

# NEW INDIA



*Redécouvrons  
l'Inde*

Le plaisir sans complication

*Du butter chicken aux  
frites masala*

Les meilleures recettes à faire chez soi

## Chère lectrice, cher lecteur,

Quel est le niveau d'authenticité de la cuisine des pays lointains que nous mangeons chez nous? Dans leurs restaurants à Zurich, Berlin ou Vienne, les Thaïs, les Japonais ou les Indiens ne nous vendent-ils pas plutôt une image romantique, bien éloignée de la réalité dans leurs pays d'origine? «New India», tel est le nom de cette tendance, qui fait découvrir en Europe une cuisine simple, mais raffinée, urbaine et accessible à tous. Sans paillettes ni glamour, sans éléphants blancs à l'entrée et sans vaisselle dorée. Par contre, avec de nombreuses influences de la cuisine de rue et de la cuisine des familles en Inde.

Nous avons compris que cette «nouvelle» tendance était bien plus authentique que les cartes de bien des restaurants kitsch dans nos pays. Qui plus est, la cuisine New India est très saine, incroyablement savoureuse et d'une simplicité confondante – une extraordinaire expérience culinaire, que vous pourrez vivre dans les restaurants SV pendant la semaine découverte «Urban Masala» ou reproduire chez vous grâce aux recettes de ce numéro du magazine. Cela vaut vraiment la peine de goûter ces nouvelles saveurs tout en authenticité. Je vous souhaite beaucoup de plaisir!

Claudio Schmitz,

Director of Culinary Excellence

Le curcuma est l'une des principales épices de la cuisine indienne. Vous en saurez plus sur lui en page 24.

### IMPRESSUM

recettes: Stefan Wälty; stylisme: Daniel Aeschlimann; photos: Daniel Aeschli-mann, Jean-Pierre Ritler



6



10



13

#### 4 Carte culinaire de l'Inde

Que mange-t-on et où, que signifie «curry» et pourquoi le *chicken tikka masala* n'est pas un plat indien.

#### 6 Les pains indiens

Quatre recettes pour accompagner à merveille le repas.

#### 10 Les saveurs de l'Inde

Cuisine New India à la maison: les meilleures recettes.

#### 22 Bière, lassi, chai ou vin?

Que boire avec la cuisine indienne?

#### 24 Quésaco?

Du fenugrec au curcuma: les principales épices indiennes.

# Carte culinaire de l'Inde

## Inde du Nord: tandoori

Dans la cuisine tandoori, bien connue chez nous aussi, on fait mariner le poulet, la viande ou le poisson, puis on le cuit dans un four en terre cuite très chaud, le *tandoor*.



## New Delhi



## Inde occidentale: dal

Un délice, et pas seulement pour les végétariens: il existe des centaines de déclinaisons du dal, essentiellement préparé à partir de légumineuses (généralement des lentilles, mais aussi des pois chiches, des haricots ou des petits pois).



## Inde orientale: doi maach

Ce curry de poisson au yogourt, très populaire, provient de la cuisine bengalie. Il est non seulement savoureux, mais aussi très simple à préparer.



## Inde du Sud: dosa

Le *dosa*, un mets classique du sud de l'Inde, est une sorte de crêpe à base de pâte fermentée faite de riz et de soja noir pelé. On le sert généralement au petit déjeuner.

Il n'y a pas plus de cuisine indienne qu'il n'y a de cuisine européenne. Et tout ce qui est labellisé «spécialité indienne» ne vient pas d'Inde non plus...

### Plats pseudo-indiens

Chez nous, le curry en tant que poudre d'épices, le *chicken Madras* ou le *chicken tikka masala* sont souvent synonymes de cuisine indienne... et sont pratiquement inconnus sur le sous-continent. Ces plats pseudo-indiens, parmi d'autres, datent de la colonisation britannique ou ont vu le jour en Grande-Bretagne quand les Anglais ont ramené leurs cuisiniers indiens à leur retour au pays. De même, le riz Casimir n'a aucun rapport avec l'Inde, puisqu'il a été inventé par le fondateur suisse de Mövenpick, Ueli Prager.

### Les quatre régions

Du point de vue culinaire, on peut diviser l'Inde en quatre régions. La cuisine du Nord, la plus connue chez nous, se distingue par une importante utilisation de produits laitiers. On y mange également beaucoup de viande par rapport aux autres régions, généralement de la viande de chèvre ou d'agneau. L'Est est surtout connu pour ses desserts et sucreries. Comme dans le Sud, le riz y fait partie des aliments de base essentiels. Le Sud est réputé pour ses saveurs fortes et ses arômes prononcés, ainsi que ses plats souvent très piquants. Grâce au climat tropical, on y consomme beaucoup de fruits

et légumes, mais aussi du poisson et des fruits de mer.

La région occidentale du Gujarat ayant la plus forte proportion de végétariens, on lui doit aussi les plats sans viande les plus variés. Dans la région voisine de Goa, on trouve également beaucoup de poisson et de fruits de mer, et même – grâce au grand nombre de catholiques – de la viande de porc. Les multiples dals sont typiques de l'Ouest.

### Ce que signifie vraiment le mot «curry»

En Inde, «curry» signifie littéralement «sauce» et désigne un ragoût préparé sur la base d'une sauce onctueuse agrémentée de différentes épices, à laquelle on ajoute de la viande, du poisson ou des légumes. En Inde, il n'existe pas d'épice appelée «curry».

### L'ayurvéda, principe de base

En Inde, il n'y a pas de suite de plats comme en Europe; tous les plats principaux sont traditionnellement servis ensemble. La cuisine indienne distingue six saveurs: l'acide, le sucré, le salé, l'amer, l'astringent et le piquant. L'alimentation ayurvédique tente d'allier toutes ces saveurs à chaque repas.

# PAINS INDIENS

En Inde, pas de repas sans pain. Et son rôle ne limite pas à servir d'accompagnement: très souvent, il fait aussi office de couverts; on prélève un morceau de pain et, de la main droite (toujours!), on s'en sert pour saisir les bouchées de nourriture. L'Inde abrite une incroyable variété de pains, dont voici quelques-uns des plus populaires:



*Naan*

L'un des rares pains indiens à pâte levée (levain ou poudre à lever). Sa consistance légère et aérée le rend particulièrement adapté pour accompagner les plats de curry.



*Papadum*

C'est une fine galette frite, à base de farine de lentilles. Très croustillants, les papadums sont servis en accompagnement ou comme en-cas.



*Puri*

Très nourrissant, ce pain sans levain est frit dans l'huile et servi chaud – traditionnellement avec un curry de pommes de terre relevé.



*Chapati*

Également appelé *roti*, ce pain fin et moelleux est une spécialité appréciée en Inde, mais aussi en Afrique de l'Est.



## Naan

Pour 4 pièces  
**PRÉPARATION:** env. 20 minutes  
**LEVAGE:** 90 minutes

200 g de farine blanche  
 ½ cc de sel  
 ½ cc de sucre  
 1 cc de levure sèche  
 1 cs de beurre, fondu  
 0,5 dl d'eau  
 0,5 dl de lait  
 40 g de yogourt nature  
 un peu de beurre à rôtir  
 pour la cuisson

**RÉALISATION** Pétrir tous les ingrédients 4-5 minutes à la main en une pâte élastique. Couvrir et laisser lever à température ambiante 90 minutes. Couper la pâte en 4 morceaux, former des boules. Abaisser les boules de pâte sur un peu de farine sur env. ½ cm. Cuire dans le beurre à rôtir chaud 2-3 minutes sur chaque face.



## Papadum

Pour env. 30 pièces  
**PRÉPARATION:** env. 20 minutes  
**TEMPS DE REPOS:** env. 30 minutes

Machine à pâtes  
 320 g de farine de pois chiches  
 ½ cc de poivre noir,  
 moulu grossièrement  
 1 cc de sel  
 1,25 dl d'eau  
 huile de tournesol pour frire

**RÉALISATION** Mélanger la farine, le poivre et le sel. Ajouter l'eau petit à petit et pétrir en une pâte ferme, laisser reposer 30 minutes à couvert. Partager la pâte en morceaux de la taille d'une noix, passer par portions dans la machine à pâtes, de sorte à obtenir des galettes d'env. 1 mm. Faire frire les papadums 2-3 minutes par portions dans l'huile à frire chauffée à 180°C. Retirer, laisser égoutter sur du papier absorbant.



## Puri

Pour env. 20 pièces  
**PRÉPARATION:** env. 15 minutes  
**TEMPS DE REPOS:** env. 30 minutes

Machine à pâtes  
 300 g de farine blanche  
 ½ cc de sel  
 1,2 dl d'eau  
 un peu d'huile de tournesol pour les  
 mains  
 huile de tournesol pour frire

**RÉALISATION** Pétrir la farine, le sel et l'eau avec les mains huilées en une pâte élastique, laisser reposer 30 minutes. Partager la pâte en morceaux de la taille d'une noix, former des boulettes. Passer dans la machine à pâtes par portions, de sorte à obtenir des galettes d'env. 1 mm. Faire frire les puris 1-2 minutes dans l'huile préchauffée à 180°C. Retirer, laisser égoutter sur du papier.

**CONSEIL** Les puris se gonflent pendant la friture, mais retombent ensuite.



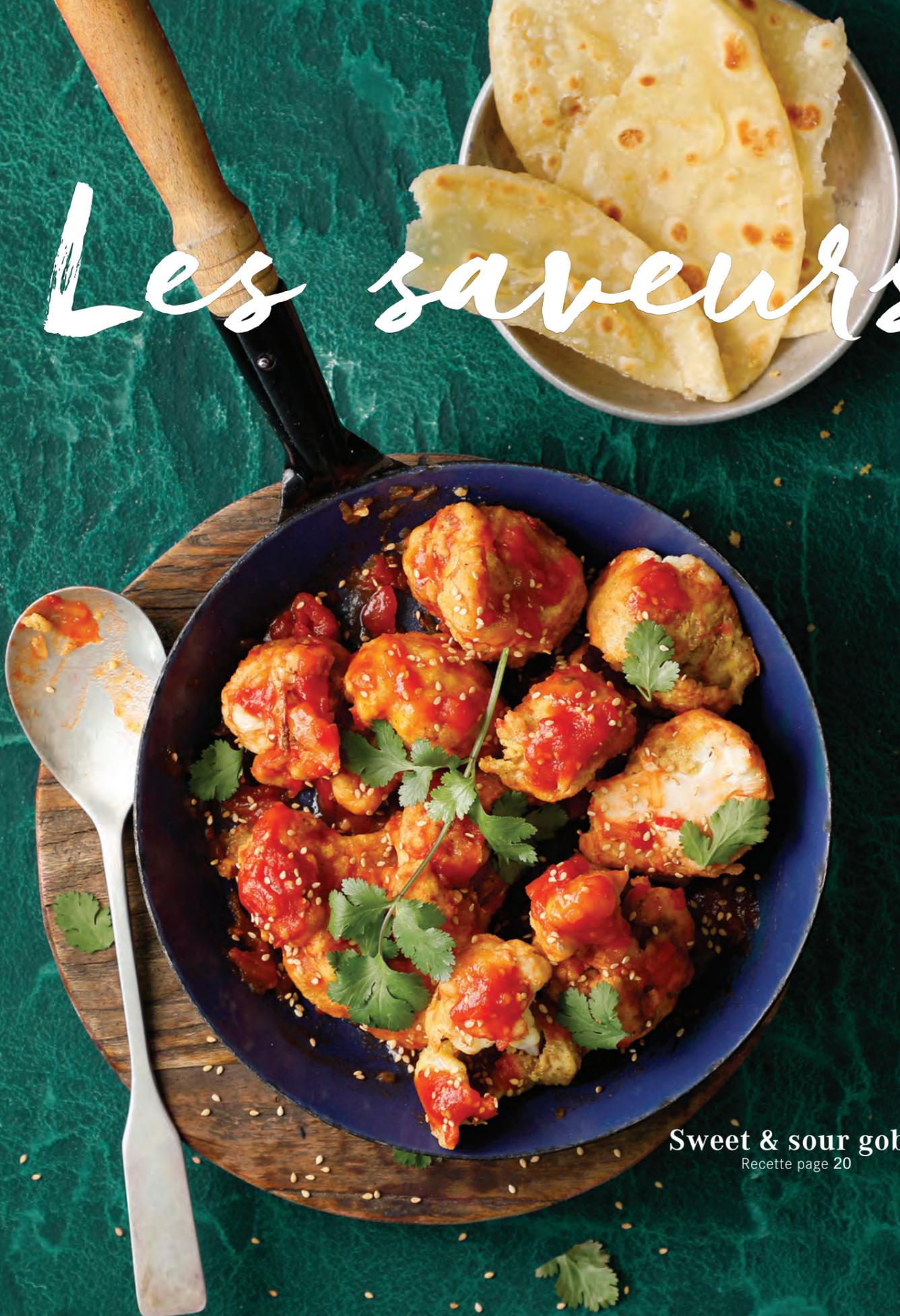
## Chapati

Pour env. 10 pièces  
**PRÉPARATION:** env. 20 minutes  
**TEMPS DE REPOS:** env. 30 minutes

500 g de farine complète de blé  
 ½ cc de sel  
 3,7 dl d'eau  
 2 cs de ghee

**RÉALISATION** Mélanger la farine et le sel. Ajouter l'eau petit à petit et pétrir en une pâte élastique. Incorporer le ghee dans la pâte en pétrissant. Laisser reposer la pâte emballée dans du film alimentaire 30 minutes. Partager la pâte en portions de 80 g, former des boulettes, abaisser sur un peu de farine en fines galettes. Saisir les chapatis dans une poêle chaude sans graisse env. 1 minute de chaque côté. Réserver les chapatis au chaud dans un linge humide.

# Les saveurs



**Sweet & sour gobi**  
Recette page 20

# de l'Inde

**Bhajis**  
Recette page 20



La cuisine indienne est bien plus facile qu'il n'y paraît! Et particulièrement, lorsqu'on suit le concept «New India». Les influences de la street food et de la cuisine familiale simplifient les préparations.

## Lassi kalamansi

Recette page 21



## Aloo tikki chaat

Recette page 20

## Butter chicken

Recette page 21



## Sandwich egg naan

Recette page 21



## Dal tadka

**Pour 4 personnes en accompagnement**  
**PRÉPARATION: env. 20 minutes**  
**CUISSON: env. 35 minutes**

250 g de lentilles corail, rincées  
 7 dl d'eau  
 1 cc de curcuma en poudre  
 100 g de petits pois surgelés  
 sel, poivre

1 cs de graines de cumin  
 1 cs de graines de fenouil  
 1 cc de piment concassé  
 2 échalotes, en fines lanières  
 50 g de beurre à rôtir  
 sel

un peu de yogourt nature pour décorer

**RÉALISATION** Cuire les lentilles avec l'eau et le curcuma sur feu doux 30-35 minutes, ajouter les petits pois, laisser mijoter 5 minutes, assaisonner. Faire dorer les épices avec les échalotes dans le beurre chaud, saler. Répartir sur les lentilles, décorer avec un peu de yogourt.

**CONSEIL** Servir le dal en accompagnement d'un curry ou d'un riz basmati avec du pain naan.

## Aloo paratha

**Pour 4 personnes**  
**PRÉPARATION: env. 20 minutes**  
**TEMPS DE REPOS: 30 minutes**

### LA PÂTE

300 g de farine blanche  
 1 cc de sel  
 2 cs d'huile de colza  
 2 dl d'eau

### LA FARCE

500 g de pommes de terre en robe des champs, pelées encore chaudes  
 ½ oignon fane, haché  
 2 gousses d'ail, hachées  
 2 cm de gingembre, râpé  
 ½ piment mi-fort vert, épépiné, haché  
 ½ bouquet de coriandre, hachée  
 1 cc de garam masala  
 1 cc de curcuma en poudre  
 sel, poivre

un peu de beurre à rôtir pour la cuisson

**PÂTE** Bien mélanger la farine avec le sel et l'huile. Verser l'eau petit à petit, pétrir en une pâte élastique. Laisser reposer la pâte à couvert 30 minutes.

**FARCE** Passer les pommes de terre chaudes dans le passe-vite muni de la grille la plus fine. Ajouter le reste des ingrédients, curcuma compris, assaisonner, bien mélanger.

**FAÇONNAGE** Partager la pâte en 8 portions, former des galettes de 15 cm de diamètre. Mettre ¼ de la farce au centre de chaque galette, enrober délicatement avec la pâte, de sorte à former des demi-lunes. Bien presser les bords.

**FINITION** Faire dorer les parathas 3-4 minutes sur chaque face dans la poêle chaude dans un peu de beurre à rôtir.

**CONSEIL** Servir les parathas avec du yogourt et de la coriandre fraîche.





## Frites masala et mayonnaise à la mangue

Pour 4 personnes  
PRÉPARATION: env. 20 minutes

### LE SEL ÉPICÉ

100 g de sel  
2 cs de cumin en poudre  
1 cc de piment de Cayenne  
1 cc de curcuma en poudre

### LA MAYONNAISE À LA MANGUE

1 petite mangue, en dés  
100 g de mayonnaise  
sel

### LES FRITES

1,2 kg de patates douces,  
en bâtonnets  
1 cc de féculé de maïs  
1,5 L d'huile de tournesol pour frire

**SEL ÉPICÉ** Mélanger tous les ingrédients.

**MAYONNAISE À LA MANGUE** Mixer les dés de mangue avec la mayonnaise, saler.

**FRITES** Mélanger les bâtonnets de patates douces avec la féculé de maïs, faire frire 5-8 minutes dans l'huile chauffée à 180°C par portion. Laisser égoutter sur du papier absorbant, parsemer avec le sel épicé. Servir les frites avec la mayonnaise à la mangue.

**CONSEIL** Utiliser le reste de sel épicé pour de la viande, du poisson et des légumes.

## Burger à l'agneau

Pour 4 personnes  
PRÉPARATION: env. 30 minutes  
CUISSON: env. 50 minutes

### LE CHUTNEY

500 g de tomates, en petits dés  
0,5 dl de vinaigre de vin blanc  
1 bâton de cannelle  
½ piment rouge mi-fort, épépiné,  
haché finement  
1 cm de gingembre, haché finement  
1 cc de graines de moutarde  
250 g de confiture d'abricots  
sel, poivre

### L'AGNEAU

500 g de viande hachée d'agneau  
1 petit pain, trempé dans du lait,  
pressé  
1 cs de curry en poudre  
2 gousses d'ail,  
hachées finement  
2 cs de persil, ciselé  
sel, poivre  
1 cs d'huile de colza

### LA GARNITURE

4 petits pains à hamburger, coupés  
en deux  
4 feuilles de salade romaine, en  
lanières  
1 oignon rouge, en rondelles  
4 cs de yogourt nature  
2 cs d'oignons frits

**CHUTNEY** Laisser mijoter les tomates et tous les ingrédients, confiture comprise, sur feu doux 40-50 minutes, retirer le bâton de cannelle, assaisonner.

**AGNEAU** Bien mélanger la viande hachée d'agneau et tous les ingrédients, persil compris, assaisonner. Partager la masse en 4 portions, former des hamburgers. Faire saisir dans l'huile chaude 4-5 minutes sur toutes les faces. Réserver au four préchauffé à 80°C.

**GARNITURE** Faire griller la surface de coupe des pains à hamburger dans une poêle. Tartiner les fonds des petits pains avec un peu de chutney. Disposer la salade et les rondelles d'oignon dessus, puis les hamburgers. Ajouter un peu de yogourt et les oignons frits, mettre le couvercle des petits pains dessus.

**CONSEIL** Le reste de chutney se conserve bien au réfrigérateur à couvert pendant quelques jours. Idéal avec du rôti de porc ou du fromage.





## Sweet & sour gobi

Pour 4 personnes  
PRÉPARATION: env. 30 minutes

### LA SAUCE

- 4 cs de cassonade
- 1 oignon, haché finement
- 8 cs de vinaigre de vin blanc
- 4 cs de ketchup
- ½ piment rouge mi-fort, haché finement
- 1 dl d'eau
- sel, poivre

### LA PÂTE À FRIRE

- 200 g de farine de pois chiches
- 320 g d'eau
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 2 cm de gingembre, râpé
- 2 cc de garam masala
- 2 p. de couteau de piment de Cayenne
- sel

- 2 choux-fleurs, en sommités
- 1 L d'huile de tournesol pour frire
- ½ bouquet de coriandre, hachée
- 1 cs de graines de sésame, grillées

**SAUCE** Porter tous les ingrédients à ébullition, laisser mijoter sur feu doux 10–15 minutes, assaisonner.

**PÂTE À FRIRE** Mélanger la farine de pois chiches avec tous les ingrédients, sel compris, pour réaliser une pâte. Mélanger les sommités de chou-fleur avec la pâte. Faire frire 5–7 minutes par portions dans l'huile chaude à 180°C. Retirer de l'huile, laisser égoutter sur du papier absorbant.

**FINITION** Mélanger les choux-fleurs frits avec la sauce dans un récipient. Dresser sur des assiettes, parsemer de coriandre et de graines de sésame.

**CONSEIL** Utiliser le reste de sauce pour des dips (p. ex. légumes).



## Bhajis

Pour 4 personnes  
PRÉPARATION: env. 30 minutes  
TEMPS DE REPOS: 30 minutes

### LES BHAJIS

- 220 g de farine blanche
- 1 cc de sel
- 1 cc de poudre à lever
- 1 œuf
- 2 cc de graines de cumin
- 1 piment rouge mi-fort, épépiné, haché
- 1 dl d'eau
- 3 oignons, en lanières
- 1 L d'huile de tournesol

### LA SAUCE À LA MENTHE

- 250 g de yogourt
- ½ bouquet de menthe, hachée
- ½ citron vert, le jus
- sel, poivre

**BHAJIS** Mélanger la farine et tous les ingrédients, piment compris. Ajouter l'eau petit à petit, afin d'obtenir une pâte semi-liquide. Incorporer les lanières d'oignon. Laisser reposer env. 30 minutes. À l'aide d'une cuillère à soupe, former de petits tas et faire frire 5–8 minutes par portions dans l'huile chauffée à 180°C. Retirer de l'huile, laisser égoutter sur du papier absorbant.

**SAUCE À LA MENTHE** Mélanger le yogourt, la menthe et le jus de citron vert, assaisonner. Servir les bhajis avec la sauce à la menthe.



## Aloo tikki chaat

Pour 4 personnes  
PRÉPARATION: env. 45 minutes

### LA SAUCE À LA MENTHE

- 1 bouquet de menthe, hachée finement
- 1 cs de vinaigre de vin blanc
- 4 cs d'eau
- sel, poivre

### LE RAÏTA

- 200 g de yogourt nature
- ½ concombre, râpé à la râpe à bircher
- 1 piment vert mi-fort, épépiné, haché finement
- ½ bouquet de coriandre, hachée
- sel, poivre

### ALOO CHAAT

- 800 g de pommes de terre à chair farineuse, pelées, en dés
- 4 cs de farine blanche
- 2 cs de beurre à rôtir

### LA GARNITURE

- 1 grenade, les graines dérobées
- ½ bouquet de coriandre

**SAUCE À LA MENTHE** Mélanger tous les ingrédients, assaisonner.

**RAÏTA** Mélanger tous les ingrédients, assaisonner.

**ALOO CHAAT** Cuire les dés de pommes de terre dans l'eau salée bouillante 20–30 minutes, égoutter, laisser la vapeur s'évaporer un peu. Réduire les pommes de terre en purée dans le passe-vite muni de la grille la plus fine. Incorporer la farine à la purée. Former 16 boulettes, aplatir un peu. Faire dorer dans le beurre chaud 4–6 minutes.

**GARNITURE** Servir l'alo chaat avec le raïta, la sauce à la menthe, les graines de grenade et la coriandre.



## Lassi kalamansi

Pour 4 personnes  
PRÉPARATION: env. 10 minutes

- 400 g de yogourt nature
- 120 g de purée de kalamansi
- 2 cs de sucre
- 2 dl d'eau
- ½ citron vert, le jus pressé

**RÉALISATION** Mixer tous les ingrédients. En remplir les verres et servir.

**CONSEIL** La purée de kalamansi peut être remplacée par une autre purée de fruits au choix. Servir le lassi avec des glaçons.



## Butter chicken

Pour 4 personnes  
PRÉPARATION: env. 20 minutes  
CUISSON: env. 25 minutes

- 1 cs de graines de coriandre
- 1 cs de graines de cumin
- 1 cs de beurre à rôtir
- ½ cs de piment de Cayenne
- ½ cs de curcuma en poudre
- 1 cs de garam masala
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 2 cm de gingembre, haché
- 1 citron vert, le jus pressé
- 600 g de ragoût de poulet, sans la peau
- 1 cs de concentré de tomate
- 1 boîte de tomates concassées, env. 230 g
- 1 dl de crème entière
- 200 g de yogourt nature
- 50 g de beurre, en dés
- sel, poivre
- un peu de coriandre pour décorer

**RÉALISATION** Faire torréfier la coriandre et le cumin dans le beurre chaud. Ajouter le piment de Cayenne, le curcuma et le garam masala, faire torréfier 3–4 minutes. Ajouter l'ail et le gingembre, faire revenir 2–4 minutes. Ajouter le jus de citron vert, le poulet et tous les ingrédients, beurre compris. Cuire le poulet sur feu doux 20–25 minutes. Assaisonner, décorer avec les feuilles de coriandre.

**CONSEIL** Idéal avec du riz basmati.



## Sandwich egg naan

Pour 4 personnes  
PRÉPARATION: env. 30 minutes  
LEVAGE: 90 minutes

### LE PAIN NAAN

- 200 g de farine blanche
- ½ cc de sel
- ½ cc de sucre
- 1 cc de levure sèche
- 1 cs de beurre, fondu
- 0,5 dl d'eau
- 0,5 dl de lait
- 40 g de yogourt nature
- un peu de beurre à rôtir pour la cuisson

### LE HOUMOUS À LA TOMATE

- 1 boîte de pois chiches cuits, égouttés, env. 240 g
- 80 g de tomates séchées à l'huile, égouttées, hachées grossièrement
- 50 g de yogourt nature
- ½ citron, le jus pressé
- sel, poivre

### LA FARCE

- 4 œufs
- 1 cs d'huile de colza
- sel, poivre
- 1 oignon rouge, en fines rondelles
- 2 avocats, en quartiers
- ½ bouquet de coriandre pour décorer

**PAIN NAAN** Recette page 12.

**HOUMOUS À LA TOMATE** Mixer les pois chiches avec les tomates séchées, le yogourt et le jus de citron, assaisonner.

**FARCE** Cuire les œufs au plat sur chaque face dans l'huile de colza, assaisonner. Tartiner les pains avec un peu de houmous, ajouter les oignons, l'avocat et les œufs sur le plat, rabattre le pain naan. Décorer avec la coriandre.

# QUE BOIRE AVEC LA CUISINE INDIENNE?



## Vin

Trouver le bon vin pour accompagner un plat indien, voilà qui n'est pas une mince affaire. Avec un curry épicé, vous pourrez servir un riesling vendanges tardives, un gewurztraminer, un arneis, mais aussi un scheurebe ou un chenin blanc. Un curry plus doux tolérera une acidité plus prononcée: pensez chardonnay, riesling, albariño et chablis. Les inconditionnels du vin rouge oseront un vrai lambrusco (sec!) – pour un accord aussi étonnant que réussi.



## Bière

La bière, introduite dans les Indes par les Anglais, accompagne à merveille les plats épicés. Elle séduit de plus en plus la population en Inde, où sa consommation par habitant ne cesse d'augmenter. La bière la plus populaire est la Kingfisher, qui représente 38% de parts de marché. Brassée localement, cette bière a également beaucoup de succès à l'exportation – on peut donc en trouver assez facilement en Suisse.



## Thé

Les Indiennes et les Indiens ont un gros faible pour le thé ou *chai*, que l'on déguste à tous les coins de rue. Particulièrement apprécié, le *masala chai* est un thé noir fort, agrémenté de sucre ou du miel, et mélangé avec du lait infusé aux épices – cannelle, clous de girofle, gingembre, fenouil, cardamome, etc. Il n'existe pas de recette universelle, car chaque famille élabore son propre mélange d'épices.



## Lassi

Le lassi est une boisson rafraîchissante à base de yogourt (recette page 27), parfaite avec des plats très piquants. Contrairement aux autres boissons, le lassi est riche en lipides, ce qui lui permet d'apaiser le feu des épices et de faciliter la digestion.

# Quésaco?

La bonne combinaison – et la qualité – des épices sont le fondement de la cuisine indienne. Non contentes d'aromatiser les plats, elles sont aussi extrêmement bénéfiques pour la santé.

## Coriandre

La coriandre compte parmi les plus anciennes herbes culinaires du monde. Elle produit des graines marron clair que l'on utilise pour relever les plats ou les desserts, souvent en association avec du cumin. Dans les currys, les feuilles de coriandre apportent un léger goût poivré.

## Cardamome

Question saveur, on est au croisement entre le gingembre, le citron et l'eucalyptus. Les capsules blanches, plus douces, sont consommées dans les desserts, tandis que la cardamome noire s'utilise dans les plats salés. La cardamome entière peut mijoter dès le début de la cuisson. Moulue, on l'ajoutera plutôt à la fin.

## Garam masala

Le garam masala est un mélange d'épices, qui peut aussi s'acheter tout prêt. Une possibilité qui n'aurait toutefois aucun succès en Inde, où chaque famille a sa propre recette dont elle a secret. Un mélange traditionnel associera cannelle, carvi, poivre noir, clous de girofle, noix de muscade et cumin grillé. Les variantes plus modernes peuvent également contenir de la cardamome verte ou des gaines de fenouil.

## Fenugrec

Épice à l'amertume stimulante, le fenugrec apporte du piquant dans les chutneys et les pickles. Il s'utilise essentiellement dans les plats végétariens. Ces petites graines tirant sur le jaune sont généralement grillées à sec avant d'être moulues.

## Graines de fenouil

Avec leur saveur subtilement anisée, les graines de fenouil entrent souvent dans la composition de plats plus copieux. On les croque également en fin de repas pour se rafraîchir l'haleine ou favoriser la digestion.

## Curcuma

Utilisé depuis plus de quatre mille ans, le curcuma – jadis appelé safran des Indes – fait partie des épices dites «chaudes» qui purifient et procurent de l'énergie. Sa saveur douce se marie bien avec les plats à base de lentilles, de riz et de légumes, ainsi qu'avec la volaille. Le bonus: au contact de cette épice, les aliments prennent une belle teinte ocre.

DÉCOUVREZ LE GOÛT  
DE LA CUISINE MODERNE

# Orientale





# SESH

BE BOWLD

Glattzentrum | Neue Winterthurerstrasse 99 | Surface de vente supérieure OVE  
CH-8304 Wallisellen | [www.sesh.ch](http://www.sesh.ch) | [@seshbowls](https://www.instagram.com/seshbowls)