

Fureur des Vivres # 21 Septembre 2009

Le Curry



Editorial signé Ségolène



Le curry évoque irrésistiblement des parfums, des couleurs, la cuisine indienne, épicée et parfumée. Des plats succulents dont la réputation est devenue universelle et qui se cuisinent dans le monde entier.

Commençons par tordre le cou à quelques idées reçues.

Le Curry

Non, le curry n'est pas une épice, pas plus qu'un mélange d'épices. En Inde, au Sri Lanka et même en Indonésie et aux Caraïbes, le curry ou cari désigne un type de plat en sauce. Pour la bonne et simple raison que dans la langue tamoule sauce se dit kahri. CQFD.

Par conséquent, il se cuisine autant de currys qu'il y a de régions, de cuisinières et de types d'ingrédients utilisés comme base principale, les indiens étant les champions toute catégorie des mélanges d'épices. Avec cependant deux règles du jeu auxquelles il est impératif de ne pas déroger: Les épices doivent être broyées ou moulues et grillées, de préférence au moment de la réalisation du plat

La sauce doit être liée avec du yaourt, du lait de coco ou du ghi (beurre clarifié)

Cela laisse libre court à l'imagination du cuisinier en fonction des ingrédients dont il dispose, des prescriptions diététiques, selon que l'on est carnivore, végétarien ou végétalien et selon sa caste, notion qu'il ne faut jamais oublier quand on parle de l'Inde.

Les anglais du temps où ils vivaient en Inde avaient découvert ces plats et en raffolaient. Tant et si bien que pour simplifier la vie de leurs contemporains rentrés vivre dans la mère-patrie et qui ne

pouvaient se procurer les épices nécessaires à la préparation de leurs chers currys, ils inventèrent des poudres de curry, les fameuses curry powders, toutes préparées, créant ainsi la confusion dans les esprits européens, peu au fait de l'art culinaire indien.

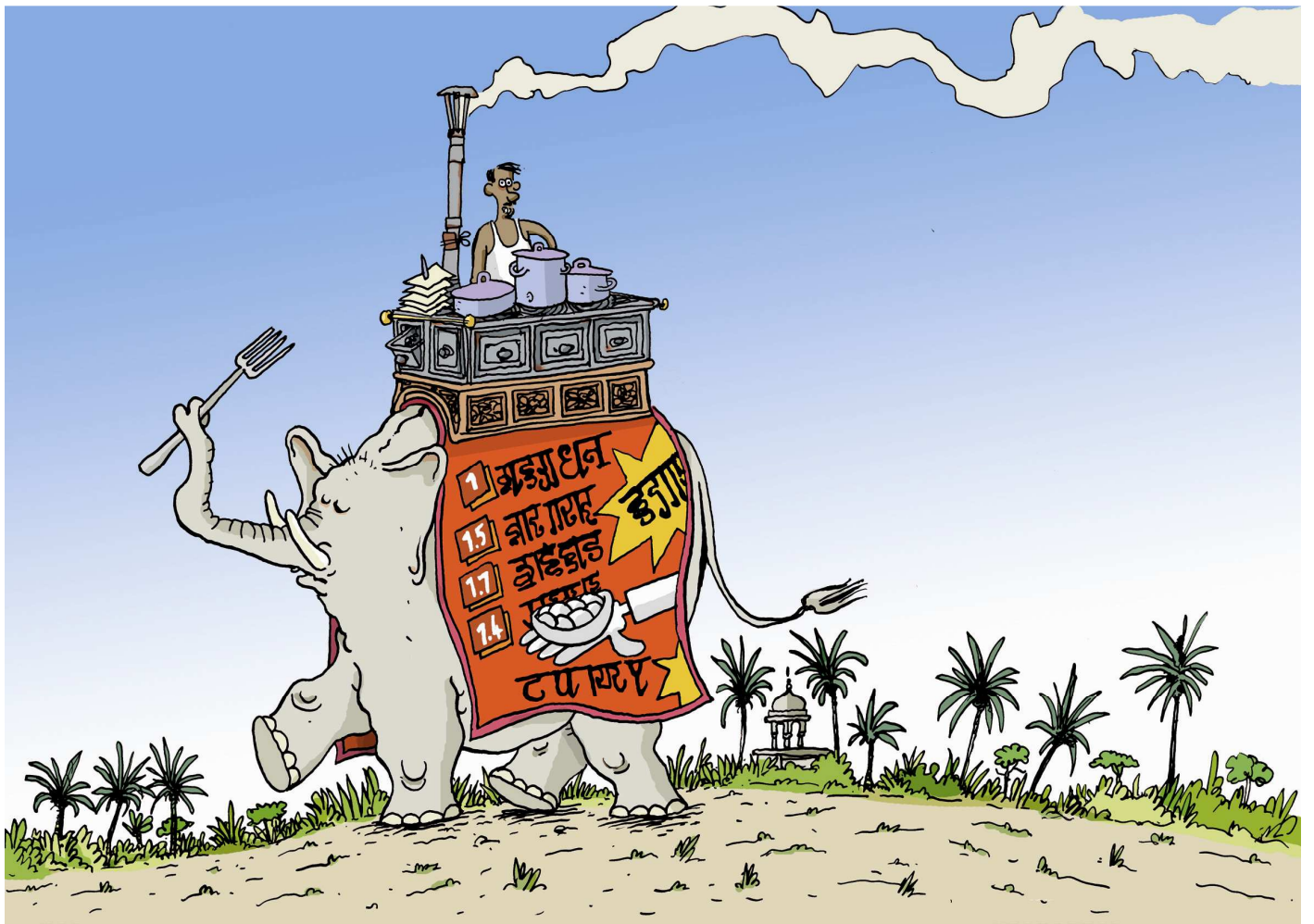
Et pour augmenter la confusion, sachez qu'il existe des feuilles de curry que l'on peut se procurer dans les épiceries asiatiques. Ces feuilles servent à parfumer les plats par infusion dans de l'huile et entrent parfois aussi dans la composition de certains... currys en Inde du sud, là où ces arbustes poussent.

Comme quoi rien n'est simple et la lecture de ce numéro de Fureur des Vivres est indispensable pour y comprendre quelque chose.

Ségolène



Christian, dessinateur humoristico-actualito-politique au journal Sud-Ouest, a rejoint notre petite équipe. Il nous fera l'honneur d'un dessin chaque fois que le thème mensuel l'inspirera.





Un petit saut de puce hors de nos frontières suffit à le vérifier : chaque contrée recèle *a minima* une spécialité qu'elle estime – plus ou moins à propos – légitime de brandir avec fierté à la face du monde. Aux grecs le sirtaki, aux italiens Berlusconi, aux français la grève le chauvinisme, et aux allemands... la Currywurst !

Die Berliner wünschen Ihnen einen guten Appetit !

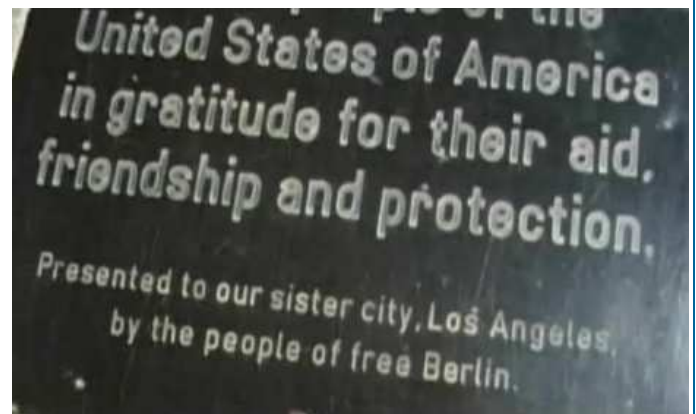


Source : <http://www.lilano.de>

... Ou plus exactement aux berlinois, qui ont fait de cette spécialité culinaire un véritable sport national. Jugez plutôt : Berlin à elle seule ingurgite quelque 70 millions de ces portions par an, tandis qu'on estime la consommation à 800 millions sur l'ensemble du territoire allemand, soit une moyenne de 10 Currywurst par habitant. Si Berlin en reste la capitale incontestée, on aura également tout loisir de déguster cette spécialité à Hamburg et dans la région de la Ruhr.

Son statut autoproclamé d'icône a à ce point débordé les frontières teutoniques qu'il est allé jusqu'à faire migrer à Berlin (temporairement, il ne faut rien exagérer) une coréenne pur cru de Los Angeles, bien décidée à faire de cette vague cousine du hamburger le fil conducteur de son voyage initiatique...

Retour sur images (côté son, oreilles sensibles s'abstenir : English et Deutsch de rigueur...) :



Source : <http://www.spike.com/video/best-of-wurst/2677478>

Extrait...

(<http://www.bestofthewurst.com/>)



" I am obsessed with Currywurst."

Ever since returning to Los Angeles from the Berlinale Talent Campus last February, I have been dreaming about that awesome combination of grilled sausage, tomato sauce and curry powder. Losing my Currywurst virginity was my initiation to the city. Jetlagged, hungry and freezing cold after a 12-hour flight, I called my friend and resident food expert In-Ah Lee as soon as I arrived. Before long, I was crammed into a car with four other Germans, including Wanja Mues, the local Currywurst aficionado. Within minutes we were queuing at a bright yellow stand that served steaming hot plates of this bizarre dish. Grabbing one of those miniature wooden forks, I stabbed a piece of ketchup-drenched sausage and took a bite. Burning my mouth as I chomped down, I experienced a burst of indescribable flavor that has haunted me ever since. I suddenly felt restored and at home with these newfound friends. I had finally arrived in Berlin.

In days to follow, I could not stop talking about Currywurst. I had been warned that Germans were aloof, but instead I found Berliners ready to engage in passionate discussion about this beloved institution. Skin or no skin. Organic versus not. Curry powder versus curry-infused sausage. Ketchup versus tomato sauce! Debating something so mundane as sausage struck me as both strange and wonderful and our conversations often segued to other topics. Surely if we could bond over

Currywurst, we could readily discuss other things such as filmmaking, politics, identity, and what was on everyone's minds: the impending US invasion of Iraq.

Currywurst : mais que cache donc ce chantant borborygme ?

La Currywurst est une saucisse (Wurst en allemand), au curry comme son nom l'indique. Originellement bouillie puis frite, elle se décline aujourd'hui en deux versions : avec, ou sans peau (mit oder ohne Amt). Elle vous sera servie dans une assiette en carton, tranchée en rondelles, généreusement nappée d'une sauce tomate agrémentée de curry, et accompagnée de frites, d'oignon, de salade, ou encore de l'un de ces Brötchen (petits pains) typiquement allemands. Une légère entorse vous conduira peut-être à mêler une touche de mayonnaise à la sauce originale, mais ne le criez pas trop sur les toits, les puristes pourraient fort mal le prendre.



k1015032 www.fotosearch.com

Currywurst (Source : fotosearch.com)

L'authentique Currywurst berlinoise se compose à 60% de viande (porc/bovin), additionnée de gras à hauteur de 30%, d'eau, de sel et d'épices. Quant à la sauce l'accompagnant, le mystère n'est qu'à demi levé : de la purée de tomates, de l'eau, du curry, du paprika, de la sauce Worcestershire, du sucre, du sel et du piment en poudre... pas de quoi casser trois pattes à un canard donc.

Et pourtant... Pas un carrefour à Berlin où vous ne puissiez admirer la dextérité avec laquelle les autochtones, agglutinés autour des bicoques proposant ce met hautement gastronomique à toute heure du jour ou de la nuit, calent dans une main leur assiette fumante pour piquer de l'autre la mini-fourchette en plastique (ou bois parfois) généreusement fournie, grâce à laquelle ils pourront déguster leur plat de prédilection.

Currywurst Country Berlin



Brandenburger Tor

Image : <http://www.currywurst-berlin.com>

Que ce soit avec ou sans peau, la Currywurst se déguste, au choix, sur le pouce version homme d'affaire pressé, distraitement sans réelle faim version jeune homme timide à la recherche d'un improbable flirt, passionnément version étudiants regroupés en un débat enflammé les menant jusqu'au bout de la nuit. Vous l'aurez compris, elle est un véritable vecteur de communication, d'intégration, et gomme d'un pic de fourchette classes sociales, origines ethniques, fossés intergénérationnels et incompatibilités culturelles. Vous trouverez même un tanzanien se purléchant les babines pour vous affirmer les yeux dans les yeux qu'il retrouve très exactement ses racines dans le goût à la complexité raffinée de cette saucisse ... Trop forts ces berlinois !

Un brin d'histoire

Source : <http://www.currywurst-berlin.com>





1945. Fin de la seconde guerre mondiale. Les américains s'installent à Berlin, avec semble-t-il l'intention d'y séjourner un certain temps. Entre chewing-gums et cigarettes, ils apportent dans leurs bagages leur incontournable ketchup (dont la première production industrielle remonte à... 1876).

4 septembre 1949. Il fait froid, gris, humide, les rues sont désertes aux alentours de la Stuttgarter Platz. La brave Herta s'ennuie à mourir dans sa baraque (*Imbiss*) à saucisses. Son mari Herr Heuwer entretient d'étroites relations professionnelles avec l'US-Army. Elle a donc eu tout loisir de s'interroger sur le mystérieux phénomène d'addiction des américains locaux au ketchup.

Distraitement, elle entreprend de passer ses nerfs et le temps en maltraitant de pauvres tomates innocentes. D'essais malheureux en tentatives approximatives, elle met au point une recette, qu'elle décide de proposer pour accompagner ses Berliner Dampfwrüste (Dampf pour vapeur, Würst pour saucisse – Würste, c'est le pluriel).

Le succès est fulgurant.

Et notre brave Herta de placarder bien vite un très fier "Erste Currywurst Braterei der Welt" (première rôtisserie de Currywurst au monde) sur la façade de sa cahute.



Une plaque commémorative lui rend l'hommage qu'il se doit : elle fut dévoilée à la veille de ce qui aurait été son 90ème anniversaire.

De bouches gourmandes en oreilles alléchées, l'Imbiss d'origine ne put bientôt plus accueillir la nombreuse clientèle qui s'y pressait. Aussi Herta décida-t-elle de migrer vers des lieux plus appropriés, au 57 de la Kaiser Friedrich Straße, où sa

petite affaire, ouverte jour et nuit, employa jusqu'à 19 vendeuses au plus fort de son activité.

Un business juteux, qui a attisé l'inventivité au fil des décennies

Source : <http://www.currywurst-berlin.com>

Soucieuse de se protéger d'éventuels esprits malintentionnés, Herta Heuwer entreprit de faire enregistrer sa „Currywurstsoße“ (Soße pour sauce) : la marque Chillup – un mix des mots Chilli et Ketchup – fut définitivement déposée le 21 février 1958.



21 février 1958, le Chillup est officiellement enregistré

Durant la période de vaches maigres qui marqua l'après-guerre, l'approvisionnement en peau naturelle pour confectionner de la charcuterie était particulièrement complexe et onéreux. A la fin des années 40, Max Brückner, boucher-charcutier de son état, originaire de Johannegeorgenstadt (Sachs), tenta de remédier à ce tracis récurrent en introduisant le nouveau concept de la saucisse sans peau. Là où viande et gras étaient jusqu'alors pressés dans le boyau de peau pour donner naissance à une saucisse, une nouvelle méthode permit de conserver la même forme... sans la peau. Au début des années 50, Brückner s'installa à Berlin ouest. Il perfectionna son invention (une sorte de long serpent métallique plongé dans un bain d'eau bouillante), et entama la commercialisation de son produit.

La Currywurst version sans peau était née.

En 1963, c'est au tour de Friedhelm Selbach, fils d'artisan originaire de Radevormwald, d'apporter sa touche personnelle à l'histoire nationale. Il met au point une machine qui va bouleverser le rythme de travail des vendeurs de saucisses de tous bords : la machine à découper la Currywurst. Equipée d'une lame rotative, elle s'apparente plus ou moins au hachoir à viande.

Un nouvel écrin fraîchement inauguré

Oui décidément, la Currywurst a encore de bien beaux jours devant elle. Non contente de jalonner la vie quotidienne des berlinois, elle s'est invitée au cinéma, dans la littérature... et même en politique : on raconte que le chancelier Schroeder en est un très fervent défenseur – et consommateur.

Et si par hasard vous deviez encore douter de la capacité de cette charcuterie à déclencher la folie des troupes teutonnes lorsqu'il s'agit de défendre son honneur, voilà qui devrait achever de vous convaincre : sachez qu'un musée lui est dorénavant exclusivement consacré. Il a ouvert ses portes cet été même, et promet de lever le voile sur tous les secrets !

Deutsches Currywurst Museum® Berlin



Deutsches Currywurst Museum Berlin



Die Currywurst geht ins **Museum**! Kommen Sie mit!
Das Deutsche Currywurst Museum Berlin präsentiert ab dem 15. August 2009 eine einzigartige **Erlebnisausstellung** rund um die **Currywurst**. Lassen Sie sich diese Weltpremiere nicht entgehen - entdecken Sie die Welt der Currywurst!

Noch **1120633** Sekunden oder
12 Tage bis zur lange erwarteten Eröffnung am 15.08.2009!



Neugierig auf's Deutsche Currywurst Museum Berlin?
Curious about the German Currywurst Museum Berlin?

www.currywurstmuseum.de

NB1 / L'humain peut parfois se montrer prompt à convoiter le succès d'autrui... Une autre version des faits a également cours : la Currywurst aurait été inventée non pas à Berlin mais à Hamburg. L'écrivain contemporain Uwe Timm suggère en effet dans son roman *Die Entdeckung der Currywurst* (La découverte de la Currywurst) qu'il aurait eu dès 1947 l'occasion de déguster ce met délicat à Hamburg. Il est toutefois communément admis que le personnage de Lena Brücker, à l'origine de l'invention de la Currywurst dans l'ouvrage, est pure fiction. Il semble que l'écrivain se soit tout bonnement pris les pieds dans ses souvenirs d'enfance. Ce qui n'empêcha pas l'homme politique Ronald Schill (né lui-même en 1958 à Hamburg) de rendre un très officiel hommage à Lena Brücker en 2003.

NB2 / **Herta** Heuwer. Herta, donc... Soit, mais à ne pas confondre avec une certaine marque de charcuterie industrielle, dont je vous livre ci-après un très succinct historique afin de dissiper tout risque de malentendu (Source : <http://www.strategies.fr/>) :

1897 - Ludwig Schweisfurth ouvre sa première charcuterie à Herten en Allemagne

1947 - Lancement de la marque Herta en Allemagne

1963 - La famille Schweisfurth achète une unité de production de charcuterie en Lorraine et distribue des produits en libre-service signés Herta

1985 - Nestlé achète les usines et la marque



Les feuilles de curry dont il a été question dans l'éditorial sont considérées comme une panacée par la médecine ayurvédique. Cela fait évidemment sourire les esprits cartésiens que nous sommes, alors que des millions de personnes se soignent encore en Inde avec les plantes et surtout en mangeant, même si certains ont oublié pourquoi.

Le curry et la diététique ayurvédique

Pour des esprits occidentaux et cartésiens, habitués qui plus est à soigner leurs moindres bobos à grand renfort de médicaments chimiques et ne croyant qu'aux vérités scientifiques, cela peut prêter à sourire. Croyances et agissements d'un autre temps, pensent-ils ! D'un autre temps, car ces conceptions, proches de celles de la médecine hippocratique, sont largement aussi anciennes et ont été pratiquées durant des siècles. C'est même une tendance qui recommence à avoir ses adeptes.

La conception de la médecine ayurvédique

Les canons de la médecine ayurvédique ont été définis au III^{ème} siècle avant notre ère dans un livre au nom imprononçable : le Hârītasamhitā. Ils sont basés sur l'observation et l'expérience de générations d'hommes et de femmes qui met en évidence les bienfaits de certains aliments ou d'associations d'aliments sur le bien-être et le maintien en bonne santé.

L'homme est considéré comme un petit univers à l'intérieur du grand univers. Ces univers sont composés des mêmes éléments : terre, eau, feu et vent, plus le vide pour les hommes. Tous les éléments de l'univers sont en relation les uns avec les autres, l'esprit et le corps également. Chez l'homme, les éléments sont les humeurs c'est à dire les fluides qui agissent sur le corps. Ces humeurs sont classées en binômes aux qualités antagonistes. Le couple chaud/froid est le plus puissant, il stimule la cuisson des aliments. Quand certaines qualités sont en excès, c'est que l'une a pris l'ascendant sur l'autre. Le dérèglement des fluides déclenche un déséquilibre qui occasionne des dérèglements qui peuvent aller jusqu'à la maladie. Alors que l'équilibre des humeurs procure une bonne santé. La but de la médecine ayurvédique est que les fluides du corps soient constamment en parfait équilibre. Par ailleurs dans la perception de l'univers de la médecine ayurvédique les sens ont une grande importance et parmi ces sens, le goût joue un rôle primordial puisque le corps est nourri par les

aliments qui passent par la bouche. Comme dans la médecine hippocratique, elle insiste sur le rôle de la digestion considérée comme une cuisson, un feu qui transforme, consume les aliments qui vont nourrir les humeurs et le corps. Si le feu s'amointrit ou cesse le corps peut tomber malade. Et certaines saveurs comme certains aliments augmentent ou diminuent ce feu digestif.

Le médecin, les saveurs et les épices

Le patient indien n'est nullement surpris de se voir prescrire un curry, par exemple, lorsqu'il vient consulter son médecin pour un désordre physiologique ou une maladie, surtout s'il est d'ordre digestif. En effet, en lieu de médicaments, le médecin ayurvédique prescrit des saveurs dont les propriétés agissent sur les humeurs et donc sur la santé et le bien-être. En effet, à l'époque où ont été définis les canons de la médecine ayurvédique, les aliments avaient une fonction curative. Le Livre dans lequel ces canons furent écrits est le Hârītasamhitā qui énumère 6 catégories de saveurs composées de deux éléments :

Le doux, la plus importante associé à la terre et l'eau

L'astringent au feu et au vent

Le salé ou l'épicé à l'eau et au feu

L'amer à l'eau et au vent

L'acide au feu et à la terre

Et le piquant au feu et au vent.

De même, cet ouvrage classe les aliments selon leurs saveurs qui agissent directement sur les humeurs du corps, il inventorie les aliments, leurs propriétés et leurs actions sur les maladies.

Pour les maladies provoquées par un désordre du feu digestif, la saveur épicée est une arme absolue, ce qui explique son importance dans la cuisine indienne.

Le curry c'est la santé

La saveur épicée qui est le propre du curry et qui peut devenir une saveur brûlante selon les épices qui le composent, est agréable au goût, elle donne l'eau à la bouche donc stimule la salivation. Elle brûle aussi et par conséquent excite le feu digestif. Les saveurs du curry ont d'autres vertus : elles attisent l'appétit et en agissant sur les reins provoque la diurèse. En améliorant la digestion et favorisant l'élimination, les principales épices qui composent le curry : poivre, cumin, carvi, curcuma, coriandre, gingembre, piment, cardamome etc. ont une action très bénéfique sur le corps. On peut faire également une comparaison entre l'élaboration des potions et médicaments avec celle des plats. Les longs mijotages, semblables aux très lentes coctions et décoctions de la préparation des médicaments, sont une pré-cuisson : la préparation des plats est aussi une médecine. Les currys et les nombreux plats épicés de la cuisine indienne contribuent ainsi depuis des siècles à

l'équilibre physiologique et au maintien d'une bonne santé.

La diététique ayurvédique a été largement diffusée dans le peuple. Elle est devenue un savoir populaire : la cuisine qui se transmet de génération en génération. C'est le goût qui va donner le savoir qui permet de bien cuisiner. Toute cuisinière indienne est une sorte de praticien qui soigne son entourage par ses plats, dont les délicieux currys, pour le plus grand bonheur de son entourage. La santé par la saveur est un credo plutôt séduisant.

Ségolène



Les feuilles de curry dont il a été question dans l'éditorial sont considérées comme une panacée par la médecine ayurvédique. Cela fait évidemment sourire les esprits cartésiens que nous sommes, alors que des millions de personnes se soignent encore en Inde avec les plantes et surtout en mangeant, même si certains ont oublié pourquoi.

Le curry et la diététique ayurvédique

Pour des esprits occidentaux et cartésiens, habitués qui plus est à soigner leurs moindres bobos à grand renfort de médicaments chimiques et ne croyant qu'aux vérités scientifiques, cela peut prêter à sourire. Croyances et agissements d'un autre temps, pensent-ils ! D'un autre temps, car ces conceptions, proches de celles de la médecine hippocratique, sont largement aussi anciennes et ont été pratiquées durant des siècles. C'est même une tendance qui recommence à avoir ses adeptes.

La conception de la médecine ayurvédique

Les canons de la médecine ayurvédique ont été définis au III^{ème} siècle avant notre ère dans un livre au nom imprononçable : le Hârītasamhitā. Ils sont basés sur l'observation et l'expérience de générations d'hommes et de femmes qui met en évidence les bienfaits de certains aliments ou d'associations d'aliments sur le bien-être et le maintien en bonne santé.

L'homme est considéré comme un petit univers à l'intérieur du grand univers. Ces univers sont composés des mêmes éléments : terre, eau, feu et vent, plus le vide pour les hommes. Tous les éléments de l'univers sont en relation les uns avec les autres, l'esprit et le corps également. Chez l'homme, les éléments sont les humeurs c'est à dire les fluides qui agissent sur le corps. Ces humeurs sont classées en binômes aux qualités antagonistes. Le couple chaud/froid est le plus puissant, il stimule la cuisson des aliments. Quand certaines qualités sont en excès, c'est que l'une a pris l'ascendant sur l'autre. Le dérèglement des fluides déclenche un déséquilibre qui occasionne des dérèglements qui peuvent aller jusqu'à la maladie. Alors que l'équilibre des humeurs procure une bonne santé. La but de la médecine ayurvédique est que les fluides du corps soient constamment en parfait équilibre. Par ailleurs dans la perception de l'univers de la médecine ayurvédique les sens ont une grande importance et parmi ces sens, le goût joue un rôle primordial puisque le corps est nourri par les aliments qui passent par la bouche. Comme dans

la médecine hippocratique, elle insiste sur le rôle de la digestion considérée comme une cuisson, un feu qui transforme, consume les aliments qui vont nourrir les humeurs et le corps. Si le feu s'amointrit ou cesse le corps peut tomber malade. Et certaines saveurs comme certains aliments augmentent ou diminuent ce feu digestif.

Le médecin, les saveurs et les épices

Le patient indien n'est nullement surpris de se voir prescrire un curry, par exemple, lorsqu'il vient consulter son médecin pour un désordre physiologique ou une maladie, surtout s'il est d'ordre digestif. En effet, en lieu de médicaments, le médecin ayurvédique prescrit des saveurs dont les propriétés agissent sur les humeurs et donc sur la santé et le bien-être. En effet, à l'époque où ont été définis les canons de la médecine ayurvédique, les aliments avaient une fonction curative. Le Livre dans lequel ces canons furent écrits est le Hârītasamhitā qui énumère 6 catégories de saveurs composées de deux éléments :

Le doux, la plus importante associé à la terre et l'eau

L'astringent au feu et au vent

Le salé ou l'épicé à l'eau et au feu

L'amer à l'eau et au vent

L'acide au feu et à la terre

Et le piquant au feu et au vent.

De même, cet ouvrage classe les aliments selon leurs saveurs qui agissent directement sur les humeurs du corps, il inventorie les aliments, leurs propriétés et leurs actions sur les maladies.

Pour les maladies provoquées par un désordre du feu digestif, la saveur épicée est une arme absolue, ce qui explique son importance dans la cuisine indienne.

Le curry c'est la santé

La saveur épicée qui est le propre du curry et qui peut devenir une saveur brûlante selon les épices qui le composent, est agréable au goût, elle donne l'eau à la bouche donc stimule la salivation. Elle brûle aussi et par conséquent excite le feu digestif. Les saveurs du curry ont d'autres vertus : elles attisent l'appétit et en agissant sur les reins provoquent la diurèse. En améliorant la digestion et favorisant l'élimination, les principales épices qui composent le curry : poivre, cumin, carvi, curcuma, coriandre, gingembre, piment, cardamome etc. ont une action très bénéfique sur le corps. On peut faire également une comparaison entre l'élaboration des potions et médicaments avec celle des plats. Les longs mijotages, semblables aux très lentes coctions et décoctions de la préparation des médicaments, sont une pré-cuisson : la préparation des plats est aussi une médecine. Les currys et les nombreux plats épicés de la cuisine indienne contribuent ainsi depuis des siècles à l'équilibre physiologique et au maintien d'une bonne santé.

La diététique ayurvédique a été largement diffusée dans le peuple. Elle est devenue un savoir populaire : la cuisine qui se transmet de génération en génération. C'est le goût qui va donner le savoir qui permet de bien cuisiner. Toute cuisinière indienne est une sorte de praticien qui soigne son entourage par ses plats, dont les délicieux currys, pour le plus grand bonheur de son entourage. La santé par la saveur est un credo plutôt séduisant.

Ségoène



Qu'appelle t-on au juste « curry » ? Le mot est probablement un anglicisme dérivé du tamoul kari qui désigne les épices destinées à l'assaisonnement.

Progressivement avec le statut de colons des Anglais en Inde, il devient un terme générique englobant l'ensemble de plats épicés nappés d'une sauce épaisse.

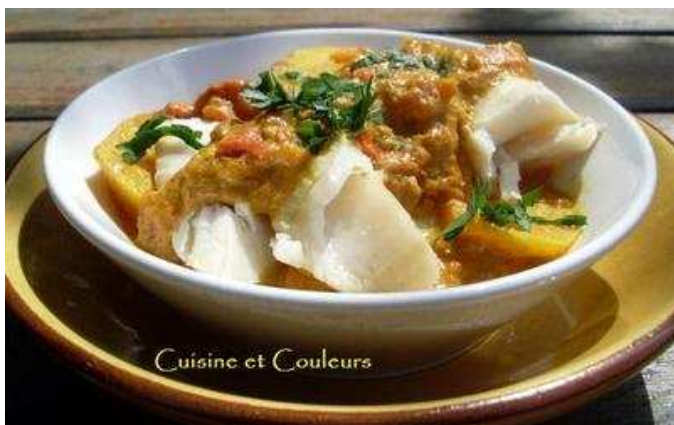
Curry à la tomate, pommes de terre et morue

Partant de cette définition relevée dans la note de l'éditeur du livre « Le curry » de Lizzie Collingham, j'aborde pour ce mois de septembre, le thème des curries en toute simplicité !

A ma manière de cuisinière sans complexes et curieuse de tout.

La cuisine indienne est si riche d'épices selon les régions qu'il faut être spécialiste pour les bien connaître ; j'espère ne pas hérisser les amateurs éclairés par les combinaisons nées du contenu de mon épicerie personnelle et du hasard de mes lectures.

Je vous propose à nouveau une recette avec de la morue, cette grande vagabonde s'est très bien accordée avec les épices brûlantes du curry.



Curry à la tomate, pommes de terre et morue Pour deux personnes

- Un filet de morue dessalée
- 6 petites rattes
- Trois belles tomates
- Une grosse gousse d'ail
- Un piment rouge frais
- 2 cm de gingembre frais râpé
- Un yaourt nature au lait entier (velouté)
- Huile d'olive ou ghee

Les épices en poudre

- 2 CàC de curcuma
- 1 CàC de cumin
- 2 CàC de graines de moutarde moulue
- Quelques grains de coriandre
- ¼ CàC de poivre

Faire chauffer l'huile d'olive ou le ghee, dans un faitout.

Ajouter l'ail pilé le gingembre et les épices, remuer 2 à 3 mn.

Ajouter les tomates pelées épépinées et coupées en dés.

Laisser mijoter 5mn, ajouter le yaourt. Ajouter les rattes pelées et coupées en deux, saler très peu.

Laisser cuire environ 20mn (vérifier que les pommes de terre soient cuites).

Pendant ce temps, mettre la morue dans un autre faitout avec de l'eau, porter à frémissements et ôter du feu au bout de 2mn.

Laisser pocher la morue juste 8mn.

Egoutter la morue, ôter les arêtes.

Placer les pommes de terre au fond de deux petits plats ronds.

Ajouter la morue et napper de la sauce curry aux tomates.



Ce plat végétarien peut se consommer tel quel, il est riche en protéines végétales.

Le mélange de riz et légumineuses est acheté tout prêt, il est composé de riz basmati, lentilles corail, lentilles brunes et soja.

Vous pourrez faire votre propre mélange.

Curry de riz et légumes secs



Pour deux personnes

- 180g de mélange riz-légumes secs
- Une échalote
- 1CàC de gingembre frais râpé
- Une CàS de raisins secs réhydratés
- Quelques amandes effilées
- 3 CàS d'huile d'olive ou de ghee
- ½ litre de bouillon de légumes tenu au chaud
- 15cl de lait de coco (ou un yaourt velouté nature)

Les épices :

- Les graines broyées de deux gousses de cardamome verte
- Une CàC de cumin
- Une CàC de cannelle
- Un clou de girofle
- Une CàC de curcuma
- Une CàC de paprika doux
- Deux pincées de piment en paillettes

Dans un faitout, faire chauffer l'huile ou le ghee, ajouter l'échalote ciselée et le gingembre.

Ajouter les épices et mélanger deux mn.

Verser le mélange riz-légumineuses et les raisins secs
Ajouter le bouillon petit à petit, laisser cuire environ 10mn.

Ajouter le lait de coco ou yaourt et laisser mijoter à couvert 8 mn de plus, saler légèrement.
Laisser reposer deux mn.

Parsemer d'amandes effilées et saupoudrer de garam masala.

Irisa



Une recette comme là-bas, mais réalisée ici. Du low-cost pour la papille, mais sans kérosène dans la marmite.

Le vrai poulet tandoori qui rit



Avouons-le sans ambages, on n'y a jamais mis un orteil en Inde. Cette recette du (vrai) poulet tandoori (bien plus light et authentique que les infâmes pâtes de l'industrie agroalimentaire), flanqué de son dahl fantaisie nous ont été livrés en rêve par un vieux sage Hindou mégabarbu, une nuit qu'on escaladait l'Himalaya sous la couette. Et comme ladite recette comprend du garam massala, et qu'on est du genre jusqu'au-boutiste sur les bords, ben, on va démarrer avec la (vraie) technique pour tambouiller ce prodigieux mélange d'épices.

1/ **Le Garam Massala**, donc, qui exige :

- 4 bâtonnets de cannelle
- 1 cuillère à café (ou càc) de poivre noir en grains
- 2 càc (ou cuillères à café) de cumin en grains

- 4 càc de graines de coriandre
- 1 càc de clous de girofle
- 2 càc de graines de cardamome décortiquées
- 1 noix de muscade.

Dans une poêle sans matière grasse, faites torrifier quelques minutes chaque épice séparément, sauf la noix de muscade. Réduisez le tout en poudre au mixeur. Et ajoutez, en la râpant avec vigueur, la noix de muscade. Touillez. Et oubliez au fond du placard dans un bocal hermétique.

2/ **La pâte tandoori**. Pour deux cuisses et deux blancs. Laissez infuser une càc (càc qui abrège, rappelons-le, cuillère à café) de safran dans une càs (càs qui abrège, voyez-vous, cuillère à soupe) d'eau bouillante. Pelez quatre gousses d'ail et l'équivalent d'une càs de gingembre frais. Mixez le tout, ou pilez au pilon, avec le jus d'un citron vert. Ajoutez 1/2 càc de piment (ou plus selon tolérance au feu), une bonne càc de paprika, une càc de sel et une 1, 5 càc de garam massala (voir plus haut). Pilez ou vrouvroumez jusqu'à obtention d'une pâte rouge comme un puceau devant l'amour.



3/ **Le poulet**. Virez la peau et incisez la bête un peu partout, façon serial killer. Badigeonnez de pâte, en insistant sur les incisions (niark niark). Laissez reposer en paix, deux heures au moins, sous un film au frais.

4/ **Le beurre clarifié**. Déposez une bonne motte de beurre au fond d'une casserole à feu cool. Laissez fondre et filtrez la crème à la surface. Gardez le jus jaune, ben oui, c'est ça, le beurre clarifié.

5/ **La cuisson**. Arrosez le poulet avec la moitié du beurre, et enfournez à 180° pendant 15 minutes. Puis retournez les morceaux, arrosez avec le reste du beurre, et laissez rôtir 15 minutes de rab.

6/ **Le dahl fantaisie**. Qui exige des lentilles orange, ou lentilles corail. Qu'on rince, avant de les immerger dans deux fois leur volume d'eau. Pour deux personnes, comptez un verre de lentilles et, donc, deux verres d'eau. Ben oui. Quand l'eau boue, baissez le feu au minimum, ajoutez une noisette de beurre, de l'ail en poudre, une pincée de garam massala (voir plus haut), sel, poivre

et deux càc de curcuma. Couvrez et laissez mijoter huit minutes.

Servez avec du citron, une cuillère de crème aigre et des naans, si vous avez ça en stock.

Ben voilà, quoi.

Estèbe



Plus ou moins chaud selon les mélanges d'épices, le ou plutôt les curry font monter la température intérieure du corps, à commencer par celle de la bouche ! En Inde, mais aussi en Indonésie ou dans l'Asie du Sud-est, on accompagne ce plat en sauce de divers accompagnements destinés à calmer ce feu du curry ! Citons le riz et les laitages et précisons qu'il existe certaines raisons scientifiques à cette utilisation gourmande et empirique !

Pour calmer le feu du curry...

Le piment, ça pique, un peu, beaucoup... trop !

La brûlure intense qui survient après avoir mangé du piment, est liée à une molécule appelée capsaïcine : elle se fixe sur des récepteurs qui tapissent la muqueuse de la cavité buccale et envoie un signal de douleur au cerveau : alerte au feu !

Les parties les plus concentrées en capsaïcine sont, en ordre d'importance, les membranes blanches internes du piment, les pépins et la chair. Et ni la cuisson, ni le séchage ou la congélation n'en viennent à bout !

L'échelle de Scoville est une échelle de mesure de la force des piments imaginée par le pharmacologue Wilbur Scoville en 1912. Elle indique la teneur en capsaïcine, selon divers types de piment, du plus doux au plus fort.

Echelle de Scoville simplifiée			
Degré	Appréciation	Unités Scoville	Exemple
0	neutre	0 – 100	<u>Poivron</u>
1	doux	100 – 500	<u>Paprika doux</u>
2	chaleureux	500 – 1 000	<u>Piment d'Anaheim</u>
3	relevé	1 000 – 1 500	<u>Piment Ancho</u>
4	chaud	1 500 – 2 500	<u>Piment d'Espelette</u>
5	fort	2 500 – 5 000	<u>Piment Chimayo</u>
6	ardent	5 000 – 15 000	<u>Piment de Cayenne</u>
7	brûlant	15 000 – 30 000	<u>Piment Cascabel</u>
8	torride	30 000 – 50 000	<u>Piment De Árbol</u>
9	volcanique	50 000 – 100 000	<u>Piment tabasco</u>
10	explosif	100 000 et plus	<u>Piment habanero</u>

D'après cette échelle, il ne serait pas de piment plus fort que le habanero mexicain. Faux ! Les plus forts piments sont cultivés en Inde : le Naga Jolokia compte déjà plus de 800 000 unités Scoville, et le

Bhut Jolokia, le piment le plus fort du monde atteint le million d'unités !

Piments et curry

Si les épices existent depuis très longtemps dans la cuisine indienne, l'avènement du piment date de l'importation de cet indigène d'Amérique du Sud par les portugais au XVIème siècle. En quelques décennies, les deux principales variétés, *Capsicum annum* et *Capsicum frutescens* (ou piments oiseaux), se sont rapidement propagées à travers toute l'Inde et le piment est devenu un ingrédient clé du curry indien.

Il y a les petits fruits noirs chiffonnés du Sud de l'Inde, les cramois du Centre, les rouges sombres de l'Andhra Pradesh, les minuscules fruits ivoires du Kerala, ou ceux plus doux du Karnataka, peu piquants. Les piments sont omniprésents dans la cuisine indienne et donnent leur typicité et leur caractère aux curry des diverses régions de l'Inde.



Le piment, importé en Inde au XVIème siècle...

Il existe une classification selon la force ou les épices dominantes :

- MILD, mélange basique à forte proportion de curcuma et fenugrec, il est doux mais aussi peu aromatique, en général,
- MEDIUM, plus corsé mais très agréable type Indian ou Bombay. Ils peuvent avoir une dominante obtenue par des extraits de viande, poisson, légume ou fruit.
- HOT, pour les initiés, type Madras. Les curry de la région de Madras, sur la côte est de l'Inde, sont parmi les plus réputés. En Inde, on trouve aussi 2 autres catégories, le Masalchi est un curry doux, le Masala est corsé. Globalement, plus on descend dans le Sud de l'Inde, plus la cuisine est pimentée !

En Thaïlande, la classification se fait par couleur : le plus doux est le curry jaune, suivi du vert. Le curry thaïlandais rouge est le plus relevé.

Plus la cuisson est longue, plus le piquant est prononcé. Pour atténuer sa force, tremper le piment 1 heure dans 3/4 de vinaigre et 1/4 de sel avant la préparation du curry. La cuisson dans le yaourt, la crème ou le lait de coco par exemple atténuera également la puissance du curry.

Extinction des feux !

La capsaïcine est liposoluble, c'est à dire dans les matières grasses, comme l'huile ou le ghee. Pour développer les arômes d'un curry, on torréfie les épices, et parfois le piment, on les réduit en poudre ou en pâte avant de les mélanger à la matière grasse qui s'en imprènera.

Il ne faut surtout pas boire de l'eau pour calmer la brûlure du piment, mais plutôt des produits laitiers tels que lait, fromage ou yogourt : la capsaïcine n'est véritablement neutralisée que par la caséine, une protéine du lait, qui déloge en quelque sorte la molécule. Au-delà de la présence de caséine, les matières grasses permettent également de diluer la capsaïcine puisqu'elle est liposoluble !



Curry d'aubergine – Photo blog Pankaj (www.pankaj-blog.com/)

Pour autant, d'autres aliments peuvent aider à calmer la sensation piquante : il faut envoyer au cerveau d'autres signaux qui vont focaliser son attention ! Ainsi donc, on peut manger quelques chose d'acide ou de sucré ; l'alcool peut également tempérer la brûlure (une bière indienne avec un curry ?).

On privilégiera également toute préparation dont la teneur en amidon a des vertus adoucissantes sur les muqueuses de la bouche (et du système intestinal !), comme le riz, les féculents ou autres céréales qui permettent « d'absorber » la capsaïcine.

Riz, pomme de terre et chapati...

Originaires de l'Inde où il est cultivé depuis plus de 6 000 ans, **le riz** y a une dimension presque sacrée et trouve naturellement une place de choix dans cette gastronomie riche en épices. On choisira pour accompagner les curry, un riz blanc ou coloré, neutre ou parfumé, le plus fameux étant le basmati, l'idéal étant de le cuire façon « pilaf » ou encore à la vapeur.

La pomme de terre, arrivée en Inde en même temps que le piment, est devenue un ingrédient majeur de la cuisine indienne. Elle aussi permet d'adoucir l'ingestion d'un curry trop pimenté !

Enfin, les **pains ou galettes** sont légion dans la gastronomie indienne : naan, chapati, parathi, pappadam..., ils sont préparés à base de farine de blé, de riz, de légumineuses, et permettent à leur tour de calmer la « douleur »...



Un bol de riz, pour calmer la brûlure du piment...

Dahi, raïta, lassi & co

Rien d'étonnant à la richesse en laitages de la gastronomie indienne ! Yaourt, lait et fromage, dont la caséine neutralise le piment, sont des aliments précieux à déguster en même temps que le curry.

Le **dahi** (yaourt) est un des éléments clés qui accompagnent les currys ; il est produit avec du lait de **bufflonne**, bien plus riche en graisse que nos vaches françaises. On le déguste seul ou en **raïta**, mélange rafraichissant de yaourt, fruit, légumes secs ou crus et épices, surtout le cumin. Le plus courant est le raïta de concombre, salade bien fraîche et désaltérante qui plus est !

Le lassi est une boisson lactée à base de yaourt (le dahi déjà cité) et de lait fermenté, qui calme également le feu du curry. Il peut être servi nature, salé ou sucré ; il est parfumé aux fruits ou aux épices. Le lassi se boit ainsi durant le repas, au dessert ou comme rafraichissement entre les repas...



Raita de concombre ou khira raita

Dans plusieurs pays, en Thaïlande ou au Laos par exemple, on termine le repas par un **lait de coco** frais voire glacé qui apaise la sensation brûlante des currys. D'ailleurs, le lait de coco entre dans la composition de certains currys car il atténue la puissance des piments... Le lait de coco est très riche en lipides et favorise donc cette « dilution » de la capsaïcine.

Choisir les bons accompagnements pour calmer le feu du curry permet de profiter des bienfaits du piment tout en atténuant son inconvénient majeur. Car ce composant est un excellent antioxydant, il stimule l'appétence puis la digestion, en stimulant la salivation ; dans le même temps, il accroît la sensation de satiété. C'est un incontournable de la cuisine ayurvédique (voir le billet de Séolène).

La consommation de piments active la circulation sanguine et la transpiration, fonction indispensables dans les zones à forte chaleur. Ce qui explique entre autre pourquoi les curry sont plus pimentés dans le Sud de l'Inde par exemple... Enfin, la brûlure occasionnée par la capsaïcine oblige l'organisme à libérer des endorphines, ce qui déclenche une sensation de bien être et explique un phénomène d'accoutumance aux piments.

Alors, vous être accro aux curry ? Maintenant, vous savez pourquoi !

Merci à Apolina du blog *Bombay-Bruxelles* (<http://bombay-bruxelles.blogspot.com/>) pour son aide dans la rédaction de ce billet.

Tiuscha



En Inde les populations consomment le « dal » ce terme désignant les plats de légumineuses, aliments riches en protéines essentiels dans l'alimentation végétarienne

La châtaigne contient également beaucoup de protéines proches des légumineuses.

D'où l'idée de la mettre à l'honneur dans un curry, sa saveur sucrée adoucit les épices, sa consistance farineuse ajoute de l'onctuosité à la préparation. En Ardèche, la châtaigne a été longtemps la nourriture de base des habitants, les paysans de la région en ont amélioré les modes de production et elle bénéficie depuis peu d'une AOC.

J'ai cuisiné ce plat avec des saucisses, mais vous pouvez le faire sans si vous êtes végétarien.

« Dal » à l'ardéchoise



Pour deux personnes :

Deux saucisses (genre Toulouse)

- 300 g de châtaignes au naturel (ici des « pourettes » variété très ancienne de petites châtaignes de l'Ardèche)
- Une pomme verte (granny)
- Une CàC bombée de curry de Madras
- Une CàC de graines de moutarde jaune moulue
- Une échalote ciselée
- Une gousse d'ail ciselée
- Pluches de coriandre
- Trois rondelles de piment rouge
- Un yaourt nature velouté
- Huile d'olive

Faire chauffer l'huile d'olive et mettre les saucisses à dorer.

Les retirer et mettre l'ail, l'échalote, le piment, les épices, la pomme épluchée et coupée en dés, laisser cuire 1mn.

Remettre les saucisses, les châtaignes, ajouter 10cl d'eau, laisser réduire.

Ajouter le yaourt et continuer la cuisson jusqu'à ce que la sauce soit onctueuse, saler si besoin. Parsemez le plat de coriandre fraîche ciselée.

Vous pouvez servir ce plat seul ou avec du riz basmati.

Irisa



C'est plutôt rare que je présente des verrines à table (sauf en desserts) si je n'ai pas adhéré à cette mode élégante, c'est que chez moi les appétits ont du mal à se contenter d'une petite portion, même quand il s'agit d'une entrée ! Mais j'avoue que c'est bien joli, aussi je vous propose cette petite coupelle en amuse-bouche que vous pourrez servir dans une verrine à bords hauts pour être « tendance ».

Petit curry express de crevettes et salicorne



Faire blanchir la salicorne nettoyée 3mn à l'eau frémissante ou à la vapeur, égoutter. Faire fondre une noix de beurre, y ajouter l'ail, l'échalote, le gingembre, laisser cuire 1 à 2 mn. Ajouter les épices, laisser 2 mn et ajouter le vinaigre. Ajouter les crevettes et la salicorne, mélanger. Ajouter deux à trois CàS de lait de coco, poivrer, laisser deux mns encore, pas plus.

Servir chaud ou tiède, si vous doublez les proportions, vous servirez ce curry en plat, assorti de riz basmati, ou mélangé à des pâtes farfalle.

Irissa

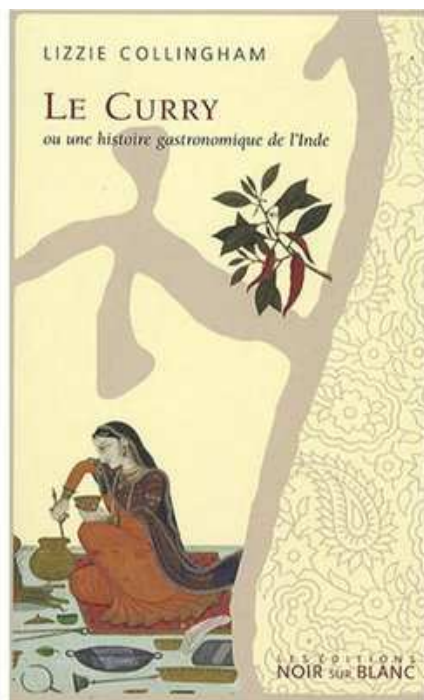
Pour deux personnes :

- 200g de crevettes roses épluchées (déjà cuites)
- Deux poignées de salicorne fraîche
- Une gousse d'ail, une échalote, deux cms de gingembre frais, très finement pressés
- 1 CàC de curcuma
- ½ CàC de coriandre en grains
- ½ CàC de cumin
- ¼ de CàC de piment moulu
- Poivre noir
- Lait de coco
- 1 CàS de vinaigre balsamique blanc (ou de vinaigre de cidre)



Irisa a signalé fort à propos dans un billet le livre intitulé « le Curry. »

Le Curry ou une histoire gastronomique de l'Inde



Ce livre qui se lit comme un roman complète parfaitement tout ce qui est écrit sur Fureur des Vivres ce mois-ci. Je ne saurais trop vous conseiller sa lecture.

L'auteur Lizzie Collingham est historienne et spécialiste de l'Inde sur lequel elle a déjà écrit quelques ouvrages. Elle nous conte de manière originale l'histoire de l'Inde à travers le prisme de sa cuisine comme l'indique son titre : Le Curry ou une histoire gastronomique de l'Inde.

Un livre très bien documenté, l'auteur a convié Babur et Gandhi, la reine Victoria et les marchands de la compagnie des Indes, des jésuites et des anglaises languides, d'intrépides voyageurs et des fonctionnaires anglais. Elle illustre son propos de savoureuses recettes de curry et autres plats emblématiques de l'Inde tirées de multiples recettes indiennes, anglo-indiennes et anglaises, ce qui en fait intérêt.

Car en Inde comme ailleurs la gastronomie s'est constituée par l'apport varié de multiples influences. Celles des peuples qui ont participé à la construction de ce pays, mongols par exemple, celles des religions qu'ils ont apportées avec eux,

islam, hindouisme, christianisme, celles des colonisateurs tels les portugais qui introduisent le piment, la tomate et la pomme de terre ainsi que leurs propres recettes revues par les indiens qu'ils diffuseront ensuite dans l'océan indien, celles des mariages interraciaux et interreligieux qui favorisent l'évolution des recettes ...

Et les anglais bien sûr séduits dans un premier temps par la cuisine indienne avant de la boudier et qui introduisirent le thé, devenu boisson nationale indienne. Cependant la vogue de l'exotisme les pousseront à transformer, modifier, remanier à leur goût les recettes indiennes pour les adapter aux ingrédients que pouvaient se procurer les anglais de retour sur leur île. Divulguant dans tout l'empire britannique, une grande partie du monde à cette époque, cette gastronomie si originale et subtile.

Mondialisation ou abâtardissement ? Eternelle question concernant la divulgation et de la vulgarisation des gastronomies régionales et nationales.

Servie par un style enlevé et délié, la lecture de ce livre est fort plaisante, palpitante même émaillée d'une iconographie bien choisie et d'anecdotes savoureuses qui nous prouvent encore que l'histoire du monde s'apprend aussi dans les assiettes.

Lizzie Collingham

Le Curry

Ou une histoire gastronomique de l'Inde

Traduit par M.O Probst

Les éditions Noir sur Blanc

328 pages, 22 €

Ségolène



Le kari gosse est un mélange d'épices typiquement breton inspiré des « kari » indiens, créé à Lorient, une des plus grandes plaques tournantes du commerce d'épices aux XVII^e et XVIII^e siècles.

Le kari gosse, le curry breton !



Le port breton de Lorient et les épices...

Il fallait trouver un port pour accueillir la Compagnie des Indes, créée à l'origine par Colbert en 1664. Après une première installation au Havre, c'est dans la rade de Port-Louis sur la côte sud bretonne, face à l'île de Groix, protégée par une citadelle construite à la fin du XVI^e siècle. Un endroit stratégique pour développer le commerce des épices : c'est ici que la compagnie de transport développa ses chantiers de construction navale, son siège et ses entrepôts ; les ouvriers et marins y bâtirent leurs demeures. Forte du monopole du commerce des épices, la Compagnie s'enrichit et le site devint une ville en 1666 qui connut son expansion au long du XVIII^e siècle : la ville de Lorient.

Le nom de la ville viendrait du nom du premier navire construit par la compagnie des Indes : le Soleil d'Orient, vaisseau de 60 canons et 1000 tonneaux dit aussi L'Orient serait ensuite devenu le nom du port breton : Lorient...

Une recette secrète et bien protégée

L'assemblage du kari gosse date vraisemblablement de la grande époque de la Compagnie des Indes. Mais c'est au début du XIX^e siècle qu'un pharmacien lorientais, Mr Gosse, mit au point cette recette. La légende raconte qu'il la tiendrait d'un indien qu'il aurait hébergé chez lui...

Le mélange d'épices est tenu secret mais se composerait de piment rouge, coriandre, cumin, curcuma, girofle, cardamone, cannelle et fenugrec.

En homme d'affaire avisé, l'apothicaire déposa le brevet du « kari gosse » et en eut ainsi l'exclusivité les premiers temps. Le mélange est fabriqué à Auray et seules quelques pharmacies possèdent le droit de vente, dont deux à Lorient, une à Auray dans le Morbihan, et une autre à Clohars Carnoet dans le Finistère.

Un parfum d'Orient dans la cuisine bretonne

Les épices importées par la Compagnie des Indes et notamment les mélanges type curry séduisirent les bretons qui les accommodèrent avec les produits de la mer. Aujourd'hui encore, la réputation du homard au kari gosse a dépassé les frontières morbihannaises, tout comme le gratin d'étrilles au kari gosse servi dans un restaurant étoilé de Lorient... Mais le « curry breton » sied autant aux langoustines, aux coquilles Saint Jacques, à divers poissons comme la lotte. Et pourquoi pas avec du porc tendrement mijoté dans son jus au kari gosse ? Ou pour relever une sauce au cidre sur une pintade ? Ou encore réveiller une andouille bretonne ? En étant audacieux, on peut même l'imaginer sur un dessert !

Tiuscha



J 'avais décidé d'acheter un poulet et Franprix ne me paraissant pas le top de l'approvisionnement en la matière, je longeais paresseusement le frigo, quand mon œil (le bon, celui qui n'est pas fermé par une conjonctivite) a été violemment attiré par une barquette marquée "3 euro". Je suis habituellement très circonspecte en ce qui concerne l'élevage des volailles et même pour les oeufs je choisis ceux de poules élevées en plein air, mais là, l'appât du gain a été le plus fort.

Cari de poulet sans peine et sans reproches



Je suis donc rentrée chez moi avec 750 g de morceaux de poulet sous plastique d'Origine Totale Inconnue, mais très jolis, hauts de cuisses et manchons dodus et bien blancs, et j'avais pris aussi des légumes pour en faire un bouillon.



Toujours versatile et inconséquente, j'ai aussitôt changé d'idée et décidé de préparer un cari. Bien évidemment, je n'avais plus de curry (1) mais une boutique indienne confidentielle a ouvert tout près de chez moi et apparemment je suis leur seule cliente, vu qu'ils ne parlent ni français ni anglais et que jusqu'à ce jour je n'ai pas vu l'ombre d'un seul Indien ou Pakistanais dans le quartier. J'ai eu beaucoup de mal à me faire comprendre et j'ai fini par trouver le curry en poudre (en feuilles ou en pâte, c'était trop compliqué) et, sur ma

lancée, le cayenne qu'ils appellent "chili" comme les Mexicains.

Re-rentrée chez moi, je n'ai plus trouvé la recette que m'a donnée le Chef de "la Porte des Indes", ce qui ne m'a pas découragée le moins du monde.

Cari express



Préparation : 15 min. Cuisson : essayez 20 min.

- Je savais qu'il fallait un gros oignon, j'ai donc aussitôt épluché, puis émincé 6 échalotes (pas terrible pour l'oeil droit) que j'ai fait revenir dans un peu d'huile d'arachide en pleurant.
- Je les ai retirées et remplacées par les mystérieux morceaux de poulet qui ont aussitôt doré. Je les ai retirés à leur tour, ai jeté la première huile de cuisson, comme me l'a appris ma mère, et puis j'ai décidé d'en finir.



- J'ai rangé dans la cocotte-minute (seulement si c'est une Seb, pour les autres, on dit : "autocuiseur")

: les échalotes, le poulet, 1 gousse d'ail et ajouté 1 cuil. à café de curry + 1 cuil. à café de curcuma + 1 pointe de cayenne + une quantité approximative de gingembre en poudre + 1 cuil. à café de coriandre surgelée, 1 tablette de bouillon de volaille, très peu de sel, quelques tours de poivre blanc "du moulin" et un verre d'eau.

- J'ai fermé hermétiquement (il vaut mieux) et laissé cuire 45 min. C'est trop, sauf si vous aimez les fibres de poulet confites.



- J'ai retiré la peau et les os en me brûlant les doigts, ajouté une pomme épluchée et coupée en quartiers, beaucoup de safran (j'en ai reçu un gros sachet d'Iran via les U.S.A, alors je suis fastueuse) et laissé cuire à découvert 10 min (le poulet n'en pouvait vraiment plus).





-Après quoi j'ai **rectifié l'assaisonnement** en à peu près tout, et incorporé 1 **yaourt** et 1 cuil. à café **de jus de citron**.

Mis à part que le cari n'était pas photographiable (de toutes façons, je ne sais pas me servir d'un appareil photo), il était délicieux et, vu qu'il était complètement effiloché, très copieux.



Le riz blanc cuit à la persane (2), parsemé de **raisins secs**, de **pignons de pin** et de **noix de coco**, légèrement grillée à sec, a eu aussi beaucoup de succès.

Pendant que la cuisson se faisait toute seule, j'ai pu pianoter sur mon clavier d'ordinateur, en écoutant feu Francis Albert chanter "Come fly with me, let's fly, let's flay away" (j'ai aussi la version de Robbie Williams) qui me met toujours dans un état d'euphorie totale.

1- : mélange (massala) comprenant jusqu'à 25 épices dont : cannelle, cardamome, clou de girofle, coriandre, cumin, curcuma, fenugrec, feuille de curry, muscade, poivre noir, piment ...

2- : Cuisson à la persane de Max Dabestan : placez le **riz** dans une casserole. Couvrez d'**eau** qui doit arriver à 1,5 cm au dessus du riz. **Salez**. Portez à ébullition. Très rapidement, ajoutez un peu de **beurre**, couvrez d'une feuille d'aluminium et d'une assiette. Ramenez le feu au minimum, laissez cuire très exactement **20 min**. Toute l'eau a été absorbée, c'est cuit.

Crédits : légumes, fruits, yaourts, Natoora ; cocotte, Seb ; autres, D.R.

Jacqueline



J'ai lu avec intérêt le livre de Lizzie Collingham, sur l'histoire gastronomique de l'Inde, laquelle s'est considérablement enrichie sous l'influence des divers peuples qui ont traversé sa destinée.

Les Portugais, par exemple à Goa y ont apporté au XVème siècle une épice de « l'autre monde », le piment, incontournable depuis, de la cuisine indienne.

Ils ont également introduit le vinaigre.

Lizzie Collingham consacre un chapitre entier à l'histoire du « Vindaloo » plat épicé en aigre douce, moins connu me semble t'il que le « korma » ou « Byriani »

Le bœuf, le porc ou le canard peuvent convenir à ce curry

Curry de canard Vindaloo



Pour deux personnes

- Deux cuisses de canard
- Une échalote et deux gousses d'ail pressées
- Une CàS de sucre roux
- Trois CàS de vinaigre blanc
- Une feuille de laurier

Les épices :

- Les graines broyées de 2 capsules de cardamome
- Une CàC de cannelle
- Une demi CàC de piment moulu (ou plus)
- Une CàC de moutarde brune moulue
- Une ½ CàC de fénugrec
- Une CàC de coriandre moulue
- Deux CàC de curcuma
- Une CàC de paprika

Faire dorer à sec les cuisses de canard dans un faitout anti-adhésif.

Jeter la graisse et nettoyer le faitout
Faire fondre deux CàS de ghee, faire dorer l'échalote et l'ail avec les épices
Ajouter le sucre, le vinaigre et le laurier.
Remettre les cuisses de canard dans le faitout, arroser d'un verre d'eau.

Saler et poivrer.

Laisser cuire environ une petite heure à feu doux.
Retirer le canard du faitout et faire une réduction juste sirupeuse du jus de cuisson.

Servir ce plat parfumé avec une simple purée de pommes de terre ou mélangée avec des légumes : panais, navets ou topinambours.

Irisa



J'aime les tartes salées, elles font en général le repas du lundi soir quand au retour de mon cours d'aquarelle, j'ai juste à étaler la garniture sur la pâte préparée dans la tourtière mise au frais, Monsieur ayant fait préchauffer le four à l'heure dite par Madame.

Le verre de vin qui nous aidera à attendre la cuisson est prêt à être dégusté, petit bonheur du soir bien simple.

Le prétexte du mois du curry a été bienvenu pour transformer une banane quiche au chou-fleur en délice indien parfumé d'épices, d'autant que j'avais repéré chez Minouchka du blog « Passion-Culinaire » un vrai « curry jaune de chou-fleur » que je vous invite à aller voir sans tarder (<http://passionculinaire.canalblog.com/archives/2007/05/30/5081827.html>)

Tarte au curry de chou-fleur
(pour une tourtière de 24 cm de diamètre)



Faire blanchir 15mn les bouquets de chou-fleur à la vapeur.

Dans un faitout, faire chauffer deux CàS de ghee et y faire dorer les épices.

Ajouter la tomate, les bouquets de chou-fleur, le yaourt et laisser cuire à tendreté environ 15 à 20 mn.

Laisser refroidir.

Etaler la pâte dans la tourtière.

Verser le curry de chou-fleur, égaliser et ajouter les œufs en omelette.

Mettre au four préchauffé 180° pour 30mn.

Irisa

- Un fond de pâte brisée
- Un demi chou-fleur
- Une grosse tomate pelée, épépinée, coupée en dés
- Deux gousses d'ail pressées
- Une feuille de laurier
- Une CàC de gingembre frais râpé
- Une CàC bombée de curcuma
- Une CàC de cumin et de carvi en grains
- Une ½ CàC de fénugrec
- Un yaourt nature velouté
- Trois œufs battus



Vous l'avez sans doute lu dans l'éditorial de Ségolène, il ne faut pas confondre « curry » qui est le plat en sauce issu d'un mélange (massala) d'épices et la feuille à curry, qui fait cependant partie de nombreuses préparations culinaires, notamment en Inde du Sud.

Pas de curry sans feuille de curry !

La feuille à curry (cary patha) est un incontournable de la cuisine indienne, surtout au Tami Nadu, au Kerala et au Sri Lanka ; c'est un ingrédient indispensable à la réalisation de nombreux curry. Cette petite feuille vert sombre qui ressemble à une feuille de laurier sauce, exhale une fragrance citronnée. Elle provient d'un arbuste nommé *Murraya koenigii*, de la famille des citronniers, originaire d'Inde du Sud où il pousse à l'état sauvage ; on peut le croiser également en Birmanie et en Thaïlande, ainsi qu'à la Réunion et à l'île Maurice. L'arbre y est d'ailleurs appelé caloupilé ou karupilé.



Source : <http://la-dit-la-fe.over-blog.com>

On utilise bien sûr les feuilles en cuisine mais aussi les racines dans la pharmacopée indienne : elles sont surtout garantes d'un bon fonctionnement digestif. Base de tout curry, les feuilles fraîches sont grillées dans l'huile ou le ghee (beurre clarifié indien), avant d'ajouter d'autres épices et des oignons : à chaud, les parfums s'expriment et se diffusent dans tout le plat. En général, on laisse les feuilles de curry durant toute la cuisson. Outre les curry, la feuille du *Murraya koenigii* entre dans la composition de chutneys ou même de lassi. On les utilise aussi pour

parfumer les eaux de cuisson des pommes de terre ou des lentilles dans les dhal...

NB : il existe aussi des feuilles séchées mais elles sont incomparablement moins parfumées ! On trouve également, sous nos contrées occidentales, des feuilles sous vide qui peuvent s'avérer être un bon compromis, à défaut de feuilles fraîches.

Tiuscha



J'aime tous les poissons fumés, héritage sans doute de mes racines nordiques. J'ai en commun avec le célèbre commissaire Maigret, le goût pour le hareng-pommes à l'huile

Dans les familles autrefois, on présentait même à table les harengs entiers avec des pommes de terre au four, et à chacun de se bagarrer avec son poisson posé sur un morceau de papier journal, pour en prélever les filets ! (Véritablement du vécu)

Je vous propose ici une recette un peu moins rustique, épicée, colorée et savoureuse. Elle fait appel au haddock, dont la couleur orangée rappelle celles des épices. Elle accompagnera tout simplement des pommes de terre en robe des champs et une salade de chicons.

Curry de haddock en rillettes



- Un filet de haddock
 - Crème fraîche épaisse ou mascarpone
 - Une CàS de ghee
- Les épices
- Une CàC bombée de curry de Madras
 - Une CàC de graines de moutarde brune
 - Une CàC de graines de cumin
 - Une CàC de graines de coriandre
 - Un peu de poivre
 - Trois pincées de piment (Espelette : c'est « chaud » sur l'échelle de Scoville : voir article de Tiusha)
 - Une CàS de vinaigre de vin blanc

Faire tremper le filet de haddock dans un grand volume d'eau et lait pendant deux heures. Le faire pocher 5mn dans l'eau frémissante. L'égoutter, enlever la peau et l'émietter grossièrement.

Faire chauffer le ghee dans une poêle. Ajouter les épices et laisser 2mn. Ajouter le haddock émietté, mélanger. Ajouter le vinaigre et deux belles CàS de crème fraîche (ou un peu plus selon la consistance). Laisser deux à trois mns.

Laisser refroidir.

Mélanger un peu à la fourchette avant de servir. Déguster sans attendre pour garder une belle onctuosité au mélange.

Vous pouvez alléger la préparation en remplaçant la crème épaisse par un mélange de ricotta et de crème légère, l'appareil sera plus fluide à servir en dip avec des petits légumes vapeur, ou en tartinaie apéritive sur une barquette de feuille d'endive.

Irissa



J'avais envie de terminer ce thème des curries par une recette authentiquement indienne, sans aucun métissage comme je l'ai fait tout au long de ce mois de septembre (encore que les recettes de L'Inde sont issues elles mêmes d'un long apport de différentes cultures, venues d'Europe, d'Asie centrale, de Perse.....)

C'est dans la région du Cachemire que fut perfectionné le « rogan josh »

J'ai retrouvé à peu près les mêmes épices utilisées dans les recettes consultées, sur le Net et dans les livres de cuisine, leur point commun étant que le curcuma n'y est pas présent.

Agneau du Cachemire (Rogan josh)



Pour 4 personnes

- Environ 800g d'épaule d'agneau (coupée en cubes)
- 2 yaourts nature veloutés
- 4 gousses d'ail, 2 échalotes, un demi pouce de gingembre frais (ces éléments passés au presse ail)
- 2 feuilles de laurier
- 2CàS de ghee

Les épices :

- 3 clous de girofle
- 1CàC de cannelle
- 1CàC de cumin
- 1CàC de coriandre moulue
- Les graines de 4 capsules de cardamome

- 2CàC de paprika
- 1CàC de fenouil
- ½ CàC de piment moulu
- Quelques grains de poivre, sel
- Un peu de garam masala

Faire dorer dans le ghee les cubes d'agneau dans une sauteuse et réserver.

Dans la même sauteuse ajouter l'ail, échalote, gingembre pressés et remuer 2 mn

Ajouter les épices et laisser revenir 2mn.

Remettre la viande, ajouter le laurier, un yaourt et juste 10 à 15 cl d'eau.

Laisser mijoter environ une heure (l'agneau doit être tendre).

Ajouter deux CàS du yaourt restant, laisser encore une dizaine de mn.

Saupoudrer de garam masala au service

Ce plat s'accompagne de riz basmati.

Certaines recettes rencontrées lors de mes recherches sont plus élaborées, utilisant des marinades, des pâtes d'ail et gingembre. Ma version est simplifiée et les spécialistes auront sans doute envie de nous faire partager leur propre façon de faire.

Je les invite à laisser ici leurs commentaires éclairés.

Irisa



Ce mélange magique savamment dosé est à utiliser sans modération car son bouquet de senteurs rend les plats plus subtils et les illumine ... Il est le véritable remède de notre santé.

En effet, le curry et son secret mélange d'épices peut nous aider à mieux vivre notre santé au jour le jour. De nombreuses recherches montrent que ce mélange de 4 à 30 épices peut prévenir notre corps de maladies comme la mucoviscidose.

Jamais sans mon curry

Avant toute chose, dévoilons son secret, le mélange de base du curry contient : curcuma, coriandre, cumin, clous de girofle, cardamome, gingembre, macis. Tout le monde peut le réaliser et en préparer d'avance.

Si la base du mélange est la même, le dosage, le nombre de composantes varient d'une caste à l'autre, d'une région à l'autre. Le curry, selon l'usage, sera modifié pour mieux assaisonner une volaille, un poisson ou un légume. Ainsi, il existe des curies.

doux : on ajoute souvent des amandes broyées, de la noix de coco, un fruit à coque.
semi forts : la base que l'on connaît.
forts : on ajoute du poivre et du piment.

Pour résumer, on dira qu'il existe 3 préparations principales pour le curry :

Le masala humide

Il s'agit en fait de la pâte de curry, obtenue lorsque les épices sont pilées avec un peu de liquide (lait de coco, eau, yaourt, huile...). Sa conservation est moins longue que celle des poudres, mais il se mélange mieux aux sauces.

Le garam masala

C'est le curry le plus doux puisque la plupart des épices utilisées sont relativement douces (cardamome, clou de girofle, cannelle...). Toutes sont grillées à sec, puis moulues. Il s'agit de la préparation la plus célèbre.

Le panch masala

C'est une composition faite spécialement pour l'accompagnement des légumes. Pour cette raison, certains ingrédients sont indispensables : les graines noires d'oignon, le fenugrec et le cumin noir.

Le curry sentinelle de l'immunité... nous sommes sur la bonne piste.

Le curcuma, composante du curry, est une épice jaune orangée de la famille du gingembre, qui provient de *Curcuma longa* dont le rhizome est séché et broyé. Cette plante est cultivée en Asie, Inde, Chine et autres pays tropicaux. Le curcuma est utilisé en cuisine, comme additif et pigment alimentaire. Depuis des millénaires, cette plante est également employée dans la médecine ayurvédique pour traiter des maladies aussi variées que les rhumatismes, les maladies intestinales (vers, diarrhées), les fièvres, les troubles hépatiques et biliaires, les troubles urinaires, les dyspepsies, la constipation, les aménorrhées et en application locale pour traiter les troubles cutanés. Dans le système de médecine chinoise, elle est utilisée pour traiter l'angor, les maux d'estomac, les douleurs des règles et du post-partum et les calculs biliaires. Même à forte dose (jusqu'à 12 g par jour), il n'y a apparemment pas d'effets indésirables.

Toutes ces activités de modulation sur les cellules devraient se traduire en clinique par des effets sur des maladies comme l'Alzheimer, la sclérose en plaque, certaines maladies cardiovasculaires, le diabète, l'allergie, l'asthme, les maladies inflammatoires du côlon, l'arthrite rhumatoïde, le psoriasis, l'ischémie rénale, la sclérodermie....

« Des scientifiques de l'Hospital for Sick Children de Toronto en collaboration avec des chercheurs américains de Yale ont démontré que le curcuma, l'épice jaune entrant dans la composition du curry, permettait de corriger la mucoviscidose dans un modèle murin de la maladie. Cette étude à paraître dans le journal Science, offre une perspective nouvelle dans le traitement de cette maladie orpheline particulièrement sévère. Rappelons que la mucoviscidose est due à une inactivation de la protéine CFTR en l'absence de laquelle les mucus de l'organisme deviennent tellement visqueux qu'ils obstruent les voies naturelles, notamment au niveau des poumons et du pancréas. Le curcuma permet d'après les observations des chercheurs de réorienter la protéine CFTR mutante vers son lieu d'action physiologique où elle retrouve ses propriétés et son efficacité. Selon le Docteur Caplan de l'université de Yale, "la prochaine étape de cette étude consistera à déterminer précisément le mécanisme d'action de l'épice afin d'optimiser son utilisation éventuelle en thérapeutique. Des projets pour le lancement d'essais cliniques chez l'homme sont, d'ores et déjà, en cours d'élaboration".

Source : extrait du BE Canada numéro 251 du 10/05/2004 rédigé par l'Ambassade de France au Canada. Les Bulletins Electroniques (BE) sont un service ADIT et sont accessibles gratuitement sur www.bulletins-electroniques.com

Avant qu'un laboratoire pharmaceutique investisse dans ces études, il est possible d'augmenter notre consommation de curry ou d'acheter des gélules de curcuma... pour protéger notre corps.

C'est promis j'aurai maintenant dans ma tabatière du sel de Guérande, du piment d'Espelette et du curry !

Sources :

- [Recettes et Terroirs](#)

http://www.recettes-et-terroirs.com/produit_detail-12-575-1.html

- [Livres de la bibliothèque](#)

<http://sbibbh.si.bm-lyon.fr/cgi-bin/bestn?id=&act=8&auto=0&nov=1&scl=1&v0=0&sl=1&t0=epices&i0=2&s0=5&mdc=1&dac=1&v1=0&v2=0&v3=0&md=1&sy=1995&ey=&scr=1&x=33&y=14>

- [Culturekiosque.com](#)

<http://www.culturekiosque.com/chef/indien/massala.htm>

- [Toildepices.com](#)

<http://www.toildepices.com/index.php?url=/fr/plantes/autres/melanges/curry/curry.php>

Olivier



Mes origines partiellement anglaises ne m'ont pas prédisposé génétiquement pour les plats issus de ces poudres pré-mélangées commercialisées sous le nom de « curry », et que je soupçonne être l'équivalent de la sauce « bolognaise » en boîte qu'aucun italien digne d'un minimum de respect n'oserait acheter. J'étais donc curieux de savoir quelle est la vérité derrière le mot « curry », et n'ayant jamais voyagé en Inde, j'ai préféré m'adresser à Gérard Vives, qui a parcouru ce pays à la recherche des meilleures épices. Je lui ai posé quelques questions par téléphone, entre deux trains ou avions (de mon côté aussi bien que du sien).

Le Curry selon Gérard Vives



Le curry est en effet un concept européen, un terme rarement utilisé en Inde. Chez nous, sous l'influence des « curry powders » créés pour le marché anglais, le mot désigne une recette indienne qui utilise un mélange d'épices appelé curry mais en vérité nommé « masala ». Les plus connus sont ceux de Madras, mais chaque région possède sa formule qui peut varier selon la religion, et en plus chaque famille y donne une empreinte unique. Comme dans le Maghreb, où le mélange d'épices plus connu s'appelle Ras el Hanout, la recette est classée secret familial.

Les familles Indiennes ont l'habitude de mélanger leurs épices sur une pierre volcanique rugueuse qu'ils réchauffent pour exalter les parfums de leurs ingrédients (gingembre, coriandre, cardamome, curcuma, piment, cannelle, poivre etc.). On utilise un rouleau en pierre pour réduire les épices en poudre.

Selon une idée reçue assez courante, les goûts forts et brûlants seraient typiques des familles indiennes moins aisées, pour lesquelles l'épice sert à masquer les éventuels mauvais goûts de matières premières pas terriblement fraîches. Mais l'Inde a bien le goût du fort, et si les familles pauvres mangent plus relevé, c'est que les meilleures épices sont couteuses, et le piment reste un des produits moins chers et accessible à tous.

Et l'Inde moderne, l'Inde du G20 avec sa nouvelle classe moyenne riche et occidentalisée ? Bien, il semblerait que le McDo indien utilise lui aussi les masala, mais il a du mal à percer parce que, comme en Italie, le « street food » pas cher et gouteux à toujours existé dans ce pays. Les riches indiens n'ont pas le temps de préparer leurs mélanges d'épices à la maison, ils sous-traitent cette tâche délicate à une cuisinière qui maintient pour eux l'ancienne tradition. Et de temps en temps ils sortent dans les quartiers chics de Mumbai, où font fureur les restaurants... italiens !

Si le Japon base sa cuisine sur la qualité et les caractéristiques intrinsèques du produit, en Inde c'est le parfum qui compte. Le masala d'épices est incorporé dans le ghee (beurre clarifié) qui en fixe les arômes. Dans les plats plus complexes il peut y avoir des mélanges différents qui seront ajoutés au ragoût en plusieurs étapes. Mais le principe essentiel est que le produit en Inde cède son goût d'origine afin de prendre le goût de l'épice.

Ce principe de transformation des produits est en effet très lointain de nos cuisines Européennes. Cela explique en partie pourquoi les cuisines « fusion » tendent à suivre les influences de pays comme le Japon, qui ont une notion de terroir similaire à la notre, plutôt que l'Inde.

Gérard Vives est connu pour son travail rigoureux et original sur les épices, le poivre en particulier. Il anime son blog [Cuisine et Epices \(http://gerardvives.over-blog.com/\)](http://gerardvives.over-blog.com/), lieu parfait pour connaître le travail de ce restaurateur sans restaurant. Grâce à lui, j'ai pu apprendre à utiliser les épices un peu plus intelligemment, surtout le poivre, qui peut sembler un exemple banal mais qui en effet cache une complexité que peu de gens connaissent, y compris chez les professionnels de la cuisine. Gérard ajoute que même les herbes aromatiques de chez nous ne sont pas si bien connues et mériteraient un peu d'attention dans les dosages.

En effet, nous ne sommes pas habitués aux épices ; nous mettons un peu de cannelle dans la tarte aux pommes, nous mettons du poivre partout mécaniquement sans réfléchir, mais si l'épice s'appelle « cardamome » nous sommes un peu perdus. Afin de nous aider dans cet art des épices, Gérard prépare des mélanges prêt-à-poudrer pour poisson, légumes, volailles, viandes, agneau et même crème brûlée, pain d'épices et crumble (voir son [Comptoir des Poivres](http://www.lecomptoirdespoivres.com/) - <http://www.lecomptoirdespoivres.com/>). Mais attention, les « Easy Spices » ne sont pas comme les « curry powder », les résultats sont surprenants, et le but n'est pas d'annihiler le goût des viandes et des légumes de nos terroirs, mais plutôt de les rehausser avec subtilité, en gardant le bon équilibre de chaque composante aromatique et en l'adaptant à nos palais. C'est une bonne façon d'apprendre la complexité et les bonnes manières dans l'utilisation des épices.

Mike

Fureur des Vivres # 21 – Septembre 2009

Le Curry

Sommaire

Editorial

01/09/09 - Editorial : Le curry par Patrick

Articles de fond sur les produits

03/09/09 - Die Berliner wünschen Ihnen einen guten [Apetit !](#) par Laurence

04/09/09 - [Le curry et la diététique ayurvédique](#) par Ségolène

10/09/09 - [Pour calmer le feu du curry...](#) par Tiuscha

16/09/09 - [Le kari gosse, le curry breton !](#) par Tiuscha

21/09/09 - [Pas de curry sans feuille de curry !](#) par Tiuscha

29/09/09 - [Jamais sans mon curry](#) par Olivier

Beau texte, belle musique, belles images

02/09/09 - [Le curry en dessin](#) par Christian

Beau texte, belle musique, belles images

BIS (baroque/insolite/surprenant)

Chroniques de repas

Courants de pensée / Sociologie / Economie / Militantisme

Dégustation

Gastronomie / Restaurants / Chefs

Interview

30/09/09 - [Le Curry selon Gérard Vives](#) par Mike

Les trucs de la rédaction

Livre

14/09/09 - [Le Curry ou une histoire gastronomique de l'Inde](#) par Ségolène

Reportage

Sciences

Vin / Accords mets et vins

Vocabulaire

Recettes

05/09/09 - [Curry à la tomate, pommes de terre et morue](#) par Irisa

06/09/09 - [Curry de riz et légumes secs](#) par Irisa

08/09/09 - [Le vrai poulet tandoori qui rit](#) par Estèbe

12/09/09 - [« Dal » à l'ardéchoise](#) par Irisa

13/09/09 - [Petit curry express de crevettes et salicorne](#) par Irisa

18/09/09 - [Cari de poulet sans peine et sans reproches](#) par Jacqueline

19/09/09 - [Curry de canard Vindaloo](#) par Irisa

20/09/09 - [Tarte au curry de chou-fleur](#) par Irisa

26/09/09 - [Curry de haddock en rillettes](#) par Irisa

27/09/09 - [Agneau du Cachemire \(Rogan josh\)](#) par Irisa