



[www.franceinter.fr](http://www.franceinter.fr)

Date : 09/03/13

La cuisine indienne

## Évaluation du site

Le site Internet de la radio France Inter diffuse la grille des programmes, des rediffusions d'émissions ainsi que des articles concernant l'actualité générale.

**Cible**  
Grand Public

**Dynamisme\*** : 190

\* pages nouvelles en moyenne sur une semaine



© Isabelle Rozenbaum - 2013

Anil Sharma



Anil Sharma © L'atelier des sens 2013

Chef de cuisine

Intervenant à l'Atelier des Sens et à l'Ecole Ferrandi

En assistant à ses cours, vous découvrirez les portes de l'univers des goûts et des saveurs de la gastronomie indienne, ses traditions culinaires et apprendrez à reconnaître une pléthore d'épices.

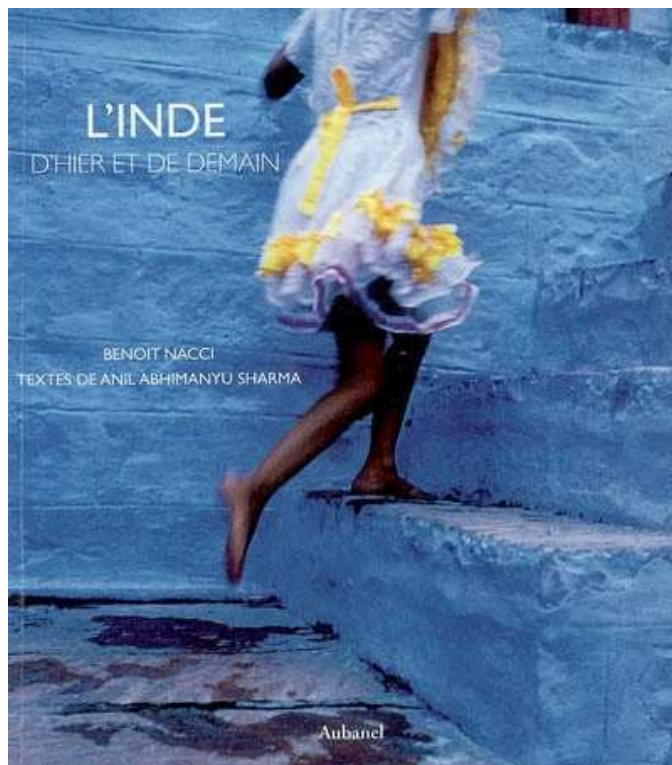
Son ambition est de construire un pont entre l'Inde et l'Occident et donner à voir le pays réel caché derrière le pays fantasmé. Embarquez pour un voyage culinaire fantastique, riche en couleurs, épices et anecdotes pittoresques. Chaque cours est une féérie!

Son site : <http://www.indiacalling.fr/>

Prochain cours avec Anil Sharma à l'Atelier des Sens

le 19 mars 19h-22h réservation sur [www.atelier-des-sens.com](http://www.atelier-des-sens.com)

son livre :



L'Inde  
Benoît Nacci  
textes d'Anil Abhimanyu Sharma  
Paru le 4 septembre 2008  
Editeur Aubanel

Une découverte de l'Inde à travers une sélection de photographies réalisées par les membres de l'agence Rapho et suivant différents thèmes. L'ouvrage présente une nation caractérisée par ses diversités religieuses, linguistiques, géographiques et artistiques.

La collection « D'hier et de demain » propose les regards croisés d'un florilège de photographes issus des prestigieux fonds de l'agence Eyedea - Rapho, Keystone, Hoa-Qui - sur les pays qui ont le plus séduit les artistes et les objectifs...

Des images qui, insolites ou poétiques, anecdotiques ou éternelles, traduisent le mieux l'âme du pays.

L'Inde d'hier et de demain

Les esprits indiens n'ont jamais connu de période de disette de l'imagination ! Cette civilisation qui avait commencé à se construire oralement, persiste et signe son oeuvre millénaire, par des mots, des peintures et des images. Le futur reste à écrire, à l'indienne ! Il est parfois exaspérant de ne pouvoir facilement identifier l'essence et la spiritualité de l'Inde en parcourant son territoire. Le Bhagavad Gîta dit : « Pars pour le voyage, mais n'en attend pas les fruits. Les résultats viendront lorsque tu n'y seras pas attentif ». Pour voir le vrai visage de l'Inde, il ne faut pas être un simple photographe, mais faire partie de la photo !

Anil Abhimanyu Sharma

Beena Paradin



Beena Paradin © Beena Paradin - 2013

Cuisinière et entrepreneur

Beena est la fondatrice de Beendhi. Beendhi est une marque de produits alimentaires qui s'inspire de la cuisine indienne pour proposer des produits de qualité, saine, gourmande et pratique à tous les consommateurs à la recherche de nouvelles saveurs végétales. Beendhi développe aussi une plateforme qui donne un accès immédiat et contemporain aux richesses de l'art de vivre indien sous la forme d'un magazine en ligne et d'un site de e-commerce.



En collaboration avec le chef trois étoiles Olivier Roellinger, elle commercialise aussi une gamme de mélanges d'épices « By Beena » pour donner une touche indienne aux plats du quotidien.

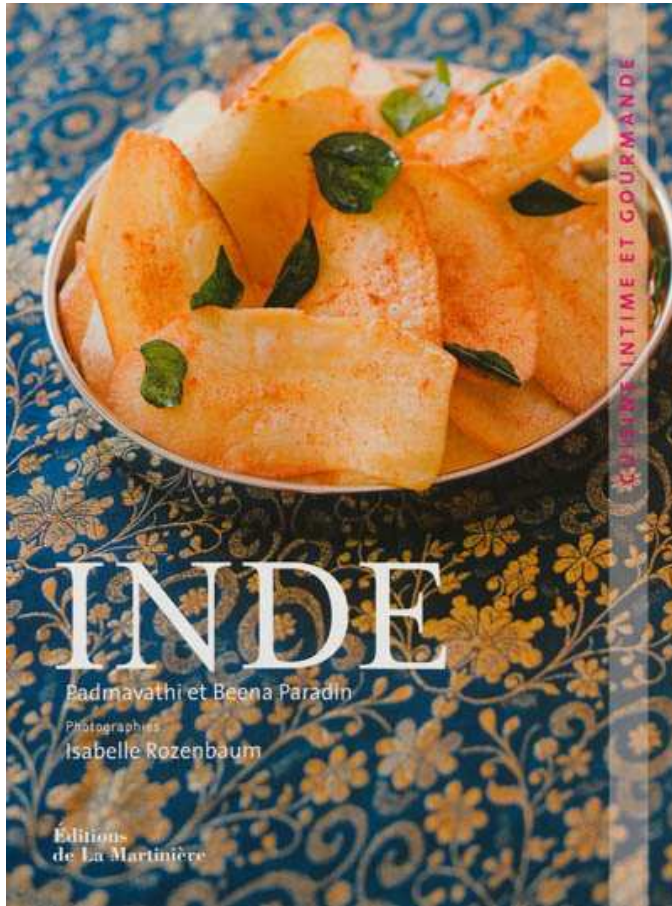
La cuisine de Beena est inspirée de son enfance indienne et de son parcours français. Son Kerala natal (Sud de l'Inde), où le poivre et la vanille s'agrippent le long des jacquiers, voisinant avec le gingembre, la cannelle, les noix de muscade... lui a donné une passion infinie pour les épices... Elevée entre les fourneaux sa mère et des femmes de sa famille, Beena garde en mémoire le goût d'une enfance savoureuse et délicate comme l'est la cuisine familiale. Egalement amoureuse de cuisine française, Beena a perfectionné son savoir par des stages auprès de grands chefs, notamment au Louis XV à Monaco.

Beena a publié trois ouvrages de cuisine indienne : « Mes Recettes Indiennes » en 2006, « Pure et Simple » et « Inde Intime et Gourmande » en 2009. Ce dernier a été récompensé par le Gourmand World Cookbook Award en février 2010 : il a obtenu le prix "Best Foreign Cookery Book in the World". Elle anime une série d'émissions sur Cuisine TV. Elle donne aussi des cours de cuisine à l'École de Cuisine d'Alain Ducasse.

son site : [www.beendhi.com](http://www.beendhi.com)

ses livres:





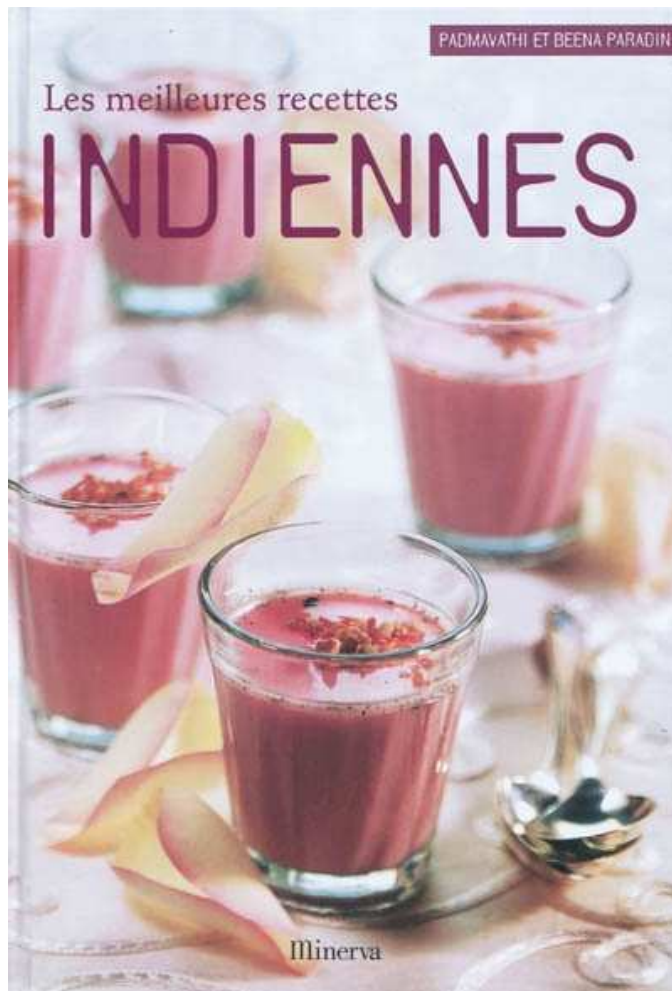
Inde, intime et gourmande  
Padmavathi et Beena Paradin  
photographies Isabelle Rozenbaum  
Paru le 14 février 2013  
Editeur La Martinière,

Découverte des traditions culinaires indiennes à travers un reportage au coeur du Kerala, des anecdotes et 80 recettes, correspondant aux diverses occasions : cuisine de famille, cuisine de fête, cuisine des temples, etc.

Depuis sa petite enfance, Beena vit la passion de la cuisine, transmise par Padmavathi, sa mère, et toutes les femmes de sa famille. Douce et raffinée, souvent à base de lait de coco, la cuisine du Kerala, dont elle est originaire, est réputée pour sa variété de plats de poisson, de fruits de mer et de légumes : Masala de crevettes, Riz et poisson épicés, Curry de chou-fleur au lait de coco et au garam masala sont autant de délices...

Ce livre se lit comme un voyage. Voyage authentique au coeur d'une famille indienne, avec sa culture, ses traditions, sa cuisine... Voyage coloré dans une région hautement touristique au milieu des rizières, de plantations de théiers, de caféiers, de poivriers..., mais aussi des temples traditionnels et des palais indiens.

Cuisine de famille, de fête, des temples... L'Inde se dévoile, intime et gourmande, dans un reportage vibrant et délectable.



Les meilleures recettes indiennes : 40 recettes sucrées et salées  
Padmavathi et Beena Paradin  
photographies Françoise Nicol  
stylisme Catherine Madani  
Paru le 14 mai 2010  
Editeur Minerva,



Ces 40 recettes familiales, typiques de la région du Kérala rassemblent des plats de curry au lait de coco ou aux poissons et fruits de mer, de biriyani, de galettes de riz ou de soja, de beignets de bananes ou de pommes de terre, etc.

Les meilleures recettes indiennes, ce sont les grands classiques de la cuisine indienne, comme le biriyani aux crevettes, les samosa au poulet ou le curry de lentilles... mais également un répertoire des plats phares représentatifs du sud de l'Inde (Kerala), dont Beena et Padma sont originaires : dosa, appam, curry de poulet au lait de coco...

Un voyage des sens en 40 recettes, où se mêlent les épices aux parfums des galettes, poissons grillés ou en sauce, curry de légumes, chatni, gâteaux salés ou sucrés à déguster avec le thé !

## *les recettes...*

...de Beena Paradin extraites du livre "Inde, intime et gourmande" édition Editions La Martinière

Curry de chou-fleur au lait de coco et au garam masala

Cauliflower curry

Ce plat est apparu récemment à la table familiale. En effet, il est plutôt « nouvelle cuisine », car il allie une base de cuisine du Sud, le lait de coco, avec un assaisonnement du Nord, le garam masala.

Pratique

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Difficulté : faible

Approvisionnement : facile

Pour 4 personnes

1 petit chou-fleur

1 oignon

40 cl de lait de coco

1 cuillère à café de garam masala

1 morceau de gingembre de 2 cm

1 petit morceau de piment

1 cuillère à soupe de ghee (à défaut, 20g de beurre)

Sel

Lavez et détailler le chou-fleur en petits bouquets.

Faites les blanchir 2 minutes à l'eau bouillante salée.

Pelez et coupez l'oignon en lamelles.

Epluchez et taillez le gingembre en bâtonnets.

Dans une cocotte, mettez à chauffer la ghee à feu vif.

Faites revenir l'oignon 3 minutes.

Incorporez le gingembre et le piment, et poursuivez la cuisson 2 minutes.



Mouillez avec 30 cl de lait de coco.  
Ajoutez les bouquets de chou-fleur, le garam masala et le sel.  
Couvrez et laissez mijoter 10 minutes à feu doux.  
Ajoutez le reste du lait de coco, attendez l'ébullition et arrêtez la cuisson.

#### Poulet tikka

##### Kohji tikka

Un poulet mariné façon Inde du Nord, aux parfums de coriandre, de gingembre et d'ail.

Pratique :

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 35 minutes

Difficulté : faible

Approvisionnement : facile

Pour 4 personnes

1 poulet coupé en morceaux et sans peau

1 yaourt nature

4 gousses d'ail

1 morceau de gingembre de 5 cm

½ cuillerée à café de piment en poudre

3 cuillerées à café de coriandre en poudre

3 cuillerées à soupe de coriandre hachée

2 cuillerées à soupe de jus de citron

3 cuillerées à soupe d'huile

Sel

1/ Pelez l'ail et le gingembre ; écrasez les dans un mortier.

2/ Dans un saladier, mélangez le yaourt avec 2 cuillerées à soupe d'huile et le reste des ingrédients. Ajoutez les morceaux de poulet et mélangez-les à la préparation afin qu'ils soient bien imprégnés de marinade. Laissez reposer environ 10h.

3/ Préchauffez le four à 180° (thermostat 6).

4/ Dans un plat allant au four, versez le reste d'huile. Déposez les morceaux de poulet et la marinade. Enfourez et laissez cuire 35 minutes en retournant le poulet à mi-cuisson.

#### Curry d'espadon au lait de coco

Moli



© Isabelle Rozenbaum - 2013

Le curry de Kerala par excellence, que l'on confectionne avec les produits phares de la région : noix de coco, cannelle, girofle et poivre.

Pratique :

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Difficulté : moyenne

Coût : élevé

Approvisionnement : facile



Pour 4 personnes  
4 tranches d'espadon  
1 tomate moyenne  
2 gros oignons  
1 petit morceau de piment vert de 3 cm  
10 feuilles de cari (facultatif)  
1 bâton de cannelle de 5 cm  
1 morceau de gingembre de 3 cm  
5 clous de girofle  
60 cl de lait de coco  
2 cuillerées à soupe de ghee  
1 cuillerée à soupe d'huile  
3 pincées de poivre moulu  
Sel

1/ Lavez et coupez la tomate en quatre. Pelez le gingembre et taillez-le en fins bâtonnets. Epluchez les oignons. Réservez la première couche de 1 oignon. Coupez chaque oignon en 12 morceaux.

2/ Lavez et essuyez le poisson. Coupez chaque tranche en 3 morceaux, salez et poivrez. Mettez à chauffer l'huile dans une poêle et faites dorer les morceaux de poisson 2 minutes de chaque côté à feu vif. Réservez.

3/ Dans une casserole versez 40 centilitres de lait de coco et 10 centilitres d'eau. Ajoutez les morceaux d'oignons, les quartiers de tomate, le gingembre, le piment vert, la cannelle coupée en morceaux, les clous de girofle, 2 pincées de poivre et du sel. Couvrez, portez à ébullition et faites cuire à feu vif 10 minutes environ. Incorporez les morceaux de poisson et le reste du lait de coco. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire et laissez mijoter 5 minutes.

4/ Coupez la couche d'oignon réservée en fines lamelles. Faites-les dorer avec le ghee dans une poêle. Incorporez-les dans le moli et mélangez. Servez bien chaud.

Le riz recommandé par Beena : le riz Tilda

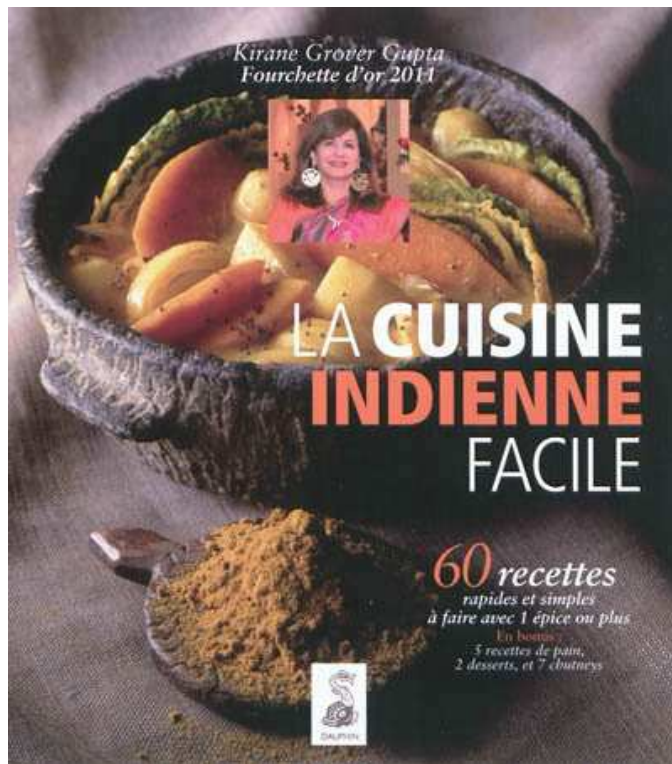
Conseils pour le faire cuire :

- laver le riz
  - le faire sauter dans du beurre clarifié, puis le faire nacrer
  - ajouter 2 volumes d'eau chaude ( pour 1 volume de riz)
  - mélanger- saler
  - mettre sur feux moyens
  - C'est cuit quand il n'y a plus d'eau
  - mettre 2 minutes à couvert et l'égrainer
- C'est prêt !

Restaurant recommandé : Kirane

85 Avenue des Ternes, 75017 Paris  
Téléphone :01 45 74 40 21  
[www.restaurant-indien-paris-kiranes.fr/](http://www.restaurant-indien-paris-kiranes.fr/)

Le livre de Kirane:



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

Kirane Grover Gupta

Paru le 17 novembre 2011

Editeur Dauphin

Pour découvrir 27 épices comme le cumin, le paprika, le tamarin... ou encore la cannelle, le fenugrec, le tamarin... leurs vertus et leurs saveurs à travers une soixantaine de recettes traditionnelles indiennes.

Passionnée de cuisine, Kirane partage dans ce livre original, ses secrets et tours de mains pour réussir facilement 60 recettes indiennes avec 1 épice ou plus, et donner une touche personnelle à votre préparation. Elle y indique :

27 épices de base tout en photos qu'elle a particulièrement choisies et utilisées dans ce livre,



Quelques recettes de sa grand-mère pour utiliser ces épices à bon escient, comment les choisir, les utiliser et avec quels mets, et comment les conserver,

Les principes de bases de la cuisine indienne avec pour initiation 6 recettes faciles à réaliser avec 1 épice,

52 recettes classées par aliment (poulet, poisson, viande, légumes et féculents), par «entrées» et «plats». Et comment transformer les restes en un plat délicieux avec un rien.

Enfin des spécialités indiennes que tout le monde adore commander au restaurant : 5 recettes de pains, 2 desserts et 7 chutneys.

Chaque recette est illustrée et expliquée pas à pas.

Des adresses pratiques pour trouver les épices facilement sont disponibles à la fin de l'ouvrage.

Originaire de l'Inde du Nord, Kirane se lance dans la cuisine indienne en France en 1978 au restaurant Indra à Paris. Elle participera à diverses émissions de télévision avec Jean-Luc PetitRenaud, Jean-Pierre Coffe etc.

Elle obtiendra sa fourchette d'or en 2011 pour son restaurant Kirane à Paris.

Pour en savoir plus sur le riz réécoutez la chronique "L'éco du jour" de Philippe Lefébure

<http://www.franceinter.fr/emission-l-eco-du-jour-on-ne-riz-plus>

## *- les recettes...*

...de Anil Sharma

Le Massala d' Anil, un mélange de sept épices au minimum :

Coriandre, cumin, cannelle, poivre, fenouil, thym, indien, clou de girofle.

## *- la tournée des popotes*

Le coup de coeur de François-Régis Gaudry

Restaurant La Régalade Conservatoire

7-9 Rue du Conservatoire - 75009 Paris

Téléphone : 01 44 83 83 60

<http://www.hoteldenell.com/index.php?cat=14&ID=14&nom=La%20R%C3%A9galade>

Le coup de coeur d 'Elvira



Pâte pralinée à l'amande ou à la noisette, du confiseur **Mazet** .

8,90€ les 200g sur [www.mazetconfiseur.com](http://www.mazetconfiseur.com)

Le coup de coeur de Dominique Hutin

Blaye - Côtes de Bordeaux  
Syndicat Viticole  
11 cours Vauban BP 122 33391 Blaye Cedex  
[www.vin-blaye.com](http://www.vin-blaye.com) - 05 57 42 91 19  
Bar à Vins « Bu »  
25 rue du Pas Saint Georges 33000 Bordeaux  
05 56 52 87 48

L'article de Jean-Pierre Tamisier dans le journal Sud-ouest :  
[www.sudouest.fr/2013/02/13/une-chere-degustation-964772-2780.php](http://www.sudouest.fr/2013/02/13/une-chere-degustation-964772-2780.php)

Restaurant Les Grands Buffets  
Vins au verre à prix « propriété » et vins à emporter  
Rond Point de la Liberté, Espace Liberté 11100 Narbonne  
04 68 42 20 01 - [www.lesgrandsbuffets.com](http://www.lesgrandsbuffets.com)

Chronique d'Elvira Masson

Reportage chez VT Cash & Carry, le meilleur supermarché indien de Paris.  
11-15 rue de Cail  
75010 Paris  
Tél : 01 40 05 07 18  
[www.vtcashcarry.kalyanibrand.fr](http://www.vtcashcarry.kalyanibrand.fr)

Chronique de Dominique Hutin

Vins de Madère

Chez « [www.vins-etonnants.com](http://www.vins-etonnants.com) » :  
[www.vins-etonnants.com/achat/cat-vin-de-madere-466.html](http://www.vins-etonnants.com/achat/cat-vin-de-madere-466.html)  
Barbeito « Sercial 10 years old » - 34,00 € (75 cl)  
Cossart Gordon « Malmsey 1996 » - 47,00 € (50 cl)

Chez « [vinsdumonde.com](http://vinsdumonde.com) » :  
[www.vinsdumonde.com](http://www.vinsdumonde.com)  
Barbeito « Single Harvest 2000 - Meio seco » (demi-sec) - 29,00 € (50 cl)