

Kirane Grover Gupta, **fourchette d'or 2011**

# LA CUISINE INDIENNE FACILE

60 recettes rapides et simples à faire avec 1 épice ou plus  
avec 5 recettes de pain, 2 desserts et 7 chutneys

Editions du Dauphin  
43 rue de la Tombe-Issoire  
75014 Paris  
[www.editionsdudauphin.com](http://www.editionsdudauphin.com)

## *Pourquoi j'ai écrit ce livre*

A mon arrivée en France en 1977, j'avais dans mon bagage les recettes de mon pays et toute l'expérience de la cuisine française apprise dans la rôtisserie d'un hôtel 5 étoiles de Bombay.

Il faut savoir que les habitudes alimentaires du nord et du sud de l'Inde sont différentes. Dans le nord, on utilise beaucoup de beurre clarifié et jamais de noix de coco dans les plats. Et dans le sud, on utilise beaucoup de lait, d'huile et de poudre de coco.

Aujourd'hui, je mélange la cuisine indienne et les produits français. J'expérimente de nouvelles saveurs dans ma cuisine. Mon imagination féconde fait le reste.

Depuis que mes 2 restaurants<sup>2</sup> existent, mes clients et mes habitués ont tous un point commun. Ils y viennent pour découvrir :

- De nouvelles saveurs et des épices variées en goût et en couleur,
- Des plats issus de la cuisine indienne.

Contrairement aux idées reçues, la cuisine indienne n'est pas plus difficile à faire que la cuisine française. Ce qui la différencie, ce sont les épices. Je n'hésite pas à remplacer le thym et le laurier par des graines d'oignon et de la cardamome. Ou bien à rajouter dans une bonne sauce tomate à l'ail, du garam masala ou du curcuma en poudre pour accompagner des pâtes ou du poulet. Aujourd'hui, j'ai le plaisir de vous faire partager, ma cuisine et mon inventivité. C'est pourquoi j'ai voulu que ce livre soit une découverte des épices à travers des recettes simples et bonnes.

Pour toutes ces recettes, je n'utilise que l'huile d'olive.

*Kirane*

<sup>2</sup> KIRANE, 85 avenue des Ternes, 75017 Paris & NIRVANA INDE, 6 rue de Moscou, 75008 Paris

*“ Essayez de créer autour de vous un univers agréable pour réussir votre recette : installez les épices face à vous, sentez-les et mettez un peu de musique de façon à optimiser ! ”*

*Kirane*



# Table des matières

Remerciements .....	9
Note de l'éditeur .....	10
Pourquoi j'ai écrit ce livre .....	13

## **PREMIÈRE PARTIE :**

### *A la découverte des épices et de leurs vertus*

Les précautions à prendre .....	16
Les épices utilisées dans les recettes de ce livre .....	18
Comment choisir et conserver vos épices ? .....	20
Quelques remèdes que ma grand-mère m'a appris .....	22

## **DEUXIÈME PARTIE :**

### *Les bases de la cuisine indienne*

Quelles épices pour quels aliments ? .....	30
La base de la cuisine indienne .....	31

## **TROISIÈME PARTIE :**

### *6 recettes pour démarrer facilement*

2 recettes avec du garam masala .....	34
4 recettes de base faciles avec 5 épices ou moins .....	36

## **QUATRIÈME PARTIE :**

### *49 recettes pour vous lancer*

Le poulet .....	45
Le mouton .....	65
Le poisson .....	77
Les légumes .....	91
Le pain .....	105
Les desserts .....	111
Les chutneys .....	113

## **CINQUIÈME PARTIE :**

### *Mes menus de fêtes*

Conclusion .....	123
Adresses pratiques .....	125

# PREMIÈRE PARTIE :

## ▶ LA DÉCOUVERTE DES ÉPICES ET DE LEURS VERTUS

### LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE<sup>3</sup>

Les épices ont leurs propriétés médicinales et leurs vertus mais utilisées n'importe comment elles peuvent avoir l'effet contraire et provoquer des allergies.

Si vous n'avez jamais utilisé d'épices, commencez par une très petite quantité que vous augmenterez au fur et à mesure.

Les personnes fragiles, celles qui prennent des médicaments comme les anticoagulants, celles qui sont sujettes aux calculs rénaux, les futures mamans devront demander conseil à leur médecin traitant avant de s'adonner à la consommation d'épices.



3. « Dictionnaire à tout faire des épices », Inès Peyret, Dauphin, 2011



# ÉPICES

La médecine ayurvédique conseille de limiter l'utilisation de certaines épices dans certains cas précis :

**Ail :** Au-delà de 3 gousses d'ail frais par jour, il peut y avoir des problèmes de diarrhée ou de ballonnement chez certaines personnes. Limitez les quantités en cas de grossesse ou si vous allaitez.

**Cannelle :** évitez-la en très grandes quantités en cas de grossesse, de problèmes rénaux, de problèmes de vessie.

**Coriandre :** limitez les quantités de graines de coriandre séchée en cas d'asthme bronchitique et de bronchite chronique.

**Curcuma :** évitez-le en cas de calculs de la vésicule.

**Gingembre :** Il est contre-indiqué en cas d'ulcère d'estomac, de prises d'anticoagulant, de règles abondantes ou une tendance particulière aux saignements.

**Moutarde :** Elle est à bannir en cas d'hémorroïdes.

**Noix de muscade :** en trop grandes quantités, elle peut provoquer des hallucinations, nausées, vertiges, etc.

**Oignons :** des quantités excessives peuvent provoquer des problèmes digestifs.

**Piments forts :** évitez-les en cas de calculs rénaux, cystite, hémorroïdes, hépatite, hyperacidité gastrique, fissure anale, stomatite, ulcère gastrique, etc.

**Safran :** évitez les grandes quantités en cas de grossesse. Une overdose de pistils peut avoir des effets narcotiques.

# DEUXIÈME PARTIE :

## ▶ LES BASES DE LA CUISINE INDIENNE

### QUELLES ÉPICES POUR QUELS ALIMENTS ?

Vous trouverez ici quelques propositions. Mais bien évidemment, suivez votre goût et votre *feeling*, tout sera ensuite une question de dosage. Certains préféreront une cuisine très épicée, d'autres non.

**Avec le poisson et les crustacés :** Vous pouvez utiliser toutes les épices qui existent séparément ou mélangées.

Évitez **les clous de girofle** qui ne se marient pas avec.

**Avec les viandes rouges :** Vous pouvez utiliser toutes les épices séparément ou mélangées **SAUF la nigelle et l'ajowan pour les mêmes raisons.**

**Avec les viandes blanches :** vous pouvez utiliser toutes les épices séparément ou mélangées **SAUF le fénugrec (en graines et en feuilles) et l'ajowan.**

Si vous ne connaissez pas encore les épices, je vous conseille vivement avant de vous lancer, de découvrir 2 mélanges extraordinaires « à tout faire » :

• **Le garam masala** qui s'utilise parfaitement **avec les viandes, le poisson, les œufs et les légumes.** Pour la petite histoire, sachez qu'il y a autant de garam masala qu'il y a de familles en Inde...

• **Le chat masala** qui est *un must* **pour les beignets, toutes les grillades, les salades et même les légumes.**

J'ai des clients qui ont essayé avec régail une bonne salade de tomates avec une vinaigrette maison et du chat masala, ils ne peuvent plus s'en passer. D'autres qui font systématiquement un poulet avec de la cardamome verte, c'est pareil.

A vous d'essayer et de choisir les mets que vous préférez avec les épices de votre choix.



# INITIATION

## LA BASE DE LA CUISINE INDIENNE

.....

En Inde comme dans beaucoup de pays, 70% des femmes des villes travaillent et n'ont pas le temps de préparer toujours des plats indiens très sophistiqués. C'est pourquoi, j'aimerais vous donner de nouvelles idées pour faire très facilement de nouvelles préparations qui, je vous assure seront 'à tomber'.

Pour faire simple, vous pouvez déjà essayer ces mélanges avec des pâtes, du riz, des lentilles corail, du poulet, du poisson et découvrir ainsi de nouvelles saveurs.

### > Les sauces à l'oignon, à l'ail, au gingembre et aux tomates

Ces sauces peuvent être faites indépendamment avec 1, 2, 3 ou les 4 ingrédients.

- Coupez 4 ou 5 oignons en gros morceaux, mettez au mixeur. Prenez la pâte, faites la dorer dans une poêle huilée.
- Faites la même chose avec de l'ail et du gingembre ainsi que des tomates fraîches que vous tremperez préalablement dans de l'eau bouillante avant de les peler et préparer en purée.

Gardez toutes ces sauces dans un bocal distinct au réfrigérateur. Ces préparations se gardent au moins 1 semaine voire plus si vous les congeler.

Selon vos goûts, vous utiliserez ces sauces au moment de la cuisson quels que soient vos aliments. Lorsque vous aurez testé certaines épices, vous pourrez les rajouter en fin de cuisson.

## > Les mélanges : Le chat masala et le garam masala

• **Un petit aparté :** Le nom anglais *curry* n'existe pas en Inde. Ce sont les Anglais qui ont amené ce mot pour désigner tous les plats en sauce faits avec différents mélanges.

• Comme ce mélange était difficile à refaire à chaque nouvelle recette, ils ont nommé *le curry*, tout mélange de poudres de curcuma, cumin, coriandre, cannelle et muscade.

• C'est pourquoi vous trouverez souvent dans le commerce la connotation « curry d'agneau » ou autre faite à base des épices ci-dessus.

**Comme je l'ai déjà dit précédemment, le chat masala est un must pour les beignets, les grillades, les salades et même les légumes,** c'est un mélange d'épices que j'utilise particulièrement car c'est mon épice préférée. Je la surnomme *magic spice*. Utilisez-la en fin de cuisson (pour les beignets, grillades, légumes cuits) ou en fin de préparation (pour les salades et les légumes crus) pour donner une petite touche finale *nec plus ultra*.

**Le garam masala s'utilise aussi bien avec les viandes que le poisson, les œufs et les légumes.**

Ce mélange d'épices est souvent utilisé dans la cuisine du nord de l'Inde.

Si par hasard, vous ne les trouviez pas, vous pouvez vous les procurer sur place à mon restaurant sinon, vous les trouverez facilement aux adresses indiquées à la fin de l'ouvrage.

**Dans le cas où vous voudriez le faire vous-même, voici ma recette :**

- 200 g de graines de **coriandre**
- 50 g de **cumin en grains**
- 30 g de **cannelle en bâtons**
- 20 **cardamomes noires**
- 10 **cardamomes vertes**
- 15 **clous de girofle**
- 20 g de **macis** (à remplacer sinon par de l'anis étoilé)
- 10 feuilles de **laurier**

Faites griller vos épices pendant 3 à 4 mn avant de les passer au mixeur. Ajouter 3 cuill. à soupe de curcuma. Gardez votre garam masala au réfrigérateur dans un bocal en verre de préférence ou bien dans un endroit frais à l'abri de l'humidité. Vous pourrez le conserver un an.

Maintenant, comme un vrai chef cuisinier indien, mélangez l'oignon, le gingembre, l'ail et les tomates avec le garam masala dans une poêle huilée. Rajoutez la viande, le poisson ou les légumes de votre choix. Mélangez avec la sauce pendant 2 mn, couvrez et laissez mijoter à feu doux autant de temps que cela vous semblera nécessaire.

# TROISIÈME PARTIE :

## ▶ 6 RECETTES POUR DÉMARRER FACILEMENT

### 2 RECETTES AVEC DU GARAM MASALA

---

#### Recette 1

---

Voici 1 préparation facile et rapide à faire à base d'épices pour cuisiner TOUT ce que vous avez dans le frigidaire (poisson, poulet, viandes blanches et rouges, riz, lentilles corail ou vertes, pâtes, pommes de terre, légumes verts et rouges, œufs durs) y compris les restes de la veille.

---

#### Facile

Préparation : 5 minutes

Cuisson : entre 5 et 15 minutes, s'il s'agit de restes de la veille déjà cuits ou à cuire.

- 4 clous de **girofle**
- 1/2 cuill. à café de **cannelle**
- 4 graines de **cardamome verte**
- 2 gousses d'**ail hachées**
- 2 gros **oignons hachés**
- 1/4 de cuill. à café de **poudre de muscade**
- 1 cuill. à café de **garam masala**
- 1 cuill. à café de **curcuma**
- 4 tomates coupées finement
- Sel

**Faire revenir dans une poêle l'ail avant l'oignon pour faciliter la digestion.** Rajouter toutes les épices avec les tomates coupées en morceaux. Laisser cuire 5 mn. Ajouter l'aliment que vous avez choisi puis laisser cuire 10 à 15 mn à feu doux couvert.

Si vous en avez, ajouter de la crème fraîche et du safran (que vous pouvez remplacer par le safran des pauvres, le curcuma) ou bien des raisins et des noix de cajou. Saler.



# RECETTES

## Recette 2

Facile et rapide à faire avec TOUS les féculents et TOUS les légumes possibles.

### Facile

Préparation : 5 minutes

Cuisson : entre 5 et 10 minutes avec les féculents déjà cuits.

- 1 ou 2 **oignons**
- Pâte d'ail et/ou de **gingembre**
- 1/2 cuill. à café de **cumin noir ou blanc**
- 1/2 cuill. à café de **graines de moutarde**
- 1/2 cuill. à café de **coriandre**
- 1/2 cuill. à café de **garam masala**

Cuire votre féculent selon le temps nécessaire.

Dans une poêle huilée, faire dorer les oignons, l'ail, le gingembre et ajouter les épices. Une fois que tout frémit, ajouter les féculents. Couvrir et laisser 5 bonnes minutes.

# QUATRIÈME PARTIE :

## ▶ 49 RECETTES POUR VOUS LANCER

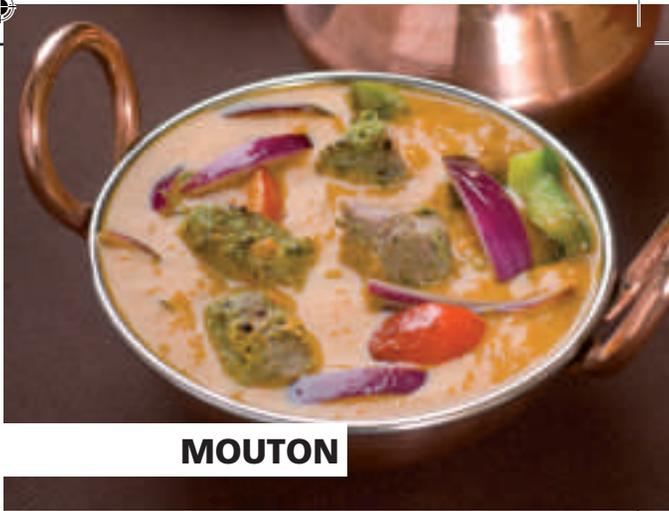
Les 4 recettes précédentes étaient une mise en bouche pour commencer à vous familiariser avec les épices et leurs saveurs.

*Maintenant, lancez-vous !*

- Cuisinez indien chez vous avec des ingrédients de base en essayant des recettes que j'ai principalement choisies **FACILES et RAPIDES** à faire et que j'ai classées par aliment,
  - Faites vous-même **le pain indien (nan)** que vous aimez tant,
  - Essayez de faire quelques **saucés d'accompagnement (les chutneys)**,
    - Et quelques **desserts**.
  - Enfin, si les traditionnels foies gras et fruits de mer de fin d'année vous ennuient définitivement, alors essayez **mon menu de suggestion de fête**.
    - Si vous avez des restes, reprenez une petite recette avec de nouvelles épices.



**POULET**



**MOUTON**



**POISSON**



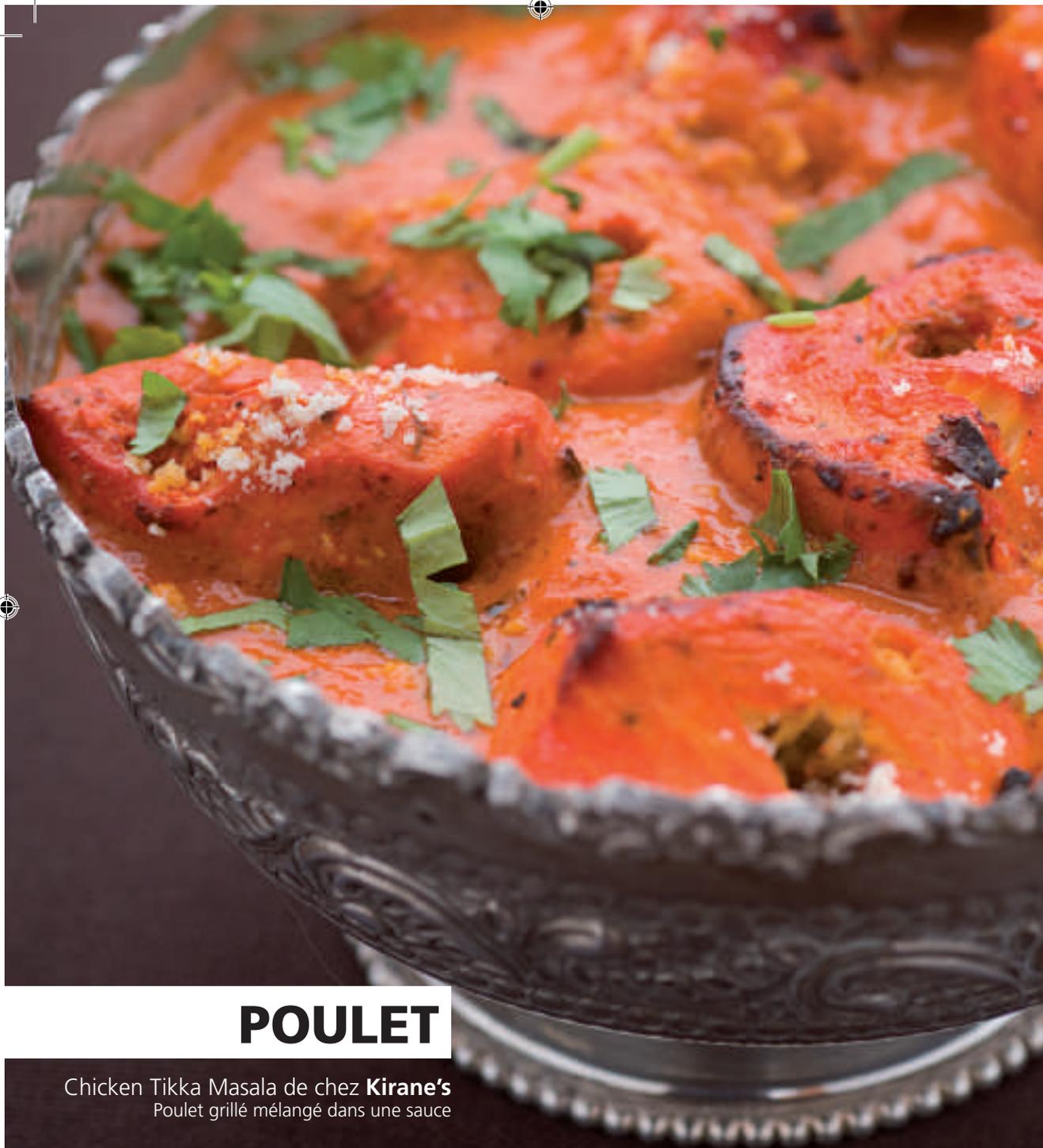
**LÉGUMES**



**PAINS**



**CHUTNEYS**



## POULET

Chicken Tikka Masala de chez **Kirane's**  
Poulet grillé mélangé dans une sauce

## LE POULET : 16 RECETTES = 4 ENTRÉES + 12 PLATS

### 1. Entrée : Chicken tikka

(désossé de volailles mariné et grillé au tandoor<sup>11</sup>)

6 personnes

**Préparation : 1 heure**

**Cuisson : 20 minutes**

• 6 blancs de poulet coupés en dés

#### > **Marinade :**

- 2 pots de yaourt
- 1 cuill. à café de **cannelle** en poudre
- 1 cuill. à café de **cardamome noire** en poudre
- 1 cuill. à café de **cumin** en poudre
- 1 cuill. à café de **coriandre** en poudre
- 1 cuill. à café de **muscade** en poudre
- 4 cuill. à café de **gingembre** en pâte
  - 2 cuill. à café de **pâte d'ail**
- 3 cuill. à soupe de kiwis mûrs en purée (aide le poulet à rester moelleux)
- Sel
- 5 tiges de safran mélangées à un peu d'eau chaude



Laisser mariner les blancs de poulet coupés en dés dans un grand plat avec la marinade pendant 1 h. Préchauffer le four à 200°. Placer le poulet au four, le retourner au bout de 10 mn pour laisser cuire l'autre côté la même durée. Beurrez. Sortez le plat du four et accompagnez votre poulet avec un chutney de coriandre (voir dernière recette des chutneys).

11. Le Tandoor (ou la cuisson à la verticale) est un four en argile, à la forme d'un tonneau, chauffé au charbon de bois.

# CINQUIÈME PARTIE :

## ▶ MA SUGGESTION DE MENUS DE FÊTES

### ENTRÉE FROIDE :

#### Salade de crevettes

4 personnes

Préparation : 15-20 mn

- 250 g de crevettes roses décortiquées
  - 1 pomme verte émincée
  - 1 avocat émincé
  - 2 cuill. à soupe de **coriandre fraîche**
  - 1 cuill. à soupe de crème fraîche
  - 1 cuill. à soupe de **chat masala**
  - Sel, poivre
- Mélangez le tout. Servir frais dans des verrines.

OU

### ENTRÉE CHAUDE :

#### St Jacques

4 personnes

Préparation : 15-20 mn

Cuisson : 10 mn

- 8 coquilles St Jacques
- 1 cuill. à café de **curcuma en poudre**
- 1 cuill. à café de **graines de moutarde**
- 1 cuill. à café de **grains de coriandre**
- **Coriandre fraîche**
  - Citron
  - Beurre

Dans un récipient, mettez un peu de beurre et les épices. Ajoutez les St Jacques. Faites les sauter. Disposez le tout dans les coquilles. Ajoutez quelques gouttes de citron. Parsemez de coriandre fraîche hachée.



# PLATS DE FÊTES

St Jacques de chez **Kirane's**

## P L A T S

### 1<sup>er</sup> PLAT : TURKEY MASALA (dinde dans une sauce aux épices)

6 personnes

Préparation : 30 mn la veille

Cuisson : 50 mn

1 kg de dinde coupée en morceaux plat et fin

#### > Marinade :

- 3 oignons rouges coupés en lamelles
- 1 poivron coupé en lamelles
- 1 pot de yaourt
- 4 feuilles de **laurier**
- 4 **cardamomes vertes**
- 4 **clous de girofle**
- 2 petits bâtons de **cannelle**
- 1 cuill. à café de **curcuma**
- 1 cuill. à café de jus de citron
- Sel

#### > Sauce :

- 1 oignon coupé en morceaux
  - 1 cuill. à café de **pâte de gingembre**
  - 1 cuill. à café de **pâte d'ail**
- 1 cuill. à café de **garam masala**
  - Huile

Mélanger la viande et la marinade. Réserver au réfrigérateur toute la nuit. Le lendemain, faire dorer l'oignon, le gingembre et l'ail dans une poêle huilée. Rajouter le garam masala. Verser la marinade. Cuire à feu vif 5 mn en mélangeant le tout jusqu'à ce que le plat prenne une couleur dorée. Ajouter de l'eau pour couvrir la viande.

Laisser cuire à feu doux couvert 40 mn.



Pour ce livre j'ai choisi  
de vous offrir ma recette :

## 2<sup>ème</sup> PLAT : Chicken Hara Dhania

(Poulet dans une sauce à la coriandre fraîche et aux épices)

4 personnes

Préparation : 30 mn la veille

Cuisson : 20 mn

1 poulet, 2 cuisses, 2 blancs coupés en morceaux

### > Marinade

- 4 cuill. à soupe de **pâte de coriandre fraîche**
- 1 cuill. à café de **pâte de gingembre**
- 1/2 cuill. de **pâte d'ail**
- 2 **oignons mixés**
- 2 cuill. à soupe de jus de citron
- 1 cuill. à café de **curcuma**
- 2 cuill. à café de **garam masala**
- 1 **piment vert en pâte**
- Huile, sel

### > Garniture :

- 1 **oignon coupé en longueur**
- 2 petites pommes de terre en rondelles
- 2 tomates en rondelles
- **Chat masala**
  - Huile
  - Sel

Préparer la marinade la veille. Réserver au réfrigérateur. Le lendemain, frire les pommes de terre, réserver. Frire l'oignon, réserver. Rissoler les tomates, réserver. Dans une poêle huilée, ajouter le poulet. Cuire doucement en remuant de temps à autre jusqu'à cuisson complète. Réserver dans un plat de service. Ajouter la garniture et saupoudrer de chat masala.

**Left Over** ou nouvelle recette à base des restes de la précédente.

Préparer un riz aux graines de moutarde et noix de coco. Mélanger le tout.

Accompagnement de fête / Voir recette du Baighan Bhurta



*Photos de haut en bas :*  
Moi avec les élèves et  
les professeurs de l'école  
« Servants of children  
society » dans le petit village  
de Meerut (Inde du nord).

