

FSA

Fédération suisse des aveugles et malvoyants

# **Menu indien**

# **végétarien**

# **2023**

# Table des matières

Introduction	3
Où trouver les ingrédients	4
Menu	5
Raïta	6
Dahl de lentilles corail	8
Paneer karahi	11
Riz parfumé à l'indienne	14
Salade de fruits à l'indienne	16
Halwa aux amandes	18

## Introduction

L'Inde est réputée pour être un pays végétarien. Ainsi, on trouve de très nombreuses recettes aux odeurs et goûts raffinés qui nous font voyager le temps d'un repas.

Cette cuisine composée d'ingrédients sains est facilement réalisable.

Elle comporte des recettes avec des légumes, légumineuses, céréales, avec un usage important d'épices, les plus courantes étant les graines de cumin, coriandre, gousse de cardamome et curcuma.

Pour faciliter la réalisation des recettes nous utiliserons des épices moulues.

Le menu est accompagné de naan, des galettes à base de farine blanche, que l'on trouve dans les commerces alimentaires.

## **Où trouver les ingrédients**

Vous trouvez les différents ingrédients au rayon exotique des grandes surfaces.

### **Pour les épices au détail**

Lyzamir, rue du Corps-Saint 3, 1201 Genève.

Koros Épicerie Fine, 7 Rue Saint-Victor, 1227 Carouge.

Ashanti, Rue de Montchoisy 23, 1207 Genève

### **Pour simplifier l'assaisonnement**

Vous trouvez des mélanges d'épices en sachet pour chaque différent plat.

Mini Marché, Nila, rue de la Servette 35, 1202 Genève.

Pâquis Bazar, rue de Neuchâtel 29, 1201 Genève.

# Menu

Raïta.

Dahl de lentilles corail.

Paneer Karahi.

Riz aux épices.

Salade de fruits indienne, glace pistache.

Halwa aux amandes.

# Raita

Peut se préparer à l'avance.

## **Ingrédients**

Pour 4 personnes.

Yaourt à la grecque, 2.

Sel, 1 pincée.

Sucre en poudre, 2 pincées.

Eau froide, 2 cuillères à soupe.

Oignon rouge, 1 ou 2.

Concombre, ½.

Tomate, 1 petite.

Coriandre, 6 brins finement hachés.

Menthe, 8 feuilles.

Graines de cumin, 2 ou 3 pincées.

## **Préparation**

1. Laver les différents ingrédients.
2. Tailler en tout petits dés l'oignon rouge.
3. Éépéiner, tailler en tout petits dés, concombre et tomate.
4. Ciseler finement coriandre et menthe.
5. Mettre le yaourt, le sel, le sucre et l'eau froide dans un saladier.
6. À l'aide d'un fouet, les faire mousser.

7. Ajouter l'oignon, le concombre, la tomate et les herbes et mélanger délicatement.
8. Couvrir et réfrigérer au moins 20 minutes, de préférence plusieurs heures afin que les saveurs se mélangent. Rectifier l'assaisonnement.
9. Faire griller les graines de cumin à sec dans une poêle jusqu'à ce qu'elles crépitent.
10. Écraser les graines et en parsemer le raïta juste avant de servir.

## **Remarques**

Le raïta est un petit accompagnement très peu épicé à base de yaourt et de légumes ou de fruits, qui apporte la fraîcheur en bouche et apaise le palais.

## **Variantes**

Utiliser du cumin en poudre.

Le raïta peut se décliner selon les goûts et les saisons. Tout est possible, vous pouvez créer votre propre recette.

Peut se servir seul à l'apéro, en entrée ou en accompagnement de légumes grillés.

# Dahl de lentilles corail

## Ingrédients

Pour 4 personnes.

Lentilles corail, 300 grammes.

Oignon, 1.

Tomates concassées, 1 boîte de 400 grammes.

Ail, 2 gousses.

Gingembre en poudre, 1 cuillère à café.

Cumin moulu, 1 cuillère à café.

Coriandre moulue, 1 cuillère à café.

Graines de moutarde, 2 cuillères à café.

Curcuma en poudre, 1 cuillère à café.

Garam masala, 1 cuillère à café.

Feuilles de curry, 3-4.

Citron jaune, ½ jus.

Lait de coco, 2 cuillères à soupe.

Eau, 3 décilitres.

Ghee (beurre clarifié) ou huile végétale.

Tomate, 1.

## Préparation

1. Rincer plusieurs fois les lentilles corail et égoutter.



2. Peler et ciseler finement les oignons, peler l'ail.
3. Chauffer légèrement l'huile d'olive dans une sauteuse, faire revenir les oignons, l'ail pressé et les épices, laisser cuire quelques instants.
4. Ajouter les lentilles, le lait de coco et les tomates.
5. Mélanger puis laisser mijoter 15 minutes en remuant, allonger avec un peu d'eau si nécessaire.
6. À la fin de la cuisson, ajouter le jus de citron, mélanger et servir.

## **Remarques**

Dans un plat végétarien, les légumineuses sont souvent les principales sources de protéines.

Parmi ces légumineuses, les lentilles sont celles qui se cuisinent le plus facilement. Elles n'ont pas besoin de trempage et leur temps de cuisson est rapide.

Servies avec le traditionnel pain indien, appelé naan, il sera un plat idéal pour les gourmands.

Conservation: 3 à 4 jours au réfrigérateur.

## **Variantes**

Agrémenter de pousses d'épinards ou par un autre légume de saison.

# Paneer karahi

Peut se préparer en partie à l'avance.

## Ingrédients

Pour 4 personnes.

Paneer, fromage indien, 350 grammes.

Ghee (beurre clarifié) ou huile, 2 cuillères à soupe.

Oignon, 1 gros.

Oignon rouge, 1.

Ail, 1 bonne gousse.

Tomates concassées, 400 grammes.

Poivrons verts, 2.

Coriandre fraîche.

Sel.

Piment rouge, 1 pointe de couteau.

Curcuma, 1 cuillère à moka.

Paprika, 1 cuillère à moka.

Garam masala, 2 cuillères à moka.

Gingembre en poudre, 1 cuillère à moka.

Cardamome verte, 1 cuillère à moka.

Cumin en grains, 1 cuillère à soupe.

Coriandre en graines, 1 cuillère à café.

Pavot, 1 cuillère à moka.

Poivre du moulin.

Concentré de tomate.

## **Préparation**

1. Peler et couper l'oignon en fines lamelles, couper le poivron vert en petits cubes, peler la gousse d'ail.
2. Dans une grande poêle, chauffer l'huile ou le ghee, faire revenir l'oignon et les épices. Après 5 minutes ajouter les tomates concassées, le curcuma, l'ail écrasé et le gingembre râpé.
3. Cuire jusqu'à que cela épaississe, environ 15 minutes.
4. Ajouter le poivron et l'oignon rouge.
5. Laisser cuire 5 minutes à couvert, si besoin ajouter 2 cuillères à soupe d'eau.
6. Couper le paneer en cubes, griller dans une autre poêle avec du corps gras.
7. Ajouter le paneer au mélange de tomates, laisser mijoter 5 minutes et servir.

## **Remarques**

Pour avoir une belle couleur, ajouter une cuillère à soupe de concentré de tomate.

## **Variantes**

Ajouter des poivrons rouges.

Remplacer le fromage indien par du tofu, des filets de poulet, de lapin ou du poisson blanc.

Le paneer est un fromage frais d'origine indienne. Le petit-lait issu de sa fabrication peut être bu nature ou utilisé pour faire du pain, une sauce à salade, un dip, etc. Le paneer permet aussi de préparer un délicieux curry.

# Riz parfumé à l'indienne

Peut se préparer en partie à l'avance.

## Ingrédients

Pour 4 personnes.

Riz basmati indien (long grain), 300 grammes.

Oignon, ½.

Graines de cumin noir, 1 cuillère à café.

Poivre noir, 4 grains.

Étoile d'anis, 2.

Cardamome verte ou noire, 4.

Sel, ½ cuillère à café.

Feuille de laurier, 1.

Bâton de cannelle, 1.

Ghee (beurre clarifié) ou huile.

## Préparation

1. Rincer le riz et le laisser tremper 1 heure.
2. Préparer un bouillon avec 4 décilitres d'eau et les épices (dans une boule à thé ou un filtre à thé).
3. Griller l'oignon dans l'huile chaude.
4. Ajouter le bouillon épicé et le riz, cuire jusqu'à ce que les grains soient cuits et le liquide résorbé.

5. Rectifier l'assaisonnement si besoin et servir.

## **Remarques**

Le riz basmati long grain se trouve dans les grandes surfaces.

# Salade de fruits à l'indienne

Accompagner d'une glace à la pistache, noix de coco ou vanille.

## Ingrédients

Pour 4 à 6 personnes.

Mangue, 1 belle.

Oranges sanguines, 2 ou 3.

Carottes, 2 ou 3.

Grenade, ½ ou 1 portion égrainée.

Sucre en poudre, 150 grammes.

Eau, 3 décilitres.

Cardamome, 8 gousses.

Vanille, 1 gousse fendue.

Citron, 2 zestes + jus.

Jus de 1 ou 2 oranges.

## Préparation

1. Éplucher et tailler les carottes en allumettes.
2. Dans une casserole, mettre l'eau, les zestes de citron, le sucre, les graines de cardamome écrasées et la gousse de vanille.



3. Faire chauffer à feu doux, le temps de dissoudre le sucre.
4. Ajouter les carottes et cuire 20 minutes.
5. Réserver le tout au frais.
6. Peler à vif les oranges sanguines et faire des tranches d'½ centimètre.
7. Égrainer la grenade.
8. Peler et couper en cubes la mangue.
9. Dans un saladier, assembler les carottes confites et leur jus non filtré, les tranches d'orange, les cubes de mangue et les grains de grenade.
10. Ajouter les jus d'orange et de citron.
11. Mélanger et garder au frais, jusqu'au moment de servir.

## **Variantes**

Remplacer la mangue par des pêches, des abricots ou autres fruits.

Ajouter des petits fruits.

Mettre moins de sucre.

Accompagner de crêpes.

# Halwa aux amandes

Peut se préparer à l'avance.

## Ingrédients

Pour une tarte de 20 centimètres.

Oufs, 2.

Safran poudre, 1 sachet.

Lait condensé sucré, 100 grammes.

Amandes en poudre, 100 grammes.

Beurre, 75 grammes.

Crème, 75 grammes.

### Pour la garniture

Amandes effilées, 2 cuillères à soupe.

Miel ou confiture.

## Préparation

1. Chemiser la plaque ou un moule à gâteau (20 centimètres) avec un papier sulfurisé.
2. Laisser ramollir le beurre.
3. Chauffer le four à 150° sol et voûte.
4. Battre les œufs.
5. Mélanger tous les ingrédients.
6. Obtenir une masse homogène, répartir dans le moule.
7. Cuire au four 30 minutes.

8. Laisser refroidir et retourner le Halwa sur un plat.
9. Rôtir légèrement les amandes effilées (four ou poêle).
10. Badigeonner le Halwa avec la confiture et parsemer d'amandes.

## **Remarques**

Le halwa est une confiserie sucrée assez compacte qui est généralement agrémentée de fruits secs.

Il peut être décoré avec de la poudre de noix de coco, des amandes, des noix de cajou, des pistaches, des noisettes, etc.