentilles au mélange oignon-tomate. Bien mélanger.



Ajouter une cuiller à soupe de coriandre ou de menthe hachée.



## Riz épicé aux lentilles



160 g de lentilles brunes  
trempées 1 heure  
1 oignon finement haché  
1/2 cuiller à café  
d'ail pilé  
1 cuiller à café  
de gingembre râpé  
1 piment vert égrainé  
et haché  
4 cuillers à soupe d'huile  
1 bâton de cannelle  
2 clous de girofle  
1 feuille de laurier  
1/2 cuiller à café  
de curcuma  
1 cuiller à café de sel  
1 tasse de riz long  
1/2 tasse de lentilles  
rouges  
2 cuillers à soupe  
d'oignon vert haché

Préparation :

25 minutes + 1 heure  
de trempage

Cuisson :

25 minutes  
6 personnes

1. Egoutter les lentilles, les couvrir d'eau bouillante, laisser bouillir 15 minutes et égoutter.
2. Cuire les oignons, l'ail, le gingembre et le piment dans l'huile. Quand ils sont dorés, ajouter la cannelle, les clous de girofle, le laurier et le curcuma. Cuire 2 minutes en remuant.
3. Ajouter le riz et toutes les lentilles égouttées, bien mélanger. Verser l'eau en couvrant de 3 cm, porter à ébullition, laisser mijoter

20 minutes ou jusqu'à ce que l'eau soit complètement absorbée.

4. Mélanger l'oignon vert et retirer le bâton de cannelle avant de servir.

### LE SECRET

Les lentilles sont énormément utilisées dans la cuisine indienne et sont un apport important de vitamines dans les régimes végétariens. La manière la plus populaire de cuisiner les lentilles est « dahl ». Les lentilles sont bouillies, écrasées, enrichies d'épices, de beurre et d'ail, et servies en accompagnement d'un plat. Elles peuvent être associées aux légumes et au riz. On les incorpore aux soupes, au pain, aux farces. La farine de lentilles est utilisée pour faire les pappadums.



Ajouter aux oignons, la cannelle, les clous de girofle, le laurier et le curcuma.



Ajouter les lentilles et le riz bien égoutté, mélanger avec soin.



Verser assez d'eau pour couvrir le mélange de lentilles et de riz de 3 cm.



Mélanger les oignons verts hachés et retirer la cannelle avant de servir.

## Riz au citron



1 tasse 1/2 de riz long  
 2 tasses 1/4 d'eau  
 3/4 de cuiller à café de curcuma  
 2 cuillers à soupe de coco déshydraté  
 2 cuillers à soupe de lait de coco  
 2 cuillers à soupe d'amandes ou de noix de cajou, grillées et écrasées  
 4 feuilles de curry  
 1/3 de cuiller à café de grains de moutarde  
 1/2 à 1 piment vert égrainé et haché  
 1/2 tasse de beurre  
 1-2 citrons

1. Faire cuire le riz avec le curcuma en portant l'eau à ébullition.

Préparation :  
 20 minutes  
 Cuisson :  
 20 minutes  
 4-6 personnes

Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter 12 minutes.  
 2. Tremper le coco déshydraté dans le lait de coco et laisser reposer.  
 3. Cuire les amandes (ou les noix de cajou) dans le beurre avec les grains de moutarde et le piment. Quand les grains de moutarde commencent à éclater, mélanger au riz avec le coco et le jus d'un citron.  
 4. Couvrir et laisser cuire 7 à 8 minutes : le riz doit avoir absorbé tout le liquide.

5. Ajouter à nouveau le jus d'un citron ou servir avec des tranches de citron, suivant votre goût.

### LE SECRET

Le riz est le régime de base dans la société indienne. Le riz basmati est considéré comme le meilleur du monde. Ce riz, aux longs grains aromatiques, est cultivé sur les contreforts de l'Himalaya, du nord de l'Inde au Bangladesh. Quand vous préparez du basmati : il faut trier les grains, les rincer à l'eau froide, les laisser tremper 15 minutes et bien les égoutter avant de les cuisiner. Le riz trempé est très fragile, faites attention de ne pas casser les grains.



Cuire les amandes, les grains de moutarde et le piment.



Incorporer le coco trempé et le mélange d'amandes au riz. Bien mélanger.



Ajouter le jus de citron au riz, mélanger doucement.



Cuire le riz 7-8 minutes supplémentaires, jusqu'à ce qu'il ait absorbé le liquide.



## Œufs Vindaloo



8 œufs  
 1 oignon râpé grossièrement  
 1 cuiller à café d'ail pilé  
 1/2 cuiller à café de gingembre  
 1 piment vert, égrainé et haché  
 3 cuillers à soupe de beurre  
 2 cuillers à soupe de vindaloo  
 3 cuillers à soupe de lait de coco  
 huile végétale de friture  
 1 cuiller à soupe de feuilles de coriandre ou de menthe hachée  
 jus de citron

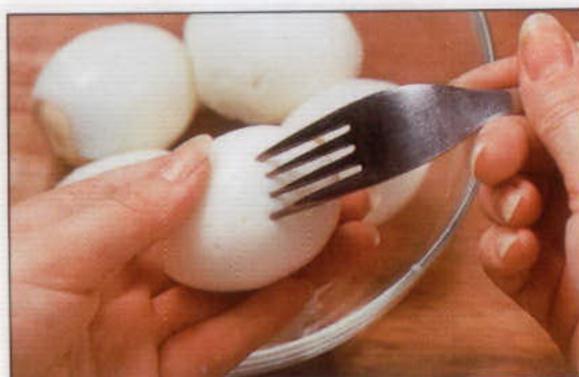
Préparation :  
 25 minutes  
 Cuisson :  
 20 minutes  
 4-6 personnes

1. Faire bouillir les œufs dans l'eau 8-9 minutes avec une cuiller à café de vinaigre. Les tremper dans l'eau froide et les éplucher. Piquer toute leur surface avec une fourchette, bien les sécher.  
 2. Faire dorer les oignons, l'ail, le gingembre et le piment dans le beurre. Ajouter le vindaloo et cuire brièvement. Ajouter le lait de coco et 1/3 de tasse d'eau. Cuire en remuant, jusqu'à ce que la sauce devienne épaisse.

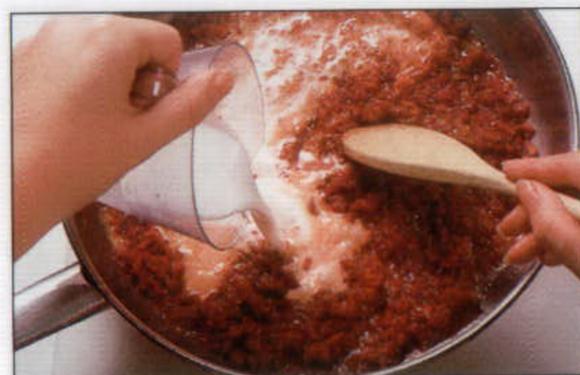
3. Faire frire les œufs entiers, quand ils sont dorés, transférer dans le plat contenant la sauce, ajouter la coriandre, le jus de citron et laisser mijoter dans la sauce 8-9 minutes. Servir avec du riz.

### LE SECRET

Pour préparer votre pâte vindaloo, faire tremper 6 piments rouges dans l'eau chaude pour les ramollir. Faire griller dans une poêle sèche 1 cuiller à café de grains de cumin, grains de moutarde, grains de fenugrec et grains de poivre noir jusqu'à ce que le mélange soit odorant. Moudre les piments égouttés et les épices grillées, avec 1 cuiller à café de curcuma et 1 de sucre. Mélanger dans 1/4 de tasse de vinaigre. Cette pâte peut être conservée au réfrigérateur pendant une semaine.



Piquer les œufs avec une fourchette, sécher sur du papier absorbant.



Incorporer le lait de coco au mélange vindaloo-oignon, cuire brièvement.



Faire frire les œufs jusqu'à ce que leur surface soit dorée.



Ajouter les œufs au vindaloo, puis la coriandre, le jus de citron et mélanger.

# ACCOMPAGNEMENTS

*Autant que le riz, la cuisine indienne utilise toutes sortes de pains sans levain.*

*Les chutneys, marinades et condiments sont toujours servis en complément des plats principaux.*

## Chapatis



Idéal avec n'importe quel repas indien.

**3 tasses de farine complète**  
**1 cuiller à soupe 1/2 de beurre fondu**  
**1 cuiller à café de sel**  
**3/4 de tasse d'eau chaude**

1. Bluter la farine pour séparer le son.
2. Faire une fontaine, ajouter le beurre fondu et le sel. Ajouter assez d'eau chaude pour faire une pâte pas trop épaisse.

**Préparation :**  
20 minutes  
**Cuisson :**  
20 minutes  
18-24 chapatis

3. Pétrir la pâte 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit bien malléable. Former une longue saucisse, découper en 18-24 morceaux et en faire des boulettes.
4. Sur une surface légèrement farinée, façonner les chapatis avec un rouleau à pâtisserie. Ils doivent avoir 3 mm d'épaisseur environ.
5. Graisser légèrement une poêle ou une

plaque et commencer la cuisson des chapatis à feu doux. Quand des boursouflures se forment à la surface, les retourner et faire cuire l'autre côté. Une fois cuits, ils doivent être à la fois secs et souples. 6. Maintenir au chaud, sous un linge par exemple, pendant le reste de la cuisson. Envelopper dans une serviette de table et servir avec des pois chiches piquants.

**Remarque :** Notre farine complète est proche de celle utilisée en Inde.



Ménager une fontaine dans la farine et verser le beurre fondu.



Pétrir la farine avec assez d'eau pour obtenir une pâte lisse.

# ACCOMPAGNEMENTS



Rouler chaque boulette de pâte en une galette de 10 cm de diamètre environ.



Cuire les chapatis dans une poêle jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

## Sauce yaourt-concombre



Un accompagnement très frais.

*1 concombre  
1 cuiller à café 1/2 de sel  
1/2 tasse de yaourt  
menthe fraîche hachée*

1. Éplucher le concombre, le couper en deux et enlever les graines avec une petite cuiller. Le râper grossièrement dans un bol, saupoudrer de sel pour le faire dégorger, laisser reposer 5-6 minutes et retirer l'excédent de liquide.  
2. Mélanger le yaourt et la menthe au concombre et servir dans de petits bols avec un curry.

*Préparation :  
10 minutes  
Cuisson :  
Aucune  
4-6 personnes*

**Remarque :** Une fois épluché, le concombre peut aussi être coupé en fines rondelles.

### LE SECRET

À la place du concombre, on peut utiliser des cubes d'ananas ou de mangue, ainsi que des pommes ou des poires hachées. Dans un repas indien, les chutneys, marinades et condiments sont utilisés pour ajouter un goût ou un caractère contrastant avec la dominante du plat principal : doux pour un plat très épicé, croquant pour une consistance molle, etc.



Utiliser une petite cuiller pour enlever les graines du concombre.



Râper grossièrement le concombre au-dessus d'un récipient.



Ajouter le sel, bien mélanger et laisser reposer 5-6 minutes.



Ajouter le yaourt et la menthe, bien mélanger.

## Yaourt pimenté à la banane



1 tasse de yaourt  
1/2 tasse de crème  
1/2 cuiller à café de piments rouges hachés  
1 pincée de sel  
2 bananes mûres  
1 piment rouge ou vert, égrainé et émincé (facultatif)

1. Placer le yaourt dans un saladier, fouetter pour le rendre crémeux. Ajouter petit à petit la crème, en fouettant après chaque apport.
2. Incorporer le piment haché et le sel.
3. Éplucher les bananes et les couper en petits

Préparation :  
10 minutes  
Cuisson :  
Aucune  
6 personnes

cubes, bien les mélanger au yaourt. Servir froid garni de tranches de piment si vous le souhaitez.

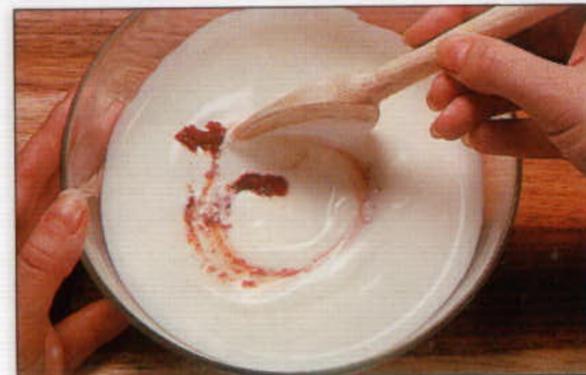
**Remarque :** Le yaourt à la banane est un accompagnement délicieux. Le yaourt et la banane apaisent le palais, alors que la petite touche de piment donne du piquant.

### LE SECRET

Un accompagnement facile à faire : parfumer le yaourt d'ail pilé, de gingembre râpé, de cumin moulu et d'une fine poudre de piment.



Utiliser un fouet pour mélanger la crème et le yaourt.



Hacher finement le piment avant de le mélanger au yaourt.



Éplucher et couper les bananes en petits morceaux.



Incorporer les morceaux de banane dans le yaourt et mélanger doucement.

*Les desserts indiens sont redoutables pour la ligne.*

*Très riches en calories, ils sont onctueux et crémeux.*

*Ils aident également à adoucir le goût extrêmement pimenté de certains currys.*

## Glace aux fruits et aux amandes



3 tasses 1/2 de lait  
 3/4 de tasse de sucre  
 3 cuillers à soupe de farine de maïs  
 2 jaunes d'œufs battus  
 300 ml de crème  
 2 cuillers à café d'eau de rose  
 1/2 tasse de noix de coco déshydratée grillée  
 1/2 tasse d'amandes hachées  
 1/4 de tasse de raisins secs  
 4 cerises glacées, finement coupées

*Préparation :*

30 minutes + 2 heures de décongélation

*Cuisson :*

Aucune

6-8 personnes

1. Faire chauffer le lait et le sucre, en remuant pour dissoudre le sucre.
2. Mélanger la farine aux jaunes d'œufs et à la crème. Ajouter au lait, cuire en remuant jusqu'à ce que la préparation épaississe.
3. Ajouter les autres ingrédients, verser dans un plat allant au congélateur. Couvrir et congeler partiellement.

4. Sortir la préparation du congélateur et la remuer avec une fourchette. Remettre au congélateur.
5. Sortir du congélateur 10-20 minutes avant de servir, couper en losanges et remettre au congélateur.

**Remarque :** En Inde, cette glace est congelée dans des récipients en métal de forme conique.

### LE SECRET

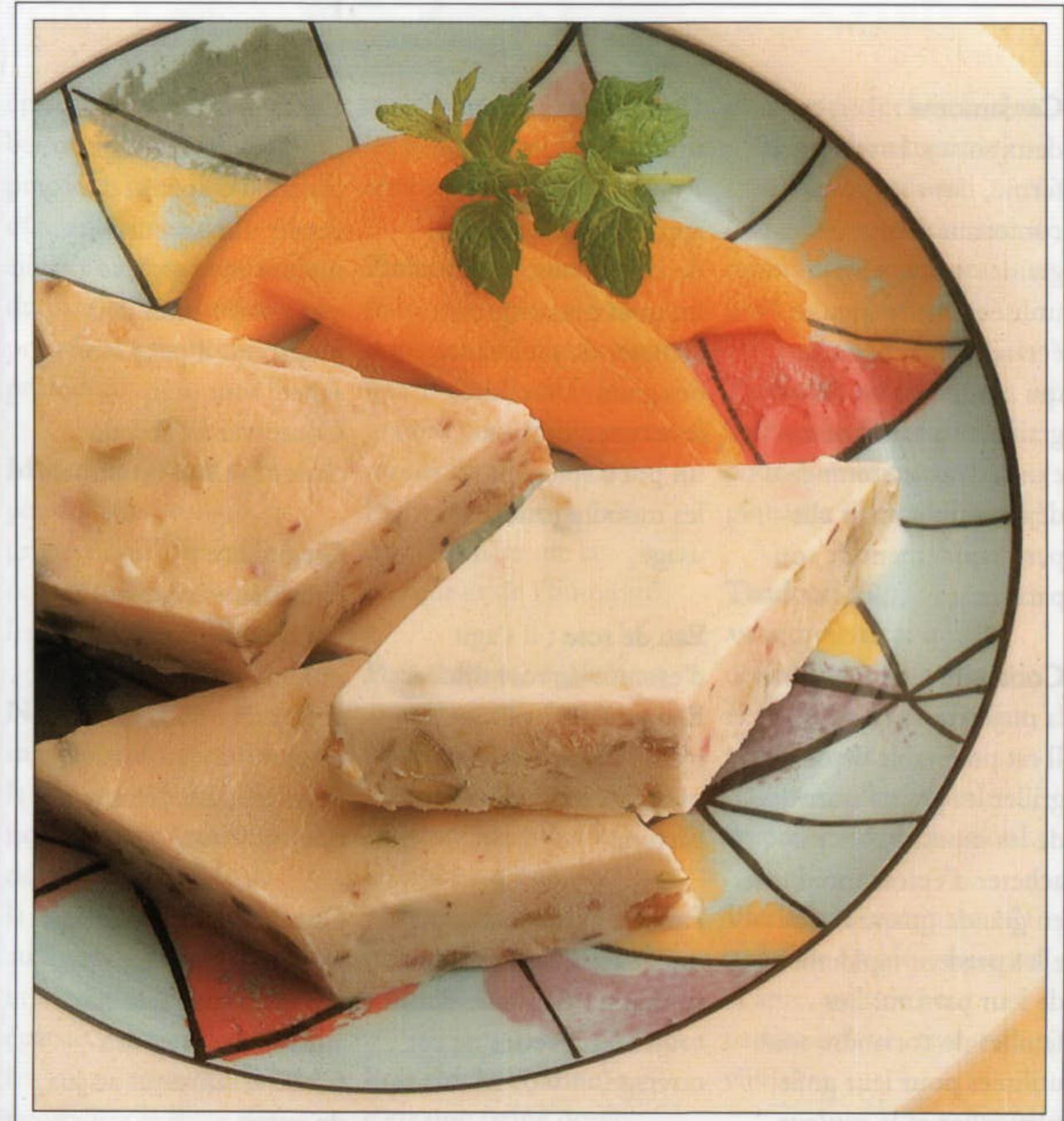
L'eau de rose est composée d'essence de rose diluée ; elle est utilisée partout en Inde pour parfumer les desserts, les confiseries et les boissons crémeuses au yaourt.



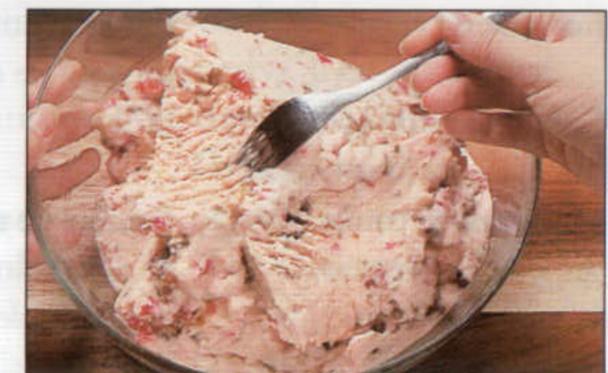
Verser le mélange de farine, de jaunes d'œufs et de crème dans le lait.



Ajouter les autres ingrédients et bien mélanger.



Verser la glace dans un plat allant au congélateur.



Quand le mélange est partiellement glacé, le remuer avec une fourchette.

**Cardamome** : il en existe deux sortes, la verte, très ferme, dont les gousses contenant de petites graines noires sont utilisées entières ou écrasées, et la blanche, qui contient plus de graines. La cardamome existe dans le commerce déjà moulue, mais elle perd rapidement de son parfum.

**Coriandre** : utilisée dans la majorité des currys. Il est préférable de faire griller les grains avant de les mouler. Ne pas acheter d'épices moulues en grande quantité car elles perdent rapidement de leur parfum. Les feuilles de coriandre sont utilisées pour leur goût particulier et la couleur verte qu'elles donnent aux sauces.

**Curcuma** : une épice jaune, au parfum terreux qui donne sa couleur jaune caractéristique au curry. Utiliser modérément.

**Cumin** : grains très utilisés dans les currys. Ils ressemblent en apparence aux graines de carvi, mais ils ont un goût plus piquant. Acheter de préférence des grains à mouler, les conserver dans un pot à épices et les mouler juste avant usage.

**Eau de rose** : il s'agit d'essence de rose diluée. Elle est faite à partir de roses rouges cultivées exclusivement pour leur parfum.

**Farine** : à moins d'autres indications, de la farine simple a été utilisée dans toutes les recettes de cet ouvrage.

**Fenugrec** : graine dorée, très aromatique, avec un goût de caramel brûlé.

**Feuilles de riz** : galettes de pâte chinoise, utilisées pour faire les entrées frites.

**Garam masala** : (voir page 46) un mélange parfumé d'épices, qui donne une saveur plus intense et complexe que nos poudres déjà préparées. Il peut être acheté tout prêt. Conserver à l'abri de la chaleur et de l'humidité.

**Gingembre** : énormément utilisé dans la cuisine indienne, on utilisera plutôt du gingembre frais. Le gingembre moulu n'est pas considéré comme un bon substitut.

**Grenade (grains de)** : ces grains donnent un goût citronné aux plats et aident à les attendrir. C'est un substitut au jus de citron.

**Lentilles** : de formes et de couleurs variées. La façon la plus courante de préparer les lentilles est de les faire bouillir jusqu'à ce qu'elles soient tendres, de les écraser en les mélangeant à des

épices, de l'ail et du beurre. Elles sont aussi préparées avec du riz et des légumes, ou ajoutées à des soupes, du pain ou des farces, pour leur apport en protéines.

**Moutarde (grains de)** : petits grains brun-rouge, grillés jusqu'à ce qu'ils éclatent et utilisés dans les currys et les sauces.

**Noix de coco** : ingrédient fréquent dans la cuisine indienne, la noix de coco fraîche ou déshydratée donne de la consistance et du goût aux plats. Le lait de coco et la crème de coco, plus épaisse, sont utilisés dans les sauces au curry, pour neutraliser la force des piments.

**Pappadums** : galettes dures et fines utilisées en collation ou en accompagnement des currys. Elles peuvent être frites dans l'huile, dans un four chaud ou au

micro-ondes. Conserver les pappadums dans un récipient hermétique.

**Piments** : les piments frais, secs ou en poudre donnent aux currys toute leur force. Retirer les graines pour qu'ils soient moins forts. Conserver les piments secs à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'humidité.

**Pois chiches** : également appelé « garbanzos », ils sont un élément important de la cuisine végétarienne. Vendus en boîte ou secs, ils réclament plusieurs heures de cuisson avant d'être tendres.

**Pois chiches (farine)** : c'est une farine dorée, utilisée pour faire des pâtes à frire et comme épaississant dans la cuisine végétarienne.

**Safran** : épice jaune, aromatique, qui donne une couleur dorée aux plats. Vendu en brins

d'un orange éclatant qu'il faut faire tremper avant de les utiliser. Le safran en poudre est moins cher, mais son goût est inférieur.

**Tamarin** : un mélange âpre, brun foncé, utilisé pour donner une saveur piquante à certain plat.

**Tandoori** : un assaisonnement qui donne une couleur rouge et un goût de fumée aux préparations traditionnelles au four de poulets et de poissons.

**Vindaloo** : (voir page 52) une pâte épicée, piquante et âpre, utilisée pour parfumer les currys style vindaloo.

**Yaourt** : le yaourt nature rend crémeuses les sauces currys. Il est aussi utilisé dans les desserts, les boissons ou les accompagnements. Il est idéal pour adoucir les épices très fortes et favoriser la digestion.

# INDEX

- agneau  
brochettes, 30-31  
curry aux épinards,  
32-33  
gigot épicé, 36-37  
roghandosh, 34-35
- amandes  
glace aux fruits, 60-61
- banane  
yaourt pimenté  
à la, 58-59
- beignets d'oignons,  
12-13
- bœuf madras, 38-39
- chapatis, 54-55
- chutney  
poisson au, 24-25
- citron  
riz au, 50-51
- coco  
poisson au, 26-27
- concombre  
sauce yaourt, 56-57
- curry d'agneau  
aux épinards, 32-33  
de chou-fleur, tomates  
et petits pois, 42-43  
de crevettes, 22-23  
de poisson au coco,  
26-27  
de poulet, 16-17  
de porc aux épices,  
28-29
- velouté de poulet,  
18-19
- fruits  
glace aux fruits  
et à l'amande,  
60-61
- légumes  
pakoras aux, 10-11
- lentilles  
à la crème, 46-47  
riz aux, 48-49  
soupe aux, 4-5
- madras  
bœuf, 38-39
- œufs vindaloo  
oignons  
beignets, 12-13
- pakoras aux légumes,  
10-11
- pappadums, 8-9
- petits pois  
curry de chou-fleur,  
tomates et 42-43
- pilaf de poulet, 20-21
- pois chiches piquants,  
40-41
- poisson  
au chutney, 24-25  
curry de poisson  
au coco, 26-27
- pommes de terre  
curry de, 44-45  
samoosas épicés  
à la, 6-7
- soupe  
épicée aux pois et  
à la tomate, 2-3
- tomate  
curry de chou-fleur,  
tomate et petits pois,  
42-43  
épicée aux pois et  
à la, 2-3
- tandoori  
poulet, 14-15
- vindaloo  
œufs, 52-53
- yaourt  
pimenté à la banane,  
58-59  
sauce au yaourt et  
au concombre, 56-57