



# LE COMPTOIR AFRICAÏN



Un autre commerce, un autre monde ...

## The News-Pepper(\*)

(\*) celle-là, on la doit à Gene ...

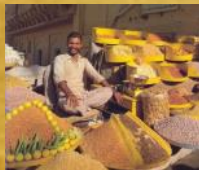
Année 11  
Volume 2  
La 110<sup>ème</sup>  
Février 2024

### La cuisine indienne.



La cuisine indienne recouvre une grande variété de cuisines régionales d'Inde. Elles sont influencées par les épices, herbes, fruits et légumes que l'on trouve dans chaque région du pays, mais également par la religion et l'histoire.

Ainsi, le végétarisme est très répandu dans la société indienne, majoritairement d'obédience hindoue, souvent résultat d'éthiques religieuses brahmaniques, jaïnes ou sikhes. La consommation de bovin ou de porc, de rapaces, etc., est limitée par les interdits de l'hindouisme et de l'islam. En revanche, au moins 60% des indiens apprécient quelque sorte de viande que ce soit. La cuisine indienne est influencée par les interactions avec la Perse et la présence européenne dans le sous-continent.



La cuisine indienne s'est répandue dans le monde avec les migrations des Indiens, notamment dans l'océan Indien, l'Europe, l'Amérique du Nord et les Antilles où elle a été enrichie d'apports nouveaux.

Epiquement vôtres,  
Geneviève et Bernard

Et après, on dit que c'est un certain gars qui vend des lunettes qui est fou ...



### Un peu de lecture ...

[Le curry : Une histoire gastronomique de l'Inde](#)

[L'histoire de la gastronomie de l'Inde](#)

[Histoire de la cuisine indienne](#)

[Cuisine indienne : toutes les recettes emblématiques](#)



### La cuisine indienne

Les épices sont d'une grande importance dans la cuisine indienne. Beaucoup de plats en sauce sont faits à base de masala. Le masala est un mélange d'épices qui caractérise chaque recette et qui est souvent nommé curry ou cari (en fait, le mot « curry » découle d'un mot tamoul signifiant « sauce », « accompagnement pour le riz »).

Parmi les épices utilisées : l'anis et la badiane (ou anis étoilé), l'ase fétide, la cannelle en poudre ou en bâton, la cardamome produite dans le Kerala, le clou de girofle, la coriandre en graine, en poudre ou fraîche, le cumin en graines ou en poudre, le curcuma ou safran des Indes, le fenugrec, les feuilles de curry ou cari patta, le gingembre frais ou en poudre, les graines de fenouil, les graines de pavot, le laurier, la moutarde en graines, la nigelle ou graines d'oignon, la noix de muscade et son enveloppe, le macis, le piment, le poivre entier ou en poudre, le safran, le tamarin.



Ces épices sont souvent utilisées sous forme de mélange (masala), par exemple :

- ♦ garam masala, contenant de la cardamome, de la cannelle et du clou de girofle comme base, avec des variantes régionales, il sert à préparer certains plats végétariens et carnés ;
- ♦ pânch phoran (en), à base de moutarde en graines, de cumin, de fenugrec, d'anis et de nigelle, pour des plats végétariens et de poisson à la bengalie, à l'huile de moutarde.

Parmi les autres ingrédients : les noix de cajou, la noix de coco, le lait de coco, les pistaches, l'ail, l'oignon, les amandes, la grenade en graines séchées, la menthe, l'eau de rose, le sésame en graines.

La cuisine non-végétarienne comprend surtout du poulet, du mouton, du poisson. En raison des interdits religieux, le bœuf et le porc sont peu cuisinés.

Je vous recommande [une petite visite sur l'excellent site Gourmetpedia.](#)

### L'importance du pain en Inde

Entité de tous les repas, le pain fait partie du quotidien en Inde. Il est plus qu'un aliment. C'est un ustensile indispensable dans un pays où on mange surtout avec les doigts.

Le pain indien d'origine est un pain plat, sans levain, connu sous le nom général de roti. Mais l'influence musulmane a apporté toute une multitude de pains levés comme les naans. Mais encore là, l'Inde mystérieuse nous présente des rotis levés comme celles du Cachemire et de Bombay.

Prenez de la farine de blé entier, un peu d'eau tiède

### Recettes indiennes

- ☞ Pizza au chou-fleur à l'indienne [La recette ici](#)
- ☞ Curry d'agneau à l'indienne [La recette ici](#)
- ☞ Poulet karahi [La recette ici](#)
- ☞ Potimarron farci à l'indienne [La recette ici](#)
- ☞ Poulet tikka massala [La recette ici](#)



### La cuisine indienne (suite)

et quelques gouttes de ghee ou d'huile - vous pourrez déjà confectionner les pains les plus populaires dont les noms varient selon la forme, le mode de cuisson

qui leur confère un goût et une texture différents: les chapatis cuis sur une tôle circulaire à sec, les parathas cuits sur une tôle avec du ghee et les pooris frits.

On les parseme souvent avant la cuisson d'oignons hachés et de graines d'herbes. [La suite ici.](#)

**c'est le pays des cent nations et des 100 dialectes, des mille religions et des deux milles dieux.**

**Il en est de même pour la cuisine.**

**C'est le pays des épices et des curries qui rendent amoureux,**

**redonnent des forces aux vieillards, soignent l'apathie et le surmenage.**

**C'est le Nord et le Sud qui se distinguent, une gastronomie traitée comme un art et assainie de rituels sociaux et religieux.**

Si vous pensez que la cuisine indienne se résume au riz, au curry et au chutney, vous serez agréablement surpris. Il n'existe aucun style culinaire, aucun ordre de service. ni de plat national mais une diversité étonnante de préparations et d'ingrédients.



Vous serez tenté, alors, de trouver un point commun dans la présence des épices qui font de la cuisine indienne un art haut en couleur, en odeur et en saveur. Les principes diététiques écrits dans les textes sacrés de l'Ayur Veda régissent le dosage et les mélanges des épices affirmant qu'une nourriture fortement épicée est une garantie de bonne santé. Elle stimule le foie qui a tendance à être paresseux sous un climat tropical. Un Indien pourra toujours affirmer l'origine, la religion et la caste du chef à la première bouchée par la simple composition de l'assaisonnement. Et, de quoi vous surprendre, de nombreux Indiens ne mangent pas épicés

