

Cuisine indienne : Curry

Il y a un ordre habituel de cuisson :

Préparer des oignons découpés en tranches ou en petits morceaux, du gingembre frais râpé ou coupé en tranches fines, de l'ail.

Dans un Wok, une cocotte ou une poêle épaisse, mettre deux grosses cuillers à soupe de ghee (beurre clarifié) et/ou deux cuillers à soupe d'huile d'olives.

Quand le ghee est bouillant (il commence à fumer légèrement), mettre les grosses graines : au choix, moutarde, cardamome noire ou verte (soit les graines, soit les gousses entières qu'on aura préalablement écrasées sur une planche en appuyant très fort avec le plat du couteau - 2 gousses par personne), fenouil, cumin, anis, ajwain, clous de girofle, coriandre et fenugrec en dernier. Puis ajouter les oignons.

Mélanger délicatement. Laisser roussir.

Baisser le feu et faites doucement suer les oignons jusqu'à ce qu'ils soient translucides et se désintègrent sous la cuillère (15mn).

Ajouter les épices frais : l'ail haché et le gingembre râpé ou coupé en tranches fines, le piment si vous en avez et remuer le tout à feu moyen.

Incorporer rapidement à ce mélange les épices moulues : poudre de curry, curcuma, assa-fœtida. Remuer sans cesse pendant une minute. Mettre les épices à sec permet d'intensifier leur saveur.

Dès que les poudres sont très légèrement grillées,

diverses possibilités en fonction du plat :

incorporer des tomates (pommes d'amour à Mairice) coupées en petits dés, une pincée de sel et une de sucre.

ou incorporer la purée de tomates, une pincée de sel et une de sucre.

ou incorporer la crème de noix de coco, une pincée de sel.

ou incorporer la purée de tomates et la crème de noix de coco (2/3, 1/3), une pincée de sel et une de sucre

Laisser le tout mijoter deux ou trois minutes.

La base du plat est prête. Elle peut être mixée pour obtenir une sauce plus homogène.

▫ pour un Curry de légumes :

Incorporer les légumes préalablement cuits à la vapeur (ça garde mieux le goût du légume). Laisser mijoter le tout quelques minutes.

ou

Incorporer les légumes crus : carottes, haricots, petits pois, chou en lanières, graines de maïs et/ou petites tranches de maïs, brèdes, choux fleurs ou brocoli, pâtisson, calebasse (nom mauricien pour une sorte de grosse courgette), champignons, morceaux de tiges d'oignons frais et un verre d'eau. Cuisson 10 à 15 mn.

▫ pour un Curry avec protéines animales ou végétales :

Faire revenir les morceaux de viande ou de poisson dans la casserole avec 1 cas de ghee et/ou 1 cas d'huile végétale (cad laisser sous feu vif pendant 2 mn sans toucher, puis remuer et renouveler le cycle jusqu'à obtention de la cuisson désirée). Une fois qu'ils ont pris une belle couleur dorée, incorporer les morceaux dans la préparation.

Ou incorporer les graines (en Inde : dal, dahl, dhal ou daal) cuites à l'eau.

Cuisson 10 à 15 mn.

Transférer dans le plat de service.

Ajouter sur le dessus des feuilles de coriandre coupées finement.

Servir accompagné de riz basmati nature.

Voir aussi :

<http://www.pankaj-blog.com/>

Utilisation fréquente d'aji-no-moto (poudre blanche Monosodium de Glutamate naturel MSG) comme exhausteur de goût et pour remplacer le sel... (http://fr.wikipedia.org/wiki/Glutamate_monosodique)

MAIS à éviter car taux élevé d'amines biogènes alimentaires (intolérances aux amines biogènes, histamine, tyramine, etc.)

Mail : laurent.beset@wanadoo.fr
Ce document est disponible sur le site web
<https://transmissionperso.fr>