

भारतीय भोजन

Sandra Salmandjee

Le grand livre de la cuisine INDIENNE

Samossas, Naan, Curries, Raita, Chutneys, Pickles, Biryani, Tandoori, Korma, Tikka, Vindaloo, Pullao, Dahls, Riz, Papadum, Chapati, Ghee, Paneer, Paratha, Pakora, Achard, Butter chicken, Kofta, Halwa, Barfi, Kulfi, Lassi

MANGO



Sommaire

Introduction	5	Puri	68
Le repas indien	7	Dosa	70
Les ingrédients	9	Dosa masala	72
Les ingrédients frais	13	Appam	74
L'épicerie	15	Rotis	76
Les épices	16	Idli au cumin	78
Les ustensiles	20	Papadum	80
		Dhokla	82
Les bases	23		
Riz basmati	24	À picorer	85
La cuisson du riz	25	Bhel puri	86
Préparer sa pâte de curry	26	Paneer party	88
Pâtes d'ail et pâte de gingembre	28	Paneer rôti au curcuma, chutney à la menthe	90
Paneer	30	Frites de paneer	90
Ghee	32	Paneer sauté au piment	91
Pickles	34	Beignets au poulet	92
Mélange de graines et épices	36	Beignets de pommes de terre et bœuf	94
Chutneys	38	Masala vadai carottes et coriandre	96
Chutney à la menthe et au cumin	40	Beignets aux épinards et légumes	98
Chutney à la noix de coco et au piment	40	Caviar d'aubergines	100
Chutney à la coriandre et au sésame	41	Samossas	102
Chutney aux noix de cajou	41	Samossas au poulet épicé	104
Chutney à la tomate	41	Samossas au potiron	106
Raita	42	Piments farcis	108
Raita mangue-coriandre	44	Velouté de lentilles et patates douces à la crème de coco	110
Raita à la betterave	44	Légumes grillés tandoori	112
Raita petits pois et menthe	45	Tempura d'épinards à la farine de pois chiches	114
Raita croquant	45	Achard aux graines de moutarde	116
		Kachumber salad	116
Les pains	47	Beignets de lentilles épicés	118
Chapati	48		
Naan	50	Les viandes et poissons	121
Naan au fromage	52	Poulet tandoori	122
Naan aux légumes	54	Poulet tandoori ail-gingembre	124
Naan aux fruits secs	56	Butter chicken	126
Naan à l'ail et au sésame noir	58	Biryani royal au poulet	128
Naan à la viande hachée	60	Brochettes d'agneau au gingembre et à la coriandre	130
Paratha	62	Poulet korma	132
Paratha au beurre de tchaï masala	64		
Boli	66		

Poulet tikka	134
Poulet aux amandes et au sésame	136
Rogan josh	138
Agneau vindaloo	140
Agneau confit à l'ail et au garam masala	142
Curry d'agneau aux petits pois	144
Agneau confit au tamarin	146
Agneau sauté aux lentilles et aux épinards	148
Sauté de veau au lait de coco et au citron vert	150
Bœuf sauté aux oignons	152
Curry de bœuf et pommes de terre	154
Poisson tikka masala	156
Moules crémeuses au garam masala	158
Dos de saumon en croûte de sésame tandoori	160
Biryani aux crevettes	162
Curry de gambas à la noix de coco fraîche	164
Crevettes sautées au chutney de mangue	166
Filets de merlu, sauce tomatée à l'ail	168
Poisson frit aux épices	170
Brochettes de cabillaud tikka	172
Brochettes de cabillaud coco et mangue	174
Riz et lentilles	177
Riz	178
Riz infusé à la cardamome	180
Riz safrané aux pistaches	180
Riz à l'ail frit et à la grenade	181
Riz sauté au ghee	181
Pullao aux lentilles noires et noix de coco	182
Pullao aux légumes	184
Riz basmati au potimarron et oignon rouge	186
Riz au citron	188
Riz parfumé au safran	188
Riz sauté aux épinards	190
Riz pulao à la courgette	192

Riz sauté au brocoli, saumon et amandes	194
Dahls	196
Curry de pois cassés au lait de coco	198
Tarka dahl aux aubergines	198
Dahl makhani	199
Dahl fry	199
Curry de lentilles, épinards et lait de coco	200
Dahl risotto aux feuilles de curry	202
Curry de lentilles corail au lait de coco	204
Plats végétariens	207
Curry d'aubergines au lait de coco	208
Curry de patates douces et chou-fleur	210
Curry de gombos	212
Navets confits au curcuma	214
Tomates confites au garam masala	214
Curry crémeux au paneer	216
Curry crémeux aux noix de cajou	218
Curry de tomates et oignons	220
Curry de fèves, petits pois, mange-tout et maïs	222
Curry de légumes express	224
Curry de pois chiches	226
Curry vert d'asperges	228
Courge farcie au paneer	230
Épinards au paneer	232
Biryani veggio	234
Courgettes tikka masala	236
Curry de pommes de terre, chou-fleur et petits pois	238
Paneer korma	240
Soupe acidulée au tamarin	242
Aubergines rôties au curcuma	244
Kofta de légumes, sauce crémeuse	246
Salade de pois chiches, coriandre et oignons rouges	248
Brochettes d'été au paneer et ajïwan	250

Paneer sauté au piment	252
Aubergines confites à l'ail et au tamarin	254
Desserts et boissons	257
Beignets au sirop	258
Halwa à la carotte	260
Panna cotta au thé au jasmin	262
Barfi à la noix de coco	264
Barfi aux amandes	266
Kulfi à la rose	268
Halwa à la banane	270
Kulfi à la mangue	276
Riz sucré safrané	272
Payasam à la rose	274
Boissons	278
Limonade limbu pani	280
Lassi à la mangue	280
Lassi au safran	281
Tchaï au lait de coco	281
Lassi à la banane et à la cannelle	282
Les bonnes adresses de Sanjee	284
Index des recettes	286
Index par produit	287



Swaagat ! *



* Bienvenue !

Sandra Salmandjee alias Sanjee

La cuisine indienne inventive et moderne de Sandra Salmandjee, alias Sanjee, est une invitation au voyage qu'elle partage sur son blog bollywoodkitchen.com. Dans sa famille, la cuisine se transmet de grand-mère, en mère, en père, en fille dans un grand bol d'exotisme bollywoodien qui lui vient de ses ancêtres. Elle est autrice de nombreux livres de cuisine indienne aux Éditions Mango. Aujourd'hui, restaurants et marques font appels à elle pour l'élaboration de leur carte et de recettes. Elle anime aussi des événements privés à domicile.

Introduction

Du ghee à la pâte de curry, en passant par les secrets de la cuisson du riz, des samossas croustillants, des curries généreux, des dahls réconfortants ou des lassis rafraîchissants, *Le grand livre de la cuisine indienne* rassemble toutes les recettes incontournables de cette cuisine délicieuse. Des infos sur les ingrédients et les ustensiles, des astuces, toutes les recettes de base, les pains, les entrées, les plats à base de riz, de lentilles, de viandes ou de poissons, les plats végétariens, les desserts et les boissons... Sans oublier de très nombreuses photos en pas à pas. Partez à la découverte de cette cuisine dépaysante et raffinée et pourtant si facile à préparer au quotidien.





Le repas indien

Réalisée à base d'ingrédients simples et disponibles partout (voir p. 9) et une fois les quelques incontournables rassemblés (dont une grande partie d'épices), la cuisine indienne est très accessible. Il faut cependant maîtriser quelques bases : cuisson du riz, ghee, paneer, pâte d'ail et de gingembre, pâte de curry... qui vont servir pour de nombreux plats (voir p. 24-32).

Il est difficile de comparer un repas indien et un repas occidental : la notion d'entrée-plat-dessert n'existe pas vraiment en Inde. Le repas commence, la plupart du temps, par une petite mise en bouche souvent sucrée pour ouvrir l'appétit, puis on mélange les saveurs en présentant tous les plats sur la table ou sur un thali (grand plateau compartimenté). Le thali est la représentation du repas indien. Chaque compartiment correspond aux apports nécessaires à une alimentation équilibrée, soit une petite portion de viande ou de poisson de 100 g environ (pour le cas d'un plateau végétarien, il sera remplacé par un légume ou une portion de paneer), une portion de pomme de terre, une portion de légumes verts (c'est indispensable), une portion de lentilles (le dahl), un raita, un chutney et une salade de légumes crus de saison ou des pickles, ainsi qu'une petite sucrerie. Au milieu du thali, on retrouve également du riz (souvent blanc), un chapati et un papadum. Les saveurs s'équilibrent naturellement tout au long du repas : sucré, amer, salé, pimenté, acide ou astringent. Ce sont les six saveurs sur lesquelles repose l'ayurveda (la science de la longévité) et qui seraient nécessaires au quotidien pour être en bonne santé. On déguste donc tout ensemble, par petites bouchées formées avec les mains, en s'aidant d'un chapati (galette plate).

Les pains et les galettes tiennent en effet une place importante dans la cuisine indienne (voir p. 47) et accompagnent harmonieusement tous les plats du quotidien.

Si cet ouvrage rassemble de nombreuses recettes à base de viandes et de poissons (voir p. 121), une partie est consacrée aux plats végétariens (voir p. 207), en effet, L'Inde est l'un des berceaux du végétarisme culturel ou religieux plus ou moins strict, ce qui fait du sous-continent le plus grand pays végétarien au monde. Elle est souvent liée à des principes de non-violence qui doivent s'exercer aussi bien envers les êtres humains qu'envers les animaux. L'association de légumineuses et de céréales et les nombreuses recettes à base de riz et de lentilles (pois chiches, haricots...) (voir p. 177) permet de faire le plein de protéines végétales et d'éviter les carences.

Enfin, pas de repas sans une touche sucrée, en Inde, les mithai (pâtisseries indiennes) sont de véritables bijoux aux parfums subtils d'épices ou d'essences de fleurs ; tout comme les boissons qui rafraîchissent, réconfortent et apaisent (voir p. 256).

Les ingrédients





Les ustensiles



Rouleau et support
pour chapati



Sauteuse



Tawa
(poêle à galette)

Petite poêle à tarka
(poêle à frire les épices)



Écumoire à beignets
et pince en bois



Mortier et pilon
à épices

Planche à découper



Cuillère à riz

Couteau

Louche

Casserole

Préparer sa pâte de curry

Cette pâte sert de base à de nombreux plats indiens.

Vous pouvez réaliser une recette express en la mélangeant avec 20 cl de lait de coco et en faisant cuire dans ce mélange 200 g de poulet émincé.

Ingrédients

- 4 oignons jaunes
- 4 gousses d'ail ou 1 cuillerée à soupe de pâte d'ail (voir recette p. 28-29)
- 1 morceau de gingembre de 4 cm ou 1 cuillerée à soupe de pâte de gingembre (voir recette p. 28-29)
- 1 piment vert (facultatif)
- 3 cuillerées à soupe de concentré de tomates
- Épices entières : 3 gousses de cardamome, 2 clous de girofles, 2 feuilles de curry
- Épices en poudre : 1 cuillerée à café de garam masala, 1 cuillerée à soupe de cumin, 1 cuillerée à soupe de coriandre, ½ cuillerée à café de curcuma
- Ghee
- Sel



1 Faites frire les épices entières et les feuilles de curry dans une grande sauteuse 5 minutes à feu vif, dans 4 cuillerées à soupe de ghee.

2 Ajoutez les oignons hachés ainsi que le piment vert émincé finement et laissez cuire tout en remuant pendant 10 minutes jusqu'à ce que les oignons deviennent translucides.

3 Ajoutez l'ail et le gingembre réduits en purée, ainsi que toutes les épices en poudre et 1 cuillerée à café de sel. Mélangez bien et mouillez avec 15 cl d'eau. Une fois le liquide évaporé, ajoutez le concentré de tomate.

4 Laissez à nouveau réduire pendant 10 minutes.



Ingrédients pour pour 50 cl de ghee

- 2 plaquettes de beurre bio
- 1 étamine ou une passoire très fine pour filtrer le beurre



Ghee

Préparation : 10 min | Cuisson : 45 min à 1 heure

En Inde, on utilise du ghee, ou beurre clarifié, tous les jours, que ce soit dans des recettes salées ou sucrées, pour tout type de cuisson. Ce beurre cuit, débarrassé de ses protéines, permet de frire les épices sans les brûler, contrairement au beurre.

Faites cuire le beurre coupé grossièrement dans une casserole à fond épais, pendant 45 minutes à 1 heure (selon la teneur en eau de votre beurre) à feu moyen. Écumez le beurre au fur et à mesure.

Une fois le beurre cuit, filtrez-le pour éviter les dépôts à l'aide d'une étamine ou d'une passoire très fine.

Versez le ghee dans un bocal en verre avec couvercle. Quand il est refroidi, conservez-le au frais (il se figera) ou à température ambiante. Écrasez le tout à l'aide d'un pilon jusqu'à obtenir une bonne sauce bien épaisse.

Les Indiens ne considèrent pas le ghee uniquement comme une matière grasse : il est surtout rafraîchissant, contrairement à l'huile qui attise le feu. De plus, à la cuisson, le ghee assimile et exalte les propriétés bénéfiques des aliments et des épices, contrairement à l'huile qui les transforme.

Astuce !

Vous pouvez acheter du ghee tout prêt et le conserver à température ambiante.





Naan au fromage

Cheese naan

Préparation : 1 heure | Repos : 1 à 2 heures

Cuisson : 10 min par galette

Préparez la pâte à naan (voir p. 50). Avec la pâte, formez 6 boules de la taille d'une mandarine.

Pour garnir les naan de fromage, formez un petit trou au centre d'une boule de pâte. Déposez-y 1 grosse cuillerée à soupe de Vache qui rit® et refermez hermétiquement la pâte autour du fromage pour reformer une boule.

Abaissez la boule de pâte en un disque d'environ 20 cm de diamètre, délicatement pour ne pas percer la pâte.

À défaut de four tandoor, réalisez la cuisson dans une poêle large de type sauteuse munie d'un couvercle.

Une fois la poêle chaude, déposez le naan, couvrez et retournez le naan au bout de 5 minutes.

Déposez 1 noix de ghee ou de beurre sur le dessus du naan et renouvelez l'opération avec les autres naan. Servez aussitôt.

Les naan au fromage sont traditionnellement fourrés de paneer (voir p. 30-31) mais ils sont plus couramment connus en France garnis de Vache qui rit®. Les Indiens ne mangent absolument pas de naan à la Vache qui rit® mais ils les réalisent ainsi à la demande des Occidentaux !

Ingrédients pour 4 personnes (6 naan)

- 500 g de farine de blé
- 8 g de levure de boulanger fraîche
- 125 g de yaourt bulgare ou velouté (1 pot)
- 9 portions de Vache qui rit®
- écrasées à la fourchette
- 18 cl d'eau
- Ghee ou beurre
- 4 cuillerées à soupe d'huile végétale
- 1 cuillerée à café de sucre
- 1 cuillerée à café de sel







Pour la pâte

- Voir ingrédients p. 102
- Si vous utilisez une pâte prête à l'emploi, voir p. 103

Pour la garniture

- 500 g de potiron ou courge butternut
- 150 g de paneer frais (voir recette p. 30-31)
- 3 cm de gingembre frais (ou 1 cuillerée à café de pâte de gingembre)
- 4-5 tiges de coriandre fraîche
- 1 cuillerée à café de graines de cumin
- 1 cuillerée à café de graines de moutarde noire
- Huile végétale pour la cuisson



Samossas au potiron

Préparation : 35 min | Cuisson : 20 min | Repos : 30 min

Réalisez une pâte à samossas traditionnelle en suivant la recette p. 102. Si vous utilisez une pâte prête à l'emploi, voir p. 103.

Coupez la courge en gros morceaux, retirez les graines. Plongez les morceaux (sans les éplucher) dans une casserole d'eau bouillante et faites-les cuire 10 minutes environ. Égouttez-les, laissez-les refroidir et épluchez-les. Écrasez la chair à la fourchette pour obtenir une purée grossière.

Épluchez le gingembre, râpez-le et faites-le revenir quelques minutes dans une poêle avec 1 cuillerée à soupe d'huile. Ajoutez les graines de moutarde et de cumin et faites dorer. Ajoutez la courge et faites revenir le tout quelques minutes. Hors du feu, ajoutez le paneer émietté et la coriandre ciselée.

Étalez la pâte à samossas finement. Découpez des cercles de 10 cm de diamètre avec un emporte-pièce (voir p. 102) ou réalisez des bandes de pâte (voir p. 103) selon le pliage choisi. Déposez 1 cuillerée à café de farce sur les cercles ou bandes de pâte et réalisez vos samossas.

Faites frire les samossas dans 2 cm d'huile (chaude mais pas fumante) 3 minutes de chaque côté à feu moyen, en les retournant pendant la cuisson. Ils doivent être bien dorés. Égouttez-les sur du papier absorbant et dégustez aussitôt.

Servez les samossas avec un chutney à la tomate et un chutney à la noix de coco (voir recettes p. 40-41).





- 450 g de blancs de poulet
- 1 citron vert
- 1 piment vert épépiné
- 1 oignon
- 1 cuillerée à café de feuilles de fenugrec réduites en poudre
- Quelques feuilles de coriandre pour la déco
- 1 cuillerée à soupe de pâte d'ail et gingembre (voir recette p. 28)
- Épices : ½ cuillerée à café de paprika, ¼ de cuillerée à café de piment en poudre, 1 cuillerée à café de coriandre en poudre, ¼ de cuillerée à café de cannelle en poudre, 4 gousses de cardamome, 2 clous de girofle
- 1 cuillerée à soupe de poudre d'amande
- Quelques noix de cajou hachées et grillées
- 2 petites boîtes de concentré de tomate (140 g)
- 10 cl de coulis de tomates
- Miel liquide
- 1 yaourt nature au lait entier
- 10 cl de crème liquide
- 30 g de beurre
- 2 cuillerées à soupe d'huile végétale
- Sel

Butter chicken

Préparation : 15 min | Repos : 1 à 2 heures | Cuisson : 35 à 40 min

Dans un grand plat, mélangez le yaourt, l'huile, la poudre d'amande et la moitié de la pâte d'ail et gingembre, le paprika, la cannelle et le piment en poudre. Plongez les morceaux de poulet dans cette marinade en les enrobant bien. Laissez mariner 1 à 2 heures.

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).

Déposez les morceaux de poulet dans un plat allant au four. Faites cuire au four pendant 15 à 20 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Pendant ce temps, préparez la sauce au beurre : dans une sauteuse, faites fondre le beurre à feu doux. Ajoutez le reste de pâte d'ail et gingembre, les gousses de cardamome, les clous de girofle, l'oignon et le piment vert finement hachés. Faites revenir le tout 10 minutes à feu moyen.

Ajoutez la coriandre en poudre et les feuilles de fenugrec, puis mélangez bien. Ajoutez ensuite le concentré de tomate et le coulis, le miel et 10 cl d'eau. Laissez mijoter 10 minutes à feu doux.

Au moment de servir, pressez un peu de jus de citron sur la sauce et incorporez la crème. Servez les morceaux de poulet nappés de la sauce crémeuse et parsemés de noix de cajou et de coriandre.







Pour le saumon

- 4 dos de saumon
- 200 g de graines de sésame noir et blanc
- 4 cuillerées à soupe de pâte tandoori

Pour les endives confites

- 4 endives
- 1 cuillerée à café de pâte de gingembre (voir recette p. 28-29)
- Le jus de 1 orange
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

Dos de saumon en croûte de sésame tandoori

Préparation : 15 min | Cuisson : 20 min

Rincez et essuyez bien les morceaux de saumon avec un papier absorbant, puis enduisez-les de pâte tandoori et de graines de sésame noir et blanc. Laissez reposer au frais pendant que vous préparez les endives. Préchauffez votre four à 200 °C (th. 6-7).

Coupez les endives en quatre dans la longueur. Dans une grande poêle, faites chauffer un filet d'huile d'olive et faites dorer les endives à feu vif pour obtenir une jolie coloration, puis ajoutez le jus d'une orange, la pâte de gingembre, salez et poivrez. Laissez réduire à feu moyen jusqu'à ce que le jus d'orange caramélise et s'évapore.

Enfournez les dos de saumon sur une plaque recouverte de papier cuisson, comptez 5 minutes pour chaque face.

Servez les dos de saumon accompagnés d'endives.

Astuce !

La pâte tandoori s'achète dans les épiceries indiennes, vous pouvez aussi la préparer vous-même (voir recette du poulet tandoori p. 122).



Dahls



Curry de pois cassés au lait de coco



Tarka dahl aux aubergines





Dahl makhani



Dahl fry





Payasam à la rose

Préparation : 15 min | Cuisson : 20 min

Écrasez légèrement les gousses de cardamome.

Rincez le riz et versez-le dans une casserole avec le lait de coco, les gousses de cardamome et le sucre en poudre. Faites cuire à feu très doux jusqu'à absorption de tout le lait de coco, pendant 20 minutes environ.

Répartissez le riz dans des petits bols, ajoutez 1 filet de sirop de rose et servez parsemé de pistaches et d'amandes.

Ingrédients pour 4 personnes

- 100 g de riz rond
- 50 cl de lait de coco
- 6 gousses de cardamome
- Pistaches non salées émondées (facultatif)
- Quelques boutons de rose séchés comestibles bio (facultatif)
- Amandes effilées (facultatif)
- 12 cl de sirop de rose
- 50 g de sucre en poudre



Boissons

Tchäi au lait
de coco



Lassi à la mangue



Limonade
limbu pani





Lassi au safran



भारतीय भोजन

Sandra Salmandjee

• **Le livre de référence ! Par Sandra Salmandjee, spécialiste de la cuisine indienne.**

• **150 recettes, tous les plats incontournables : samossas, dahls, naan, viandes, poissons ou plats végétariens, curries, tandoori, biryani, korma, tikka, vindaloo, desserts et boissons...**

• **Sans oublier les recettes de base, la cuisson du riz, la pâte de curry, les pickles, les chutneys, les raita, le paneer, le ghee...**

• **Des pas à pas pour maîtriser les gestes, les ingrédients et les ustensiles indispensables, des astuces et des conseils.**

• **Des centaines de photos et des infos sur la cuisine indienne.**



MANGO

29,95 € TTC

MDS : MN24405



9 782317 024405