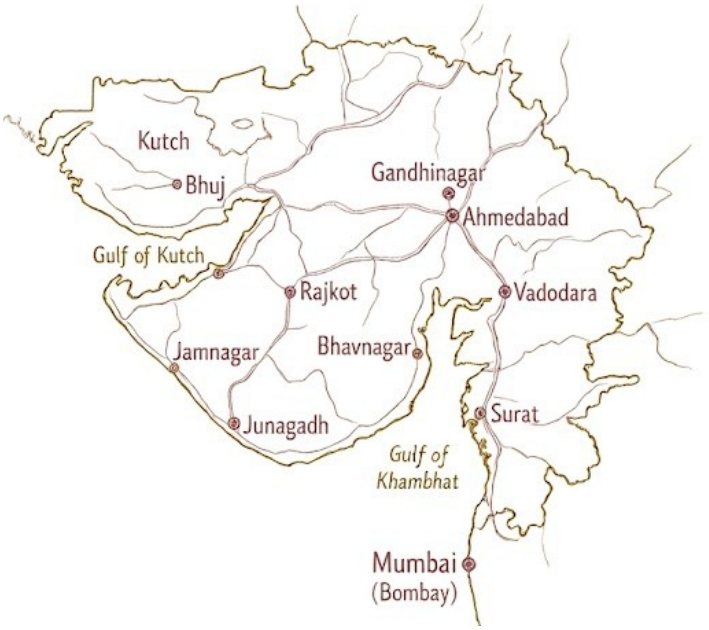
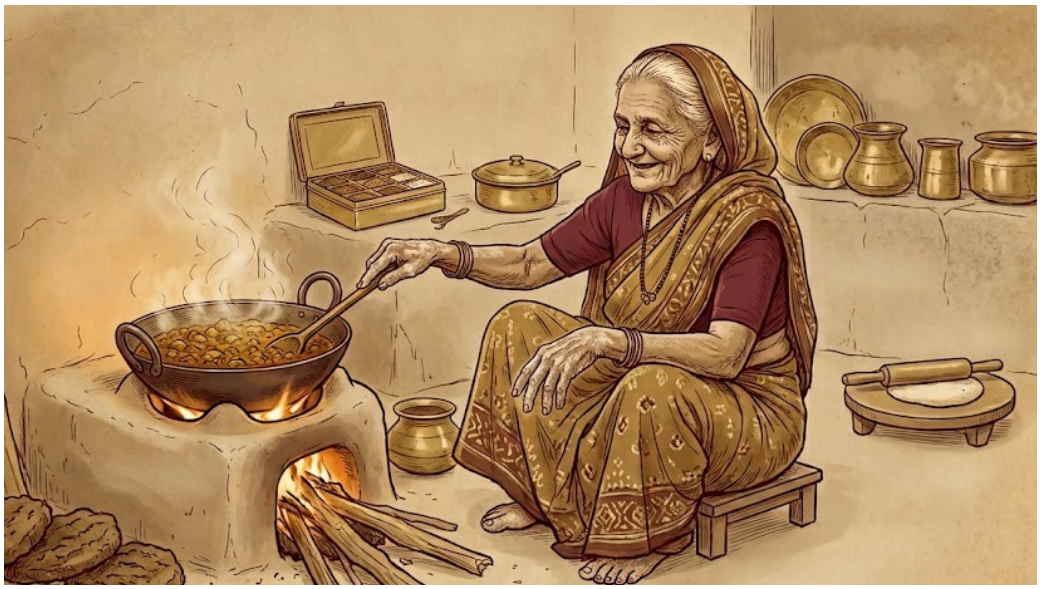
Khoja Lifestyle

« Les recettes de Nanima et Dadima »

Trésors culinaires du Gujarat : Les secrets d'une table familiale !





Ouvrage solidaire publié au profit des œuvres humanitaires de KLS (Khoja Lifestyle) / Parution : 2026

LES RECETTES DE NANIMA ET DADIMA

Trésors culinaires du Gujarat : Les secrets d'une table familiale en héritage !

Ce livre est bien plus qu'un simple recueil de recettes : Chaque plat présenté ici rassemble des saveurs authentiques, conservées et répétées au fil des générations au sein de nos familles.

En feuilletant ces pages et en réalisant ces recettes chez vous, vous faites revivre ce patrimoine précieux tout en soutenant une cause essentielle : Les actions humanitaires de KLS

L'équipe de KLS

Nos grand-mères de véritables gardiennes de nos foyers et grandes mères nourricières n'avaient de cesse de nous régaler et d'offrir sans compter.

Elles passaient d'innombrables heures au cœur de la cuisine à mijoter, ajuster et créer.

À leur image, notre souhait est que cet ouvrage passe lui aussi de belles années dans votre cuisine. Qu'il devienne un compagnon vivant du quotidien, un livre qui se corne au fil du temps et se tache d'huile à force d'être feuilleté, pour trouver naturellement sa place au cœur de votre foyer, rassembler vos proches et transmettre, à chaque repas, toute la générosité de la table du Gujarat.



SOMMAIRE :

L'art et la richesse de la table gujaratie 01
L'histoire d'une mémoire transmise 02

LÉGUMES ET CÉRÉALES :

Dhokra 03
Bateta nu shaak 05
Tareli tikhi rotli 06
Ringran bateta nu shaak 08
Kadhi 10
Khichdi 11
Bateta ni kachori 12
Binda nou shaak 14

VIANDE, VOLAILLE & CREVETTES :

Muthiyas au poulet 15
Biryani de poulet 17
Batakia / paou no khitsro 19
Halimou 21
Hena ritra ou Biftek antsi 23
Sonia nou shaak 25
Bharela marcha 27
Kabab nou shaak 29
Goss ni akni 31

EN-CAS, HALWAS & CHUTNEYS :

Matsi ni pentisses 33
Tareli kIabab 35
Khima ni pentisse 37
Bateta na jambou 39
Gajar no halvo 41
Messoub 42
Dahi gajar nou antsar 43
Fudina chutney 45

Le mot de la fin 46

L'ART ET LA RICHESSE DE LA TABLE GUJARATIE.

L'harmonie d'une tradition culinaire unique

Situé sur la côte ouest de l'Inde, bordé par la mer d'Arabie et marqué par des zones semi-arides, l'État du Gujarat possède une culture gastronomique d'une richesse exceptionnelle. Sa signature repose sur la recherche constante d'un équilibre parfait entre le doux, le salé, l'acide et l'épicé. L'usage subtil du jaggery (sucre de canne brut) du citron ou des épices apporte cette fraîcheur emblématique qui caractérise les recettes transmises par nos grand-mères.

La tradition végétarienne : créativité et respect du vivant

Profondément ancrée dans les traditions séculaires hindoues et jaïnes, axées sur le respect du vivant, la cuisine gujaratie a développé un savoir-faire inégalé dans l'art de sublimer les légumes, les légumineuses et les céréales. Loin d'être de simples accompagnements, les plats végétariens sont des pièces centrales nourrissantes et savoureuses. Le mariage du curcuma, du cumin, de la coriandre, de la graine de moutarde et de la farine de pois chiches (besan) transforme les ingrédients du quotidien en véritables repas de fête.

La richesse des viandes et des poissons : l'héritage côtier et communautaire

Toute aussi connue et savoureuse, la tradition non-végétarienne fait partie intégrante du patrimoine familial. Portée par les communautés musulmanes, Bohras, Ithna-Asheri, Ismaéliens et Sourtis mais aussi les habitants des zones côtières, elle fait honneur aux poissons, aux crevettes, au poulet et à la viande. Souvent réservées aux grandes occasions et aux repas festifs des familles, ces recettes associent marinades parfumées, épices torréfiées, noix de coco et cuissons douces qui apportent une subtile profondeur aux notes aromatiques .

Farsans (en-cas), condiments et l'art de la conservation

Grands marins et commerçants, les Gujaratis devaient pouvoir emporter de la nourriture qui se conserve longtemps. Ils ont développé un art unique de la conservation : condiments pimentés « Antsars » et « « farsans » — ces en-cas croustillants ou moelleux comme les dhoklas, samosas et feuilletés — étaient conçus pour résister aux longues traversées. Aujourd'hui encore, ces bouchées accompagnent chaque repas et embellissent le thé de l'après-midi dans l'esprit d'hospitalité qui anime nos foyers.



L'HISTOIRE D'UNE MÉMOIRE TRANSMISE

De génération en génération : l'héritage de Nanima et Dadima.

Dans nos familles, les recettes ne s'écrivaient pas dans des livres : elles s'apprenaient par le geste, le regard et l'écoute. Au cœur de la cuisine, Nanima et Dadima régnaient en véritables gardiennes du goût. Observer leurs mains doser intuitivement les épices, sentir le crépitement des graines de moutarde dans l'huile chaude et goûter leurs préparations mijotées constituait la plus belle des initiations.

Un geste de préservation et d'amour.

Au fil des décennies, nombre de nos recettes familiales risquaient de s'altérer ou de s'oublier, ne reposant que sur la mémoire vive. Fixer ces gestes sur le papier est un acte de transmission précieux. Chaque mesure, chaque astuce et chaque tour de main présentés ici ont été soigneusement recueillis pour préserver fidèlement l'authenticité et la saveur exacte des plats de nos aînées.

Cuisiner ensemble pour faire vivre notre culture.

Transmettre ces recettes, c'est bien plus que partager des ingrédients et des temps de cuisson : c'est transmettre une histoire, un attachement à nos racines et le goût de la convivialité. En préparant ces plats chez vous, vous faites résonner le rire de nos grand-mères et perpétuez la douceur du foyer familial d’antan.

Ancrage historique et installation à Madagascar.

Les échanges maritimes entre la côte ouest de l'Inde, notamment les ports de Surat, Mandvi et Porbandar et la côte est-africaine existent déjà depuis plusieurs siècles grâce aux moussons. À la fin du XIX^{e} siècle et au début du XX^{e}, plus précisément entre 1880 et 1900, l'immigration s'intensifie : les commerçants gujaratis s'installent dans les ports malgaches : Majunga, Diégo-Suarez, Tamatave, puis dans les terres. Connus localement sous le nom de Karana, ils conservent leur langue, leur foi et leur cuisine, tout en s'intégrant au tissu économique et culturel.

L'adaptation culinaire et la mémoire itinérante.

À Madagascar, la cuisine gujaratie s'est enrichie de produits locaux frais (vanille, girofle, fruits exotiques, fruits de mer, viandes locales) tout en conservant ses masalas et ses épices traditionnelles. Durant les années 1970 et 1980, ce parcours de vie s'est poursuivi vers de nouveaux horizons : l'île de la Réunion, la France métropolitaine et le Canada. À travers ces migrations, la cuisine est restée le fil conducteur le plus précieux pour préserver notre identité.

Un projet du cœur porté par l'association KLS.

Chaque mesure et chaque tour de main présentés ici ont été soigneusement recueillis sous l'impulsion de l'association KLS. Ce livre solidaire est un hommage à notre patrimoine et une invitation à partager, autour d'une table généreuse, l'amour d'une cuisine transmise par la voix de nos grand-mères.

1re Partie : LÉGUMES ET CÉRÉALES

« DHOKRA »

Gâteau de farine de pois chiches à la vapeur, tempéré aux graines de moutarde.

Ces petits carrés jaunes, aériens et acidulés, sont incontournables au Gujarat. Préparés à base de farine de pois chiches (besan) et cuits à la vapeur, ils sont arrosés d'un étuvage (vaghar) d'huile chaude, de graines de moutarde et de piments verts qui leur confèrent leur moelleuse gourmandise.

INFORMATIONS PRATIQUES :

• Temps de préparation : 15 min
• Temps de cuisson : 20 min
• Pour : 4 à 6 personnes

INGRÉDIENTS :

La pâte :

• 200 g de farine de pois chiches (besan)
• 1 c. à soupe de semoule fine
• 1 c. à café de gingembre frais râpé
• 1 piment vert haché finement
• 1/2 c. à café de curcuma en poudre
• 1 c. à soupe de sucre
• 1 c. à soupe d'huile neutre
• 1 c. à soupe de jus de citron
• 1 c. à café de ENO
• 1/2 c. à café de sel
• Environ 200 ml d'eau

Le Vaghar (assaisonnement) facultatif :

• 2 c. à soupe d'huile
• 1 c. à café de graines de moutarde
• 1 c. à soupe de graines de sésame
• 2 piments verts coupés en deux dans la longueur
• Quelques feuilles de curry fraîches (kadi patta)
• 100 ml d'eau + 1 c. à soupe de sucre

La garniture :

• Coriandre fraîche hachée
• Noix de coco fraîchement râpée

PRÉPARATION :

1. Préparer la pâte : Dans un grand bol, mélanger la farine de pois chiches, la semoule, le curcuma, le sucre et le sel. Ajouter l'eau progressivement en fouettant pour obtenir une pâte lisse et sans grumeaux (consistance d'une pâte à crêpes épaisse). Incorporer le gingembre, le piment vert, le jus de citron et l'huile.

2. Activer la levée : Ajouter le ENO. Fouetter vivement dans un seul sens pendant 30 secondes. La pâte va mousser et doubler de volume.

3. Cuisson à la vapeur : Verser immédiatement la pâte dans un moule préalablement huilé. Placer le moule

dans un cuiseur vapeur (ou une grande marmite avec un fond d'eau et un support) et cuire à feu vif pendant 15 à 20 minutes. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau : elle doit ressortir sèche. Laisser tiédir.

4. Préparer le vaghar (facultatif) : Dans une petite casserole, chauffer l'huile. Faire crépiter les graines de moutarde et de sésame. Ajouter les piments verts et les feuilles de curry. Verser délicatement l'eau sucrée, porter à ébullition 1 minute puis couper le feu.

5. Finition : Découper le Dhokra refroidi en carrés réguliers. Arroser généreusement avec le sirop au vaghar pour imbiber le gâteau. Parsemer de coriandre fraîche et de noix de coco râpée avant de servir.

LE CONSEIL DE NANIMA :

Pour un dhokra extrêmement moelleux, veillez à verser le vaghar alors que le gâteau est tiède et non brûlant, afin qu'il absorbe le liquide comme une éponge sans devenir pâteux.



« BATETA NU SHAAK »

Curry fondant de pommes de terre aux épices et graines de moutarde.
Ce curry de pommes de terre à la sauce dorée est l'un des piliers de la table gujaratie. Simples en apparence, les pommes de terre y révèlent toute leur gourmandise grâce à l'équilibre subtil entre le piment, la douceur du sucre brut (optionnel) et la pointe acidulée du jus de citron.

INFORMATIONS PRATIQUES :

- Temps de préparation : 15 min
- Temps de cuisson : 20 min
- Pour : 4 personnes

INGRÉDIENTS :

- 500 g de pommes de terre (chair ferme) pelées et coupées en dés
- 2 c. à soupe d'huile neutre
- 1 c. à café de graines de moutarde
- 1 c. à café de graines de cumin
- 1/4 c. à café d'asafoetida (hing)
- 8 à 10 feuilles de curry fraîches (kadi patta)
- 1 c. à café de pâte de gingembre et piment vert
- 1/2 c. à café de curcuma en poudre
- 1 c. à soupe de coriandre et cumin en poudre (dhana jeeru)
- 1/2 c. à café de piment rouge en poudre
- 1 c. à soupe de sucre brut ou jaggery (gor) — optionnel
- 1 c. à soupe de jus de citron frais
- Sel au goût
- Coriandre fraîche hachée pour le service

PRÉPARATION :

1. Préparer le Vaghar (étuvage d'épices) : Dans une sauteuse ou une cocotte, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les graines de moutarde et de cumin. Lorsqu'elles crépitent, ajouter l'asafoetida, les feuilles de curry et la pâte de piment-gingembre. Faire revenir quelques secondes pour libérer les arômes.

2. Rissoler les pommes de terre : Ajouter les dés de pommes de terre dans la poêle et bien les enrober du mélange d'huile et d'épices pendant 2 minutes.

3. Épices et cuisson : Incorporer le curcuma, la poudre de coriandre-cumin, le piment rouge et le sel. Verser environ 250 ml d'eau chaude (suffisamment pour couvrir presque les pommes de terre). Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 15 minutes jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.

4. Assaisonner et lier : Une fois les pommes de terre cuites, écraser légèrement 3 ou 4 morceaux avec le dos de la cuillère pour épaissir la sauce. Ajouter le jaggery (si utilisé) et le jus de citron. Laisser frémir 2 minutes supplémentaires pour que les saveurs se mélangent.

5. Finition : Parsemer généreusement de coriandre fraîche hachée avant de servir bien chaud.

LE CONSEIL DE NANIMA

Pour obtenir une consistance idéale sans ajouter d'épaississant, écrasez quelques dés de pommes de terre directement contre les parois de la casserole en fin de cuisson : la sauce deviendra onctueuse.

«TARELI TIKHI ROTLI»

Chapatis frits de blé au fenugrec frais et épices .

Incontournable du patrimoine gujarati, le Thepla frit est une galette fine, parfumée et incroyablement moelleuse. Préparée avec des feuilles de fenugrec frais (methi), du yaourt et un mélange subtil d'épices, elle se conserve plusieurs jours sans perdre de son moelleux. C'est le pain de voyage par excellence que Nanima et Dadima préparaient toujours avant les longs trajets, à déguster avec du chutney, des pickles (achars) ou simplement trempé dans une tasse de chai bien chaud.

INFORMATIONS PRATIQUES :

- Temps de préparation : 20 min
- Temps de repos : 15 min
- Temps de cuisson : 15 min
- Pour : 4 personnes (environ 10 à 12 theplas)

INGRÉDIENTS :

Pour la pâte :

- 2 tasses (240 g) de farine de blé complète (atta)
- 1/4 tasse (30 g) de farine de pois chiches (besan)
- 1 tasse de feuilles de fenugrec fraîches (methi), lavées, séchées et hachées finement
- 2 c. à soupe de yaourt nature (rend la galette très moelleuse)
- 1 c. à soupe d'huile neutre (plus un peu pour la cuisson)
- 1 c. à café de pâte de piment vert et gingembre
- 1 c. à soupe de graines de sésame blanc
- 1/2 c. à café de curcuma en poudre
- 1 c. à café de piment rouge en poudre
- 1 c. à café de coriandre et cumin en poudre (dhana jeeru)
- 3/4 c. à café de sel (selon le goût)
- Eau tiède (pour ajuster la pâte si besoin)

PRÉPARATION :

1. Préparer la pâte : Dans un grand récipient, mélanger la farine de blé, la farine de pois chiches, le curcuma, le piment rouge, le dhana jeeru, les graines de sésame et le sel. Ajouter les feuilles de fenugrec hachées, la pâte de piment-gingembre, le yaourt et 1 cuillère à soupe d'huile.

2. Pétrissage : Bien incorporer les ingrédients avec les mains. Ajouter un tout petit peu d'eau tiède progressivement si nécessaire pour obtenir une pâte souple et lisse similaire à une pâte à rotli, pas trop collante. Badigeonner la surface d'une goutte d'huile, couvrir et laisser reposer 15 minutes.

3. Façonnage : Diviser la pâte en 10 à 12 petites boules égales. Fariner légèrement le plan de travail. Étaler chaque boule au rouleau à pâtisserie pour obtenir une galette très fine et régulière.

4. Cuisson : Chauffer une poêle à feu moyen-vif. Déposer délicatement le thepla sur la poêle chaude. Dès que de petites bulles apparaissent à la surface (environ 30 secondes), le retourner.

5. Dorure : Appliquer 1/2 cuillère à café d'huile sur la face supérieure, puis retourner à nouveau. Étaler également un peu d'huile sur l'autre face. Presser doucement avec une spatule plate pendant quelques secondes jusqu'à ce que de belles petites taches dorées apparaissent des deux côtés. Ne pas trop cuire pour préserver le moelleux.

6. Service : Répéter l'opération pour tous les theplas. Les empiler les uns sur les autres pour conserver leur chaleur et leur tendreté. Servir tiède ou à température ambiante.

LE CONSEIL DE DADIMA :

Si vous préparez les tareli tikhi rotlis pour un long voyage ou pour les conserver plusieurs jours, n'utilisez pas de yaourt dans la pâte : pétrissez-la uniquement avec un peu plus d'huile et d'eau tiède, puis veillez à bien faire sécher l'humidité des feuilles de fenugrec avant de les hacher.



«RINGRAN BATETA NU SHAAK»

Mijoté d'aubergines fondantes et pommes de terre aux épices.

S'il y a un plat qui incarne la cuisine quotidienne des foyers gujaratis, c'est bien le Ringran Bateta nu Shaak. Ce mijoté associe la tendreté fondante des aubergines à la douceur des pommes de terre, le tout enrobé d'une sauce riche en aromates où le gingembre, le piment et le citron créent cet équilibre doux-acide-épicé si caractéristique. C'est le mijoté simple et chaleureux par excellence, que l'on sert au déjeuner avec des rotlis brûlants ou du riz au cumin.

INFORMATIONS PRATIQUES :

- Temps de préparation : 15 min
- Temps de cuisson : 20 min
- Pour : 4 personnes

INGRÉDIENTS :

Pour le plat :

- 2 aubergines moyennes (de préférence de petites aubergines violettes), coupées en gros dés
- 2 pommes de terre moyennes, épluchées et coupées en dés de même taille
- 2 tomates mûres, hachées finement
- 3 c. à soupe d'huile neutre ou d'huile de sésame
- 1 c. à café de pâte de gingembre et piment vert
- 1/2 c. à café de curcuma en poudre
- 1 c. à soupe de coriandre et cumin en poudre (dhana jeeru)
- 1 c. à café de piment rouge en poudre
- 1 c. à café d'extrait de tamarin ou de jus de citron
- Sel selon le goût
- 1/2 c. à café de maïzena (optionnel)

Pour le Vaghar (étuvage d'épices) :

- 1/2 c. à café de graines de moutarde
- 1/2 c. à café de graines de cumin
- 1/4 c. à café d'asafoetida (hing) (optionnel)
- 1/4 c. à café de graines de fenugrec (methi)
- 8 feuilles de curry fraîches

Pour la garniture :

- 2 c. à soupe de coriandre fraîche hachée

PRÉPARATION :

1. Préparer les légumes : Plonger les dés d'aubergines dans un bol d'eau salée pendant 10 minutes pour éviter qu'ils ne noircissent et pour retirer toute amertume. Égoutter avant cuisson.

2. Activer le Vaghar : Dans une sauteuse ou une cocotte à fond épais, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les graines de moutarde. Lorsqu'elles crépitent, ajouter les graines de cumin, le fenugrec, l'asafoetida et les feuilles de curry.

3. Saisir les légumes : Ajouter les dés de pommes de terre et d'aubergines dans la poêle aromatisée. Faire revenir 3 à 4 minutes à feu moyen en remuant doucement pour bien enrober les légumes d'huile parfumée.

4. Épicer et mijoter : Incorporer la pâte de piment-gingembre, le curcuma, le dhana jeeru, le piment rouge et le sel. Ajouter les tomates hachées et environ 1/2 tasse (120 ml) d'eau. Mélanger délicatement.

5. Cuisson à étouffée : Couvrir la sauteuse, réduire le feu à doux et laisser mijoter pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres sous la pointe d'un couteau et les aubergines totalement fondantes. (Si la préparation sèche trop, ajouter un petit filet d'eau tiède).

6. Touche finale : Hors du feu, incorporer le tamarin (ou jus de citron). Ajuster l'équilibre entre le sel, l'acidité et le sucre. Parsemer généreusement de coriandre fraîche et servir bien chaud.

LE CONSEIL DE NANIMA :

Pour obtenir une texture encore plus onctueuse, Nanima ajoutait souvent une demie cuillère à café de maïzena diluée dans très peu d'eau quelques minutes avant la fin de la cuisson. La maïzena lie la sauce et lui donne une consistance irrésistible.



« KADHI »

Soupe onctueuse de yaourt et farine de pois chiches au gingembre et épices.

Le Kadhi est l'essence même du réconfort à la table gujaratie. Légèrement salé et acidulé, ce velouté fluide à base de yaourt et de farine de pois chiches (besan) est relevé par le gingembre frais, le piment vert et un étuvage (vaghar) parfumé au clou de girofle et cannelle. Il accompagne traditionnellement le khichdi.

INFORMATIONS PRATIQUES :

- Temps de préparation : 10 min
- Temps de cuisson : 15 min
- Pour : 4 personnes

INGRÉDIENTS :

Pour la base de Kadhi :

- 1 tasse (250 g) de yaourt nature (de préférence légèrement acide)
- 2 c. à soupe de farine de pois chiches (besan)
- 2,5 tasses (environ 600 ml) d'eau
- 1 c. à café de pâte de gingembre et piment vert
- 1/2 c. à café de sel

Pour le Vaghar (étuvage d'épices) :

- 1 c. à soupe de ghee (beurre clarifié) ou d'huile
- 1/2 c. à café de graines de moutarde
- 1/2 c. à café de graines de cumin
- 1/4 c. à café de graines de fenugrec (methi)
- 2 clous de girofle
- 1 petit bâton de cannelle
- 1 piment rouge sec (coupé en deux)
- 8 à 10 feuilles de curry fraîches (kadi patta)
- 1/2 c. à café de curcuma

Pour la garniture :

- Coriandre fraîche hachée

PRÉPARATION :

1. Préparer le mélange au yaourt : Dans un grand saladier ou une casserole, mélanger le yaourt et la farine de pois chiches (besan) à l'aide d'un fouet jusqu'à ce que le mélange soit parfaitement lisse et sans grumeaux. Verser l'eau progressivement tout en continuant de fouetter. Ajouter la pâte de piment-gingembre et le sel.

2. Cuisson douce de la base : Placer la casserole sur feu moyen-doux. Porter doucement à frémissement en remuant très régulièrement avec une cuillère en bois pour éviter que le yaourt ne tourne ou n'attache au fond. Laisser mijoter à feu doux pendant 8 à 10 minutes pour cuire la farine de pois chiches.

3. Préparer le Vaghar : Dans une petite poêle ou une louche à vaghar, chauffer le ghee à feu moyen. Ajouter les graines de moutarde et de cumin. Lorsqu'elles crépitent, ajouter les graines de fenugrec, les clous de girofle, le bâton de cannelle, le piment rouge sec et les feuilles de curry. Laisser revenir quelques secondes jusqu'à ce que les arômes se libèrent.

4. Assemblage : Verser immédiatement le vaghar chaud et crépitant dans la casserole de kadhi frémissante. Couvrir aussitôt la casserole pendant 1 minute pour emprisonner tous les arômes.

5. Finition : Mélanger délicatement, ajuster le sel si nécessaire. Parsemer de coriandre fraîche hachée et servir bien chaud avec du riz à la vapeur ou de la khichdi.

« KHICHDI » Pilaf de riz et de lentilles mungo.

S'il existe un plat qui incarne la tendresse maternelle et le bien-être dans la tradition gujaratie, c'est le Khichdi. Ce mélange de riz et de lentilles mungo décortiquées (mung dal), cuit jusqu'à obtenir une consistance crémeuse et dorée, est le repas d'apaisement par excellence. Léger, digeste et délicieusement parfumé au ghee et au cumin, c'est le cœur chaud de la table familiale, indissociable du Gujarati Kadhi.

INFORMATIONS PRATIQUES :

- Temps de préparation : 10 min (plus 20 min de trempage)
- Temps de cuisson : 20 min
- Pour : 4 personnes

INGRÉDIENTS :

Pour le Khichdi :

- 1/2 tasse (100 g) de riz à grain court (de préférence riz Basmati ou Kolam)
- 1/2 tasse (100 g) de lentilles mungo jaunes décortiquées (mung dal)
- 3,5 à 4 tasses d'eau (selon la consistance désirée, fluide ou crémeuse)
- 1/2 c. à café de curcuma en poudre
- 1/2 c. à café de sel

Pour le Vaghar (étuvage au ghee) :

- 2 c. à soupe de ghee (beurre clarifié)
- 1 c. à café de graines de cumin
- 1 petit morceau de bâton de cannelle
- 2 clous de girofle
- 1/2 c. à café de poivre noir entier en grains
- 1 piment rouge sec
- 6 à 8 feuilles de curry fraîches

PRÉPARATION :

1. Trempage : Laver ensemble le riz et le mung dal sous l'eau froide jusqu'à ce que l'eau soit claire. Laisser tremper dans un bol d'eau pendant 20 minutes, puis égoutter.

2. Cuisson : Dans une cocotte, verser le riz et les lentilles égouttés. Ajouter l'eau, le curcuma, le sel. Porter à ébullition. Réduire le feu à doux, couvrir la cocotte et laisser cuire 3 à 4 sifflements en cocotte-minute. Le riz et les lentilles doivent être parfaitement fondants et ne faire qu'un. Si le mélange est trop épais, ajouter un filet d'eau chaude et bien mélanger à la cuillère en bois.

4. Préparer le Vaghar : Juste avant de servir, chauffer le ghee dans une petite casserole à vaghar à feu doux. Ajouter les graines de cumin, la cannelle, les clous de girofle, les grains de poivre, le piment sec et les feuilles de curry. Laisser revenir quelques secondes pour libérer les effluves d'épices.

5. Assemblage : Verser le vaghar brûlant sur la khichdi fumante. Mélanger doucement pour incorporer le ghee parfumé dans tout le plat. Servir immédiatement dans des bols individuels.

LE CONSEIL DE DADIMA :

Le Kadhi et le Khichdi sont indissociables ! Les servir toujours ensemble !

« BATETA NI KACHORI »

Beignets croustillants feuilletés farcis aux pommes de terre épicées.

Incontournables de la street-food et des jours de fête au Gujarat, ces petits beignets dorés dissimulent sous leur croûte pur beurre et croustillante une farce savoureuse de pommes de terre relevées au gingembre, piment vert et poudres d'épices. Servis chauds, ils accompagnent à merveille une tasse de chai ou se dégustent trempés dans un chutney de tamarin.

INFORMATIONS PRATIQUES :

- Temps de préparation : 25 min
- Temps de repos : 20 min
- Temps de cuisson : 15 min
- Pour : 4 personnes (environ 8 à 10 kachoris)

INGRÉDIENTS :

Pour la pâte :

- 200 g de farine de blé (maida)
- 3 c. à soupe de ghee fondu (ou d'huile neutre)
- 1/2 c. à café de sel
- Environ 8 à 10 cl d'eau tiède

Pour la farce aux pommes de terre :

- 3 pommes de terre moyennes, bouillies, pelées et écrasées grossièrement
- 1 c. à soupe d'huile neutre
- 1/2 c. à café de graines de cumin
- 1 piment vert haché finement
- 1 c. à café de gingembre frais râpé
- 1/2 c. à café de curcuma en poudre
- 1 c. à café de coriandre en poudre
- 1/2 c. à café de garam masala
- 1 c. à café de jus de citron
- Sel

Pour la garniture et le service :

- Coriandre fraîche hachée
- Chutney de tamarin et chutney de coriandre

PRÉPARATION :

1. Préparer la pâte : Dans un grand récipient, mélanger la farine, le sel et les graines d'ajwain. Incorporer le ghee fondu et frotter la matière grasse avec la farine entre les paumes des mains jusqu'à obtenir une texture sablée. Verser l'eau tiède très progressivement et pétrir pour former une pâte ferme mais souple. Couvrir d'un linge humide et laisser reposer 20 minutes.

2. Préparer la farce : Dans une poêle, chauffer la cuillère d'huile à feu moyen. Faire crépiter les graines de cumin, puis ajouter le piment vert et le gingembre râpé. Faire revenir quelques secondes. Incorporer le curcuma, la coriandre en poudre, le garam masala et les pommes de terre écrasées. Bien mélanger pendant 2 à 3 minutes. Hors du feu, ajouter l'amchur (ou jus de citron), le sel et la coriandre fraîche. Laisser refroidir complètement, puis former 8 à 10 petites boules de farce.
3. Façonnage : Diviser la pâte en boules légèrement plus grandes que celles de la farce. Sur un plan de travail, étaler chaque boule de pâte avec les doigts ou au rouleau pour former un disque, en veillant à garder le centre plus épais que les bords. Placer une boule de farce au centre, ramener les bords de la pâte

par-dessus en pinçant fermement pour sceller le beignet en forme de petit panier rond. Aplatir délicatement le kachori entre les paumes des mains.

4. Cuisson : Chauffer un bain d'huile dans une sauteuse à feu doux-moyen. Plonger délicatement les kachoris dans l'huile tiède (l'huile ne doit pas être trop chaude pour que la croûte cuise en profondeur sans brûler). Laisser frire lentement pendant 10 à 12 minutes en les retournant régulièrement jusqu'à ce qu'ils deviennent bien dorés et croustillants. Égoutter sur du papier absorbant.

5. Service : Servir bien chaud, accompagné de chutney doux au tamarin et de chutney vert à la coriandre.

LE CONSEIL DE NANIMA :

Pour réussir des kachoris parfaitement feuilletés et sans bulles à la surface, le secret réside dans la température de l'huile : plongez-les dans une huile à peine frémissante et laissez-les cuire très progressivement. Si l'huile est trop chaude, la pâte cuit trop vite à l'extérieur et reste lourde à l'intérieur.



« BINDA NOU SHAAK »

Curry de gombos du sud du Gujarat. Plat végétarien réconfortant et très parfumé, ce curry met à l'honneur les gombos dans une sauce crémeuse au yaourt, légèrement acidulée au citron et relevée d'épices douces. Les gombos y sont saisis au préalable pour conserver un léger croustillant et éviter tout côté gluant, s'imprégnant parfaitement des sucs de la sauce.

INFORMATIONS PRATIQUES :

- Temps de préparation : 15 min
- Temps de cuisson : 20 min
- Pour : 4 personnes

INGRÉDIENTS :

- 400 g de gombos frais (moyens et bien fermes)
- 2 yaourts brassés
- 1 oignon moyen, émincé
- 3/4 c. à soupe d'ail haché
- 1/2 c. à café de gingembre écrasé
- 1 c. à soupe de massala (coriandre-cumin)
- 1/2 c. à café de curcuma en poudre
- Le jus d’ 1/2 citron
- 1 botte de coriandre fraîche, ciselée
- 1 à 2 piments verts
- 2 c. à soupe d'huile neutre
- Sel

PRÉPARATION :

1. Préparer les gombos : Laver soigneusement les gombos et les sécher entièrement dans un torchon propre. Couper le chapeau et la pointe, puis les tailler en tronçons d'environ 1,5 cm.

2. Rissoler les gombos : Dans une grande sauteuse, chauffer 1 cuillère à soupe d'huile à feu moyen-vif. Faire sauter les tronçons de gombos pendant 5 à 7 minutes jusqu'à ce qu'ils roussissent légèrement. Réserver hors de la poêle.

3. Saisir la base aromatique : Dans la même sauteuse, ajouter la cuillère d'huile restante. Y faire revenir l'oignon émincé jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Ajouter l'ail, le gingembre, le piment vert, le massala et le curcuma. Saisir 1 minute à feu doux pour torréfier les épices.

4. Préparer le curry au yaourt : Dans un bol, fouetter les yaourts avec le jus de citron et la moitié de la coriandre ciselée. Verser ce mélange dans la sauteuse à feu très doux en remuant constamment pour lier la sauce.

5. Mijotage : Réincorporer les gombos saisis dans la sauce, saler, puis laisser mijoter à feu doux pendant 8 à 10 minutes sans couvrir, jusqu'à ce que les gombos soient bien tendres.

6. Service : Parsemer du reste de coriandre fraîche et servir bien chaud.

LE CONSEIL DE DADIMA :

Pour éviter que les gombos ne deviennent gluants, veiller à bien les sécher après lavage avant de les découper. Le jus de citron va retirer le gluant naturellement présent dans les gombos.

2nde Partie : VIANDES, VOLAILLES & CREVETTES

« MUTHIYAS AU POULET »

Mijoté de poulet, macédoine de légumes et boulettes de millet (farine de millet - Badjra no lote)

Transmise dans nos familles au fil des voyages, cette recette réconfortante marie la tendreté du poulet à la richesse d'une macédoine de légumes de saison. Son véritable secret réside dans les muthiyas à la farine de millet (bajri) : plongées directement dans la sauce mijotée, ces boulettes rustiques absorbent le jus épicé du poulet pour devenir incroyablement tendres et savoureuses.

INFORMATIONS PRATIQUES :

- Temps de préparation : 30 min
- Temps de cuisson : 45 min
- Pour : 6 personnes

INGRÉDIENTS :

Pour les Muthiyas :

- 100 g de farine de millet (bajra no lote)
- 50 g de farine de riz
- 100 g de feuilles de fenugrec fraîches (methi ni baji) hachées
- 1 c. à café de pâte de gingembre et piment vert
- 1/2 c. à café de curcuma
- 1 c. à soupe d'huile neutre + 1 c. à soupe de yaourt
- 1/4 verre de lait de coco (75 ml)
- 1/2 c. à café de sel et une pincée de bicarbonate

Pour le curry de poulet et sa macédoine de légumes :

- 800 g de morceaux de poulet (cuisses/hauts de cuisses sur os)
- 2 pommes de terre coupées en dés
- 1 petite aubergine coupée en dés
- 150 g de macédoine de légumes
- 200 g de feuilles de fenugrec fraîches (methi ni baji) hachées
- 2 oignons hachés finement + 2 tomates réduites en purée
- 1 c. à soupe de pâte d'ail et de gingembre
- 1 c. à café de graines de cumin et graines de moutarde
- 1 verre de lait de coco (250 ml)
- 1 c. à soupe de coriandre-cumin (dhana jeeru)
- 1/2 c. à café de curcuma
- 1/2 c. à café de garam masala
- piment rouge en poudre
- 3 c. à soupe d'huile neutre
- Sel
- Coriandre fraîche pour garnir

PRÉPARATION :

1. Préparer les Muthiyas : Dans un saladier, mélanger les farines de millet et de riz, le fenugrec haché, le piment-gingembre, le curcuma, le yaourt, l'huile, le lait de coco et le sel. Pétrir doucement avec un peu d'eau tiède pour former une pâte souple. Façonner de petites boulettes ou ovales en serrant la pâte dans la main. Réserver (sans les cuire à la vapeur).

2. Saisir le poulet et les légumes : Dans une grande cocotte, chauffer l'huile. Faire crépiter le cumin et la moutarde. Faire revenir les oignons hachés jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Ajouter la pâte d'ail-gingembre, puis les morceaux de poulet. Faire saisir 5 minutes.

3. Ajouter la sauce et les légumes : Incorporer les tomates réduites en purée, la coriandre-cumin, le piment rouge, le curcuma et le sel. Laisser mijoter jusqu'à ce que l'huile remonte à la surface. Ajouter ensuite les dés de pommes de terre, d'aubergines et la macédoine de légumes.

4. Mijoter avec les Muthiyas : Verser environ 500 ml d'eau chaude pour obtenir une sauce généreuse. Porter à ébullition, puis déposer délicatement les boulettes de millet (muthiyas) crues directement dans la sauce chaude. Couvrir et laisser mijoter à feu doux-moyen pendant 20 à 25 minutes sans trop mélanger pour ne pas casser les boulettes.

5. Finition : Une fois le poulet tendre et les muthiyas bien gonflés et fondants, saupoudrer de garam masala attendre 3 minutes et ajouter le lait de coco, laisser le lait de coco pénétrer dans le plat pendant 5 à 6 minutes sans mélager, uniquement en remuant la marmite puis de coriandre fraîche. Servir bien chaud.

LE CONSEIL DE DADIMA :

Ne mélangez pas le plat avec une cuillère pendant la cuisson des muthiyas dans le jus : secouez simplement la cocotte par les poignées car mélanger à la cuillère brisera les muthiyas. Les boulettes de millet vont cuire à la vapeur du bouillon tout en épaississant naturellement la sauce.



« BIRYANI DE POULET »

Mijoté de poulet mariné, riz basmati, lentilles, œufs et pommes de terre dorées.

Incontournable des grandes fêtes et de l'héritage culinaire, le Biryani est un plat complet, généreux et profondément parfumé. Il associe une marinade riche en épices à la douceur des pommes de terre dorées, des lentilles fondantes, des œufs durs et un riz basmati délicatement teinté de safran (késsar).

INFORMATIONS PRATIQUES :

- Temps de macération : 2 h à 5 h
- Temps de préparation : 30 min
- Temps de cuisson : 40 min
- Pour : 6 à 8 personnes

INGRÉDIENTS :

Pour la marinade du poulet :

- 1 poulet entier, découpé en morceaux, non désossé
- 2 c. à soupe de concentré de tomate
- 1 c. à soupe de piment en poudre
- 1 c. à soupe d'ail haché ou en pâte
- 1 c. à soupe de gingembre râpé ou en pâte
- 1 c. à soupe de sel
- 1 c. à soupe de dhana-jirou (mélange coriandre et cumin)
- 3 à 4 morceaux de bâtons de cannelle
- Quelques clous de girofle
- 5 gousses de cardamome (eltsi)
- 1 gobelet d'huile
- 2 pots de yaourt nature
- 1/3 de plaquette de beurre de 250 g (fondu)
- 1 pincée de safran (késsar)
- 3 grosses tomates fraîches pelées et écrasées
- Sel

Pour les accompagnements et garnitures :

- 3/4 kapoka (environ 225 g) de lentilles
- 3 kapokas (environ 900 g) de riz basmati
- 3 gobelets d'oignons frits (2 pour le riz + 1 pour le montage)
- Jus d'1/2 citron
- Colorant alimentaire (jaune/orange)
- 2/3 de plaquette de beurre restant (fondu)
- 4 pommes de terre
- 4 œufs
- Sel

PRÉPARATION :

1. Macération du poulet : Dans un grand récipient, mélanger les morceaux de poulet avec le concentré de tomate, le piment, l'ail, le gingembre, le sel, le dhana-jirou, la cannelle, les clous de girofle, la cardamome (eltsi), l'huile, le yaourt non battu, 1/3 du beurre fondu, le safran (késsar) et les tomates mixées. Couvrir et laisser mariner au frais pendant 2 à 5 heures.

2. Cuisson des lentilles : Faire tremper les lentilles, puis les faire cuire à l'eau jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter et réserver.

3. Préparation du riz : Faire ébouillanter les 3 kapokas de riz basmati dans un grand volume d'eau salée. Dès que l'eau bout et que le riz est précuit, jeter l'eau de cuisson. Rincer immédiatement le riz à l'eau froide dans une passoire, puis le laisser bien égoutter.

4. Assaisonnement du riz : Étaler le riz sur un grand plateau. Ajouter environ 2 gobelets d'oignons frits, le safran (késsar), le jus de demi-citron, une touche de colorant et mélanger très délicatement à mains légères en incorporant les 2/3 de beurre fondu restant.

5. Préparation des pommes de terre et des œufs : Cuire les 4 œufs à l'eau bouillante jusqu'à ce qu'ils soient durs. Éplucher les 4 pommes de terre, les couper chacune en 4, et les faire bouillir. Rouler ensuite les morceaux de pommes de terre et les œufs durs dans un mélange de sel et d'une pointe de colorant.

6. Montage du Biryani (en marmite) : Au fond d'une grande marmite, déposer le poulet mariné avec sa marinade. Ajouter les morceaux de pommes de terre, les lentilles cuites, les œufs durs (entiers ou coupés en deux), puis recouvrir le tout avec 1 gobelet d'oignons frits et le riz parfumé par-dessus.

7. Étouffée et cuisson (Dum) : Recouvrir la marmite d'un torchon propre, puis poser le couvercle par-dessus pour bien emprisonner la vapeur. Laisser cuire à l'étouffée pendant 30 à 40 minutes : démarrer 10 minutes à feu doux, puis poursuivre le reste du temps à feu moyen.

LE CONSEIL DE NANIMA :

Pour vérifier si le biryani est parfaitement cuit, enfoncez une cuillère en bois jusqu'au fond de la marmite : lorsqu'elle ressort, elle ne doit ramener que de l'huile et aucune trace d'eau. Cela garantit que la marinade a parfaitement réduit et que le riz est idéalement égrené.



« BATAKIA » : PAOU NO KHITSRO

Méli-mélo savoureux de baguette rassie, viande hachée épicée.

Véritable trésor de la cuisine anti-gaspillage de nos familles, le Khitsro de pain (ou "paou no khitsro") revalorise le pain rassis dans une préparation généreuse et très parfumée. La baguette trempée et écrasée absorbe les sucs du khimo (viande hachée cuite aux épices), la fraîcheur des tomates et une touche de yaourt nature pour apporter l'acidité et l'onctuosité parfaites.

INFORMATIONS PRATIQUES :

- Temps de préparation : 25 min
- Temps de cuisson : 30 min
- Pour : 4 personnes

INGRÉDIENTS :

Pour le Khimo (viande hachée façon samoussa) :

- 250 g de viande de bœuf hachée
- 1 oignon moyen, haché très finement
- 1 c. à café de pâte d'ail et gingembre
- 1/2 c. à café de piment vert haché
- 1/2 c. à café de garam masala
- 1/2 c. à café de cumin en poudre
- 1/2 c. à café de coriandre en poudre
- 1/4 c. à café de curcuma
- 1 c. à soupe d'huile neutre
- Sel
- Coriandre fraîche hachée

Pour le Khitsro :

- 1 baguette de pain rassis
- 4 tomates mûres, hachées finement
- 2 oignons moyens, émincés
- 3 piments verts
- 1 à 2 pots (125 g à 250 g) de yaourt nature
- 1 bouquet de kotomili (coriandre fraîche) hachée
- 1 c. à soupe d'ail haché
- 1 c. à soupe de gingembre râpé
- 1 c. à café de massalo (Dhana-Jirou)
- 1/2 c. à café de curcuma
- 4 c. à soupe d'huile neutre
- 1/4 de plaquette de beurre de 250 g
- Sel

Pour la garniture :

- Oignons frits croustillants
- Coriandre fraîche (kotomili) hachée

PRÉPARATION :

1. Préparation de la viande hachée (Khimo) : Dans une poêle ou une sauteuse, chauffer 1 cuillère à soupe d'huile à feu moyen. Faire revenir l'oignon haché finement avec l'ail, le gingembre et le piment vert jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajouter la viande hachée en l'égrénant bien à la cuillère en bois pour éviter les gros morceaux. Incorporer le garam masala, le cumin, la coriandre, le curcuma et le sel. Laisser cuire à feu doux pendant 8 à 10 minutes jusqu'à ce que l'eau de la viande soit complètement évaporée et la préparation

bien sèche. Ajouter la coriandre hachée, mélanger et réserver.

2. Préparation du pain : Tremper la baguette de pain rassis dans un grand bol d'eau froide pendant quelques minutes pour la ramollir. L'égoutter soigneusement en l'essorant bien entre les mains pour retirer l'excès d'eau, puis l'écraser grossièrement. Réserver.

3. Base parfumée (sauce) : Dans une grande marmite, chauffer les 4 cuillères à soupe d'huile à feu moyen. Faire revenir les 2 oignons émincés jusqu'à ce qu'ils deviennent fondants et légèrement dorés. Ajouter l'ail, le gingembre, les piments verts, les tomates hachées, le massalo, et le sel. Faire mijoter quelques minutes pour obtenir une sauce bien parfumée.

4. Ajout du khimo et du yaourt dans la sauce : Incorporer le khimo cuit précédemment. Bien mélanger, puis verser le yaourt nature. Laisser mijoter 2 à 3 minutes à feu doux en remuant doucement pour lier les épices et faire ressortir la petite pointe d'acidité.

5. Incorporation du pain : Ajouter le pain écrasé et essoré dans la marmite. Bien tourner à la cuillère en bois pour enrober complètement le pain de la préparation épicée et de la viande.

6. Finition au beurre : Poser le 1/4 de paquet de beurre sur le dessus de la préparation, réduire à feu très doux, couvrir et laisser fondre 5 minutes à étouffée pour lier l'ensemble.

7. Service : Arroser généreusement de coriandre fraîche (kotomili) et parsemer d'oignons frits croustillants avant de servir bien chaud.

LE CONSEIL DE DADIMA :

Pour obtenir un khimo parfait comme dans les samoussas, veillez à bien dessécher la viande : il ne doit plus y avoir de jus avant de l'incorporer dans la marmite. Si votre yaourt n'est pas assez acide, ajoutez un filet de jus de citron juste avant d'incorporer le pain.



« HALIMOU »

Soupe de blé concassé, lentilles et effiloché de bœuf fondant.
Version la plus prestigieuse du Halimou, cette recette utilise du bœuf mijoté longuement jusqu'à ce que la chair s'effiloche naturellement. Les fibres de viande se mêlent à la crème de blé et de lentilles, offrant une texture veloutée et un parfum incomparable. Enrichi d'épices douces, de jus de citron et de menthe fraîche, c'est le plat réconfortant par excellence des grandes occasions et des soirées de Ramadan.

INFORMATIONS PRATIQUES :

- Temps de trempage des céréales : 4 h minimum
- Temps de préparation : 25 min
- Temps de cuisson : 2 h 30 (ou 1 h en cocotte-minute)
- Pour : 6 à 8 personnes

INGRÉDIENTS :

Pour la base de blé et dhall :
- 1 verre (env. 180 g) de blé concassé
- 2 c. à soupe de dhall petits pois ou lentilles jaunes/cassées
- 1/2 c. à café d'huile
- 1/2 c. à café de curcuma en poudre
- 2 branches de feuilles de curry
- Sel
- Eau (pour le trempage et la cuisson)

Pour la préparation du bœuf effiloché :
- 800 g de bœuf (paleron, macreuse ou jarret sans os)
- 1 c. à soupe d'ail haché
- 1 c. à café de gingembre râpé
- 3 c. à soupe de massalo (dana-jirou)
- 1 c. à café de curcuma en poudre
- 1 c. à café de garam massalo
- 2 c. à soupe d'huile
- 2 oignons hachés
- 3 grosses tomates (ou 5 petites tomates), coupées finement
- Piments verts (selon le goût souhaité)
- Sel

Pour la garniture et le service :
- Kotomili (coriandre fraîche) haché
- Feuilles de menthe fraîche
- Jus de citron
- Piments verts
- Oignons frits croustillants

PRÉPARATION :

1. Trempage : Laisser tremper séparément le blé concassé et le dhall petits pois dans de l'eau pendant 4 heures ou toute une nuit.

2. Cuisson du blé et du dhall : Faire bouillir le blé concassé dans une casserole avec de l'eau, du sel, le curcuma et 1/2 cuillère à café d'huile. Dans une autre casserole, cuire le dhall jusqu'à ce qu'il soit très tendre. Mixer le dhall, l'incorporer au blé avec une branche de feuille de curry et laisser frémir quelques

minutes. Réserver.

3. Marinade du bœuf : Couper le bœuf en gros morceaux. Dans un grand saladier, le mélanger avec l'ail, le gingembre, le massalo, le curcuma, le garam massalo et du sel.

4. Mijotage de la viande : Dans une grande marmite (ou une cocotte-minute), chauffer 2 cuillères à soupe d'huile. Faire roussir les oignons hachés, puis ajouter les morceaux de bœuf marinés et 2 feuilles de curry. Faire bien revenir la viande pour la saisir. Ajouter les tomates hachées et les piments verts. Couvrir d'eau (environ 1 litre) et laisser mijoter à feu doux pendant 2 heures (ou 45 minutes en cocotte-minute) jusqu'à ce que la viande soit ultra-tendre.

5. Effilochage : Sortir les morceaux de viande de la marmite et les effilocher finement à l'aide de deux fourchettes. Remettre la viande effilochée et son jus parfumé dans la marmite.

6. Assemblage et réduction : Verser le mélange de blé et de dhall cuit sur le bœuf effiloché. Ajuster avec un peu d'eau si nécessaire. Laisser mijoter le tout ensemble à feu doux pendant 20 à 30 minutes en remuant très régulièrement pour lier la viande au blé.

7. Service : Servir très chaud dans de grands bols. Garnir généreusement de kotomili, d'oignons frits, de piments verts émincés et d'un bon filet de jus de citron.

LE CONSEIL DE DADIMA :

L'effilochage du bœuf est la clé de la réussite de ce plat. En mijotant avec le blé, les fibres de viande absorbent le bouillon et créent cette consistance unique, presque filante, que l'on recherche dans un Halimou d'exception.



« HENA RITRA ou BIFTEK ANTSI »

Émincé de bœuf sauté aux pommes de terre, poivre gris et massala de coriandre-cumin

Spécialité savoureuse issue du métissage culinaire Karana, le Biftek Karani est une recette réconfortante et généreuse. Dans cette version, la viande de bœuf émincée mijote doucement avec des dés de pommes de terre qui absorbent tous les sucs de cuisson. L'alliance du massala de coriandre et cumin (dhana-jirou) et du poivre gris en grains apporte une chaleur parfumée et épicée, sans aucune verdure.

Cette recette se fait aussi sans pommes de terre dans certaines régions de Madagascar.

INFORMATIONS PRATIQUES :

- Temps de préparation : 15 min
- Temps de cuisson : 25 à 30 min
- Pour : 4 personnes

INGRÉDIENTS :

Pour le sauté :

- Environ 500 g de viande de bœuf (rumsteck ou faux-filet)
- 2 à 3 pommes de terre moyennes, épluchées et coupées en dés
- 1 oignon moyen, émincé
- 3/4 c. à soupe d'ail haché
- 1 c. à soupe de massala coriandre et cumin (dhana-jirou)
- 1 c. à café de poivre gris entier en grains (légèrement concassés)
- 1/2 louche d'huile neutre
- Sel
- 1/2 c. à soupe de concentré de tomate (optionnel)

PRÉPARATION :

1. Préparation de la viande et du poivre : Tailler le rumsteck ou le faux-filet en petites tranches fines. Concasser très légèrement les grains de poivre gris au pilon pour en libérer les arômes sans les réduire en poudre fine.

2. Rissoler les oignons : Dans une cocotte-minute (ou une grande sauteuse à fond épais), chauffer la demi-louche d'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon émincé et le faire revenir jusqu'à ce qu'il devienne bien blond et doré.

3. Saisir la viande et les épices : Ajouter les émincés de bœuf dans la cocotte avec l'ail haché, le massala coriandre-cumin (dhana-jirou) et les grains de poivre gris concassés. Saisir à feu vif pendant 3 à 4 minutes sans saler pour bien marquer la viande et envelopper les sucs.

4. Incorporation des pommes de terre et assaisonnement : Ajouter les dés de pommes de terre directement sur la viande, ajouter le sel, puis verser un tout petit fond d'eau (environ 1/2 verre) pour créer la vapeur nécessaire à la cuisson sans détremper la viande.

5. Mijotage en cocotte : Fermer la cocotte-minute et faire cuire à feu moyen pendant 20 minutes (à partir de la mise sous pression). Les pommes de terre doivent devenir très tendres et absorber tout le jus parfumé du bœuf.

6. Réduction et finition : Ouvrir la cocotte. S'il reste du jus, laisser réduire à feu vif pendant 3 à 5 minutes sans couvercle. La cuisson est parfaite lorsqu'il n'y a plus du tout d'eau et que la viande et les pommes de terre roussissent légèrement dans le fond avec l'huile. (Si vous utilisez le concentré de tomate, l'incorporer à ce moment-là et laisser revenir 5 minutes).

7. Service : Servir bien chaud, accompagné traditionnellement d'un riz blanc à la vapeur et d'un dar (dhal de lentilles).

LE CONSEIL DE NANIMA :

Le rumsteck et le faux-filet étant des pièces de viande maigres, ne les salez pas lors du saisissage dans l'huile pour éviter que la viande ne rende son eau et ne durcisse. Ajoutez le sel au moment d'incorporer l'eau et les pommes de terre : la vapeur de la cocotte fera pénétrer le sel au cœur du plat tout en conservant une viande parfaitement tendre. Pensez également à couper les tranches bien perpendiculairement aux fibres.



« SONIA NOU SHAAK »

Curry des régions côtières du Gujarat, onctueux au lait de coco et épices douces.

Incontournable et toujours très apprécié, ce curry de crevettes puise ses racines dans les saveurs de l'océan Indien. Les crevettes, juste saisies pour rester charnues et tendres, finissent de cuire dans une sauce onctueuse au lait de coco, richement parfumée à la tomate, au gingembre et aux feuilles de curry.

INFORMATIONS PRATIQUES :

- Temps de préparation : 15 min
- Temps de cuisson : 20 min
- Pour : 5 personnes

INGRÉDIENTS :

- 500 g de grosses crevettes cuites (décortiquées)
- 1 gros oignon, finement émincé
- 1 c. à café de methi. (Fenugrec)
- 2 tomates mûres, concassées (ou 1/2 boîte de tomates concassées)
- 200 ml de lait de coco (ou crème de coco)
- 2 à 3 pommes de terre moyennes
- 1 c. à soupe bombée de massala (dhana-jirou)
- 1/2 c. à café de curcuma en poudre
- 1 c. à café bombée d'ail écrasé (Lassan)
- 1/2 c. à café de gingembre écrasé (Adou)
- 1 poignée de feuilles de curry (optionnel)
- 1 botte de coriandre fraîche (Kotmiri), ciselée
- 1 piment vert, fendu en deux (optionnel)
- 2 c. à soupe d'huile neutre
- Sel

PRÉPARATION :

1. Saisir les crevettes : Dans une grande sauteuse, faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile. Y faire revenir les crevettes 1 à 2 minutes à feu vif, juste pour les colorer. Les retirer de la poêle et réserver.

2. Rissoler les aromates : Dans la même sauteuse, ajouter le reste d'huile. Faire dorer l'oignon émincé. Ajouter l'ail, le gingembre, les feuilles de curry, le fenugrec et le piment vert, puis faire revenir pendant 1 minute à feu moyen.

3. Torréfier les épices : Saupoudrer le massala (dhana-jirou) et le curcuma. Mélanger rapidement pour torréfier les épices sans les brûler.

4. Préparer la sauce : Ajouter les tomates concassées. Saler, poivrer et laisser mijoter à feu moyen 5 à 7 minutes jusqu'à ce que les tomates fondent et que l'huile remonte légèrement à la surface.

5. Ajouter dans cette sauce les pommes de terre crues et coupées en bâtonnets (dans la longueur, de la taille des crevettes) et laisser mijoter 5 à 7 minutes

5. Mijotage au coco : Verser le lait de coco et bien mélanger pour obtenir une sauce onctueuse. Laisser frémir à feu doux pendant 5 à 7 minutes. Ce qui permettra aux pommes de terre de cuire à point

6. Finition : Réincorporer les crevettes saisies dans la sauce frémissante, lorsque les bâtonnets de pommes de terre sont cuites, poursuivre la cuisson 2 à 3 minutes maximum pour bien chauffer les crevettes et parfaire la cuisson des pommes de terre. Parsemer généreusement de coriandre fraîche pour servir.

LE CONSEIL DE NANIMA :

Le secret d'un bon shaak de crevettes réside dans la cuisson de ces dernières. Veillez à ne pas les laisser mijoter trop longtemps dans la sauce, sinon elles deviendront caoutchouteuses et perdront leur moelleux. Ajoutez-les vraiment à la toute dernière minute, juste le temps qu'elles s'imprègnent des épices.



« BHARELA MARCHA » « POIVRONS FARCIS »

Poivrons fondants mijotés à la marmite, farcis au bœuf et parfumés au citron.

Cette version à l'ancienne met à l'honneur la cuisson traditionnelle à la cocotte ou en sauteuse. Les poivrons entiers sont évidés, farcis généreusement d'une viande hachée épicée, puis refermés avec leur propre chapeau. En mijotant doucement à couvert dans un fond de sauce aromatique, la chair des poivrons devient extrêmement tendre et s'imprègne de toutes les saveurs de la farce.

INFORMATIONS PRATIQUES :

- Temps de préparation : 25 min
- Temps de cuisson : 30 à 35 min
- Pour : 4 personnes

INGRÉDIENTS :

- 4 poivrons moyens et bien droits
- 400 g de viande de bœuf hachée
- 1 oignon moyen, très finement haché
- 1 c. à café bombée d'ail écrasé (Lassan)
- 1/2 c. à café de gingembre écrasé (Adou)
- 1 c. à café de massala (dhana jeeru)
- 1/2 c. à café de curcuma en poudre
- Le jus d'un citron
- 1 botte de coriandre fraîche (Kotmiri), ciselée
- 1 à 2 piments verts, finement hachés
- 3 c. à soupe d'huile neutre
- 1/2 verre d'eau
- Sel

PRÉPARATION :

1. Préparer les poivrons entiers : Laver les poivrons. Découper délicatement un chapeau en haut de chaque poivron en conservant le pédoncule. Réserver les chapeaux. À l'aide d'un petit couteau ou d'une cuillère, retirer soigneusement les graines et les membranes blanches à l'intérieur sans percer le fond.

2. Cuisiner la farce : Dans une poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile, faire dorer l'oignon, l'ail, le gingembre et le piment vert. Ajouter le massala, le curcuma et la viande hachée. Saler et faire sauter à feu vif en émiettant bien la viande. Hors du feu, verser le jus de citron vert et la coriandre ciselée, puis mélanger.

3. Farcir et refermer : Garnir généreusement chaque poivron entier avec la farce à la viande hachée en tassant légèrement. Reposer le chapeau avec le pédoncule par-dessus chaque poivron

4. Cuisson à la marmite : Dans une sauteuse ou une cocotte à fond épais, chauffer les 2 cuillères à soupe d'huile restantes. Y disposer les poivrons farcis bien debout, serrés les uns contre les autres.

5. Mijotage à l'ancienne : Faire rissoler le bas des poivrons 2 à 3 minutes à feu moyen. Verser un demi-verre d'eau dans le fond de la sauteuse (autour des poivrons, sans verser dessus). Couvrir hermétiquement et laisser mijoter à feu doux pendant 25 à 30 minutes.

6. Finition : Les poivrons sont prêts lorsque leur peau est ridée et leur chair bien tendre sous la pointe d'un couteau. Servir bien chaud avec leur jus de cuisson.

LE CONSEIL DE DADIMA :

Pour que la cuisson à la vapeur dans la marmite soit parfaite, choisissez des poivrons de taille similaire avec un fond assez plat pour qu'ils tiennent bien debout dans la sauteuse, sérrés les uns contre les autres. Veiller à ne pas trop remplir les poivrons à bord afin que le chapeau s'emboîte naturellement.

Pour une saveur encore plus gourmande, Dadima ajoutait une petite poignée de petits pois frais dans la farce à la viande avant de garnir les poivrons.



« KABAB NOU SHAAK » « CURRY DE BOULETTES DE VIANDE HACHÉE »

Boulettes de bœuf épicées et fondantes dans une sauce finement épicée.

Grande recette de la cuisine gujaratie, le Kabab nu Shaak associe de petites boulettes de viande hachée très parfumées à un curry finement et mijoté. Les boulettes sont d'abord rissolées à la poêle pour former une fine croûte croustillante avant de finir de cuire dans la sauce à la tomate, à l'ail et au gingembre pour devenir irrésistiblement tendres.

INFORMATIONS PRATIQUES :

- Temps de préparation : 25 min
- Temps de cuisson : 25 min
- Pour : 4 personnes

INGRÉDIENTS :

Pour les boulettes (Kabab) :

- 500 g de viande de bœuf hachée
- 1 petit oignon, très finement haché
- 1 c. à café bombée d'ail écrasé (Lassan)
- 1/2 c. à café de gingembre écrasé (Adou)
- 1 c. à café de garam masala
- 1/2 c. à café de cumin en poudre
- Le jus d'un demi-citron
- 1 poignée de coriandre fraîche (Kotmiri), très finement ciselée
- 1 œuf battu (pour lier)
- 2 c. à soupe de farine de pois chiches (Besan)
- Un peu de pain rassi
- Sel

Pour le curry (Shaak) :

- 1 gros oignon, émincé
- 3 tomates mûres, concassées (ou 200 g de tomates en boîte)
- 1 c. à soupe de massala (dhana jeeru)
- 1/2 c. à café de curcuma en poudre
- 1 c. à café d'ail écrasé
- 1/2 c. à café de gingembre écrasé
- 1 piment vert, fendu en deux
- 3 c. à soupe d'huile neutre
- Sel et coriandre fraîche pour la finition

PRÉPARATION :

1. Préparer les boulettes : Dans un grand saladier, mélanger la viande hachée avec l'oignon cru très finement haché, l'ail, le gingembre, le garam masala, le cumin, le jus de citron, la coriandre ciselée, l'œuf battu, le pain rassi bien essoré à la main et la farine. Saler.

2. Façonner les boulettes : Malaxer bien le mélange à la main pour obtenir une texture compacte. Former de petites boulettes de la taille d'une grosse noix.

3. Rissoler les boulettes : Dans une grande sauteuse, chauffer 2 cuillères à soupe d'huile. Y faire dorer les boulettes pendant 4 à 5 minutes à feu moyen-vif en les retournant délicatement. Les retirer de la poêle et réserver (elles finiront de cuire dans la sauce).

4. Préparer le fond de sauce : Dans la même sauteuse, ajouter la cuillère d'huile restante. Faire revenir l'oignon émincé jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Ajouter l'ail, le gingembre, le piment vert, le massala et le curcuma. Saisir 1 minute à feu doux.

5. Monter la sauce : Incorporer les tomates concassées, saler, puis laisser mijoter pendant 6 à 8 minutes à feu moyen jusqu'à ce que la sauce réduise et que l'huile remonte à la surface. Verser 1 verre d'eau chaude pour détendre le fond de sauce.

6. Mijotage : Plonger délicatement les boulettes réservées dans la sauce frémissante. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 10 à 12 minutes pour que la viande s'imprègne de toutes les épices.

7. Service : Parsemer généreusement de coriandre fraîche et servir bien chaud avec un riz basmati ou des rotlis.

LE CONSEIL DE NANIMA :

Manipulez les boulettes avec précaution lors de la première cuisson pour ne pas les briser. Si vous constatez que votre farce manque un peu de tenue au moment du façonnage, laissez-la reposer 15 minutes au frais avant de former les boulettes. Ne jamais mélanger le shaak à la cuillère, les boulettes risquent de se briser. Remuer la marmite suffit pour mélanger.



« GOSS NI AKNI »

Riz pilaf épicé à la viande et aux pommes de terre, mijoté à l'étouffée.

Grand classique des repas de fête et du dimanche dans les familles gujaraties, le akni est un plat complet et parfumé. Contrairement au biryani où le riz et la viande sont cuits séparément puis superposés, le akni se prépare selon la méthode pilaf : le riz basmati cuit directement dans le bouillon aromatique de la viande et des pommes de terre pour s'imprégner de tous leurs sucs.

INFORMATIONS PRATIQUES :

• Temps de préparation : 25 min
• Temps de cuisson : 40 à 45 min
• Pour : 4 à 6 personnes

INGRÉDIENTS :

• 500 g de viande (agneau, bœuf ou mouton), coupée en morceaux
• 300 g de riz basmati (trempé 20 minutes et égoutté)
• 2 pommes de terre moyennes, épluchées et coupées en quatre
• 2 gros oignons, finement émincés
• 2 tomates mûres, concassées
• 2 c. à soupe de yaourt
• 1 c. à soupe bombée d'ail écrasé (Lassan)
• 1 c. à café de gingembre écrasé (Adou)
• Épices entières : 1 bâton de cannelle, 3 gousses de cardamome verte, 4 clous de girofle, 1 c. à café de graines de cumin
• 1 c. à café de piment en poudre (selon le goût souhaité)
• Épices en poudre : 1 c. à soupe de massala (dhana jeeru), 1/2 c. à café de curcuma,
• Le jus d'un demi-citron
• 1 botte de coriandre fraîche (Kotmiri) ciselées
• 1 à 2 piments verts, fendus en deux
• 3 c. à soupe d'huile neutre ou de ghee
• Sel

PRÉPARATION :

1. Préparer et dorer les pommes de terre : Dans une grande marmite ou cocotte à fond épais, chauffer l'huile. Y faire revenir les morceaux de pommes de terre jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés à l'extérieur. Les retirer et réserver.

2. Rissoler les épices entières et les oignons : Dans la même marmite, ajouter la cannelle, la cardamome, les clous de girofle et le cumin. Laisser crépiter quelques secondes. Ajouter les oignons émincés et les faire dorer à feu moyen jusqu'à ce qu'ils prennent une belle couleur caramel.

3. Saisir la viande : Ajouter l'ail, le gingembre et le piment vert. Incorporer les morceaux de viande et les faire sauter à feu vif pendant 5 minutes pour bien les saisir.

4. Monter la base aromatique : Ajouter les épices en poudre (massala, curcuma, piment), le yaourt et les tomates concassées. Saler, bien mélanger et laisser mijoter à couvert pendant 10 minutes jusqu'à ce que les tomates fondent et que la viande libère ses sucs.

5. Précuire la viande et les pommes de terre : Verser 2 verres d'eau chaude, couvrir et laisser mijoter à feu doux 20 minutes (la viande doit commencer à devenir tendre). Ajouter les pommes de terre réservées 10 minutes avant la fin de cette cuisson.

6. Incorporer le riz et cuire à l'étouffée : Ajouter le riz basmati égoutté, le jus de citron, la coriandre ciselée. Mélanger délicatement. Ajuster le niveau d'eau chaude l'eau doit dépasser le riz d'environ 1 cm) et vérifier le sel. Porter à ébullition, puis réduire au minimum, couvrir hermétiquement et laisser cuire à feu très doux pendant 15 à 20 minutes sans ouvrir.

7. Repos et service : Éteindre le feu et laisser reposer 5 à 10 minutes couvercle fermé. Égrener doucement le riz à la fourchette avant de servir bien chaud, accompagné d'une raïta ou de kachumber.

LE CONSEIL DE NANIMA :

Pour réussir un akni parfaitement parfumé et non collant, veillez à bien rincer le riz basmati jusqu'à ce que l'eau soit claire avant de le faire tremper. La quantité d'eau au moment d'ajouter le riz est essentielle : l'eau doit juste affleurer au-dessus du riz pour garantir des grains bien détachés et des pommes de terre fondantes. Si l’eau a disparu avant la cuisson complète, ajouter un petit verre d’eau chaude et poursuivre la cuisson.



3ème Partie : EN-CAS, DOUCEURS & CHUTNEY

« MATSI NI PENTISSES » « PENTISSES DE POISSON »

Galettes au cabillaud, yaourt et citron, cette spécialité savoureuse issue de la cuisine des côtes du Gujarat et plus précisément Porbandar, les Pentisses de poisson sont de délicieuses petites galettes offrant un contraste parfait entre un extérieur croustillant et un cœur tendre et parfumé. L'alliance du yaourt brassé et du citron apporte une touche acidulée réconfortante, tandis que l'oignon cru très finement haché vient rissoler directement dans la farce lors de la friture pour diffuser tout son parfum.

INFORMATIONS PRATIQUES :

• Temps de préparation : 25 min
• Temps de cuisson : 25 min
• Pour : 6 personnes (environ 20 pentisses)

INGRÉDIENTS :

• 500 à 600 g de dos de cabillaud (bien égoutté)
• 300 à 350 g de pommes de terre fraîches (chair farineuse, soit 3 pommes de terre moyennes)
• 1 petit oignon, très finement haché
• 2 yaourts
• 1 botte de coriandre (Kotmiri), très finement ciselée
• 1 c. à café bombée d'ail écrasé (Lassan)
• 1/2 c. à café de gingembre écrasé (Adou)
• Le jus d'un citron vert
• Quelques piments verts, coupés en fines rondelles
• 2 à 3 œufs battus
• Farine
• Huile de friture
• Sel

PRÉPARATION :

1. Préparer la purée fraîche : Faire cuire les pommes de terre entières avec leur peau dans de l'eau bouillante salée pendant 20 à 25 minutes. Éplucher à chaud, puis les écraser finement au presse-purée. Laisser tiédir pour que la purée soit bien sèche.

2. Cuire le poisson à la casserole ou à la vapeur : Faire frémir de l'eau salée dans une casserole avec l'ail et le gingembre. Y déposer le cabillaud et laisser pocher à feu doux pendant 6 à 8 minutes (ou 8 à 10 minutes au cuit-vapeur). Égoutter très soigneusement le poisson pour retirer tout excès d'eau.

3. Mélanger la base aromatique : Dans un grand saladier, battre les yaourts avec la coriandre ciselée, le jus de citron, les rondelles de piment vert.

4. Assembler la farce : Émietter la chair du poisson cuit dans la préparation au yaourt. Ajouter l'oignon cru très finement haché et la purée de pommes de terre refroidie. Mélanger l'ensemble à la fourchette pour obtenir une pâte compacte et homogène.

5. Façonner et paner : Former la pâte en environ 20 petites galettes rondes et légèrement aplaties. Tremper chaque pentisse dans les œufs battus, puis l'enrober généreusement dans la farine.

6. Frire : Faire chauffer un bain d'huile de friture (170-180 °C). Plonger les pentisses quelques minutes de

chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et croustillantes (l'oignon cru cuira doucement à l'intérieur sous l'effet de la chaleur). Égoutter sur du papier absorbant avant de servir bien chaud.

LE CONSEIL DE NANIMA :

Veillez à cuire les pommes de terre avec leur peau afin qu'elles n'absorbent pas d'eau pendant la cuisson, ce qui rendrait la farce trop liquide. Hachez l'oignon cru le plus finement possible : en cuisant directement dans la pâte lors de la friture, il va libérer ses sucs et caraméliser légèrement sans détremper la galette.



« TARELI KABAB »

Bouchées fondantes de viande hachée, pain trempé et herbes fraîches.

Classiques des buffets et des repas de fête, ces kababs de viande hachée se distinguent par leur texture incroyablement moelleuse grâce à l'ajout de pain trempé. Parfumés aux piments verts, à la coriandre fraîche, aux oignons verts et aux épices, ils se façonnent en boulettes allongées avant d'être frits jusqu'à obtenir une croûte dorée et croustillante.

INFORMATIONS PRATIQUES :

- Temps de préparation : 25 min
- Temps de repos : 15 min
- Temps de cuisson : 15 min
- Pour : 6 à 8 personnes (environ 20 à 25 kababs)

INGRÉDIENTS :

Pour la farce :

- 500 g de viande hachée
- 500 g d'oignons (5 à 6 gros oignons)
- 1 baguette de pain rassi
- 10 à 12 piments verts
- 1 bouquet d'oignons verts (ciboulette/oignons nouveaux), finement coupé
- 1 bouquet de feuilles de coriandre fraîche (kotomili), finement coupé
- 1 c. à café de mélange d'épices (garam massalo)
- 1 c. à café de piment rouge en poudre
- 1 c. à café de curcuma (hardar)
- 1 c. à café d'ail haché
- 1 c. à café de gingembre râpé
- 2 c. à café de sel
- 2 c. à soupe de farine de pois chiche grillée
- 2 c. à soupe de farine de riz
- 60 ml d'huile neutre

Pour la friture :

- 1 litre d'huile de friture

PRÉPARATION :

1. Préparation des aromates : Mixer les oignons avec les piments verts pour obtenir un hachis fin. Bien presser le mélange entre les mains ou dans un égouttoir si les oignons rendent trop d'eau.

2. Préparation du pain rassi : Tremper la baguette dans un grand bol d'eau froide pour la ramollir, puis l'essorer très fortement entre les paumes des mains pour en extraire toute l'eau.

3. Pétrissage de la pâte à kabab : Dans un grand saladier, réunir la viande hachée, le hachis d'oignons et piments verts, le pain essoré, la coriandre hachée et les oignons verts. Ajouter le garam massalo, le piment rouge, le curcuma (hardar), l'ail, le gingembre, le sel, la farine de riz et l'huile. Travailler et pétrir la pâte vigoureusement à la main jusqu'à obtenir une farce parfaitement homogène et liée.

4. Façonnage : Prenez une portion de farce de la taille d'une grosse noix et fabriquer les kababs en leur donnant une forme allongée (ovale).

5. Friture : Chauffer l'huile dans une grande friteuse à feu vif. Plonger les kababs par petites fournées et les laisser frire en les retournant régulièrement jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et cuits à cœur.

6. Service : Égoutter sur du papier absorbant et servir bien chaud, accompagné de chutneys à la coriandre, de piment ou de rondelles de citron.

LE CONSEIL DE DADIMA :

Pour une tenue parfaite au bain d'huile : si vos kababs s'ouvrent à la friture, c'est presque toujours à cause de l'eau ou d'un excès de gras. Pressez les oignons mixés et le pain mouillé jusqu'à la dernière goutte, et dosez l'huile dans la farce avec précision. Ce double essorage, combiné au pouvoir liant de la farine de riz et de la farine de poids chiche grillés (*tsana tsoutté)*, offre une tenue exemplaire dans l'huile chaude : vos kababs ne dorment pas, ne se cassent pas, et restent d'un croustillant parfait à l'extérieur tout en gardant leur moelleux.



« KHIMA NI PENTISSES » « PENTISSES DE VIANDE HACHÉE »

Galettes de pommes de terre à la viande hachée, issues de la cuisine des terres Kutchis du Gujarat, variante très populaire et gourmande, ces pentisses à la viande hachée rappellent les saveurs parfumées de la farce des samoussas. L'association du garam masala, du cumin, de la coriandre fraîche et du jus de citron apporte une chaleur épicée et acidulée, tandis que l'oignon cru incorporé dans l'appareil vient rissoler directement dans la galette lors de la friture pour donner tout son moelleux.

INFORMATIONS PRATIQUES :

• Temps de préparation : 25 min
• Temps de cuisson : 25 min
• Pour : 6 personnes (environ 20 pentisses)

INGRÉDIENTS :

• 400 g de viande de bœuf hachée (ou agneau)
• 300 à 350 g de pommes de terre fraîches (chair farineuse, soit 3 pommes de terre moyennes)
• 1 petit oignon, très finement haché
• 1 c. à café de garam masala (ou poudre de curry/massala)
• 1/2 c. à café de cumin en poudre
• 1 c. à café bombée d'ail écrasé
• 1/2 c. à café de gingembre écrasé
• Le jus d'un citron
• 1 botte de coriandre fraîche, très finement ciselée
• Quelques piments verts, coupés en fines rondelles
• 2 à 3 œufs battus
• Farine
• Huile de friture
• Sel

PRÉPARATION :

1. Préparer la purée fraîche : Faire cuire les pommes de terre entières avec leur peau dans de l'eau bouillante salée pendant 20 à 25 minutes. Éplucher à chaud, puis les écraser finement au presse-purée. Laisser tiédir pour que la purée soit bien sèche.

2. Cuire la viande façon samoussa : Dans une poêle avec un filet d'huile, faire revenir l'ail, le gingembre, le garam masala, le cumin et le piment vert pendant 1 minute. Ajouter la viande hachée, saler, poivrer, puis faire sauter à feu vif en émiettant bien la viande à la spatule jusqu'à ce qu'elle soit cuite et bien dorée. Égoutter l'excès de gras si besoin et laisser tiédir.

3. Assembler la farce aromatique : Dans un grand saladier, mélanger la viande hachée tiédie, la purée de pommes de terre, la coriandre ciselée, le jus de citron puis l'oignon cru très finement haché.

4. Lier l'appareil : Mélanger le tout à la fourchette ou à la main pour obtenir une pâte homogène, ferme et facilement façonnable.

5. Façonner et paner : Former la pâte en environ 20 petites galettes rondes et légèrement aplaties. Tremper chaque pentisse dans les œufs battus, puis l'enrober généreusement dans la farine.

6. Frire : Faire chauffer un bain d'huile de friture (170-180 °C). Plonger les pentisses quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et croustillantes (l'oignon cru cuira doucement à l'intérieur sous l'effet de la chaleur). Égoutter sur du papier absorbant avant de servir bien chaud.

LE CONSEIL DE NANIMA :

Veillez à bien assécher et égoutter la viande hachée après l'avoir rissolée avec les épices afin de ne pas détremper la purée de pommes de terre. Tout comme pour la version au poisson, l'oignon cru incorporé au dernier moment doit être haché extrêmement fin pour cuire rapidement à l'intérieur de la pentisse et lui apporter toute sa fraîcheur et son croustillant.



« BATETA NA JAMBOU » **Gulab jamun de pomme de terre.**

À l'origine issue des foyers paysans du Gujarat, cette recette utilisait la pomme de terre comme un trésor d'ingéniosité, permettant de régaler généreusement les convives lors des grandes cérémonies sans trop dépenser. Au milieu du XIX^{e} siècle, le succès foudroyant du *Gulab Jamun* gagna toutes les tables, incitant la bourgeoisie à en proposer une variante raffinée à la farine.

Spécialité incontournable des fêtes familiales, la version traditionnelle à la pomme de terre offre un moelleux incomparable et un fondant unique. Une fois dorées, ces petites bouchées sont plongées dans un sirop (*tsasni*) délicatement infusé à la cardamome,ou au safran.

INFORMATIONS PRATIQUES :

• Temps de préparation : 30 min
• Temps de repos : 30 min (pâte) + 4 h (imbibage)
• Temps de cuisson : 20 min
• Pour : 8 à 10 personnes

INGRÉDIENTS :

Pour la pâte :
•1 boîte (400 g) de lait en poudre
• 800 g environ de pommes de terre
• 2 jaunes d'œufs
• 2 c. à soupe de lait concentré sucré
• 3/4 kapokas (environ 225 g) de farine de riz
• 4 c. à soupe de farine de blé
• 1/2 sachet de levure chimique
• 1/2 c. à café d'élaïchi (cardamome moulue)
• 6 c. à soupe de ghee (beurre clarifié)
• 1 pincée de sel
• Huile pour la friture

Pour le sirop de sucre (Tsasni) :
• 1 kg de sucre blanc
• 4 bols d'eau
• 1/2 c. à café d'élaïchi ou de safran (késsar)
• Quelques gouttes de colorant alimentaire orange

PRÉPARATION :

1. Préparation de la purée : Faire bouillir les pommes de terre à l'eau avec la peau pour les empêcher de trop s'humidifier. Veiller à ne pas trop les cuire pour éviter que la pâte ne devienne trop molle.Elles doivent être cuites mais fermes. Les éplucher et les réduire immédiatement en une purée très fine et lisse, sans aucun grumeau. Laisser tiédir.

2. Pétrissage de la pâte : Dans un grand récipient, rassembler la purée de pommes de terre, le lait en poudre, les jaunes d'œufs, le lait concentré sucré, la farine de riz, la farine de blé, la levure chimique, le ghee et la cardamome. Pétrir soigneusement et minutieusement jusqu'à obtenir une pâte parfaitement homogène et souple.

3. Repos : Couvrir la pâte et la laisser reposer pendant au moins 30 minutes à température ambiante.

4. Préparation du sirop (Tsasni) : Dans une grande casserole, mélanger le sucre et l'eau. Porter à ébullition et laisser frémir jusqu'à obtenir la consistance idéale : le sirop doit être nappant, ni trop épais ni trop fluide. Hors du feu, ajouter la cardamome (ou késsar) et le colorant orange. Réserver tiède.

5. Façonnage et friture : Façonner de petites boules lisses entre les paumes des mains. Chauffer un grand bain d'huile à feu moyen. Frire les boules en les retournant régulièrement jusqu'à ce qu'elles prennent une belle couleur dorée et uniforme.

6. Imbibage : Égoutter les jambous et les plonger directement, encore très chauds, dans le sirop tiède. Laisser tremper au moins 4 à 5 heures, ou idéalement toute une nuit, pour qu'ils s'imbibent jusqu'au cœur.

LE CONSEIL DADIMA :

Le secret de cette recette réside dans la maîtrise de la purée : si vos pommes de terre sont trop cuites ou gorgées d'eau, la pâte sera difficile à façonner. Pour le sirop, testez la consistance entre deux doigts : il doit être légèrement collant sans former de fil dur.



« GAJAR NO HALVO » Halwa de carottes.

Douceur emblématique née des terres fertiles du Gujarat, le *Gajar no Halvo* célèbre la générosité des récoltes de carottes locales au début du 19e siècle. C'est de cette abondance que nos aïeules ont imaginé cette recette d'exception, aujourd'hui prisée dans toute l'Inde.
Les carottes finement râpées réduisent lentement dans le lait pour devenir extrêmement tendres, avant d'être caramélisées au beurre et au lait concentré sucré. Servie tiède ou fraîche, cette préparation offre une texture fondante et un parfum de cardamome irrésistible.

INFORMATIONS PRATIQUES :

- Temps de préparation : 20 min
- Temps de cuisson : 40 à 45 min
- Pour : 8 à 10 personnes

INGRÉDIENTS :

Pour la cuisson des carottes :
- 1 kg de carottes, épluchées et râpées
- 3/4 litre de lait entier
- Cardamome moulue (quantité selon le goût souhaite)

Pour la caramélisation et la finition :
- 1 tasse de sucre (200 g)
- 3/4 de boîte de lait concentré sucré
- 1 plaquette de beurre (250 g)
- Amandes effilées ou concassées (pour le décor)

PRÉPARATION :

1. Cuisson au lait : Dans une grande marmite à fond épais, verser les carottes râpées, le lait et la cardamome moulue. Faire cuire à feu doux/moyen en remuant régulièrement jusqu'à évaporation complète du lait.

2. Ajout du sucre : Incorporer la tasse de sucre. Poursuivre la cuisson quelques minutes tout en mélangeant pour laisser le sucre fondre.

3. Incorporation gourmande : Ajouter le 3/4 de lait concentré sucré ainsi que le beurre.

4. Dessèchement et réduction : Faire cuire l'ensemble à feu doux en tournant constamment à la cuillère en bois. Le halvo est parfaitement cuit lorsque la préparation se détache des parois et que le beurre remonte légèrement en surface.

5. Dressage : Verser le halvo bien chaud dans un plat de service et l'étaler uniformément. Saupoudrer généreusement d'amandes.

6. Présentation : Laisser tiédir puis mettre le plat au frais. Couper en losange ou carré lorsque le halvo est bien froid.

LE CONSEIL DE DADIMA :

Prenez le temps de bien râper les carottes finement pour qu'elles fondent complètement dans le lait. C'est le moment où le beurre remonte à la surface qui indique la fin de la cuisson : cela garantit un halvo riche, brillant et qui se conserve parfaitement.

« MESSOUB »

Halwa traditionnel aux œufs, farine de pois chiche, safran et lait concentré.
Le Messoub est une pâtisserie riche et parfumée, emblématique des grandes occasions. Sa préparation minutieuse demande de la patience : les œufs, le ghee et le safran cuisent longuement à feu très doux avant d'être liés à la farine de pois chiche (tsana no lote). Cette lente cuisson confère au gâteau une belle couleur marron foncé et une texture fondante unique, rehaussée par le croquant de l'amande en poudre.

INFORMATIONS PRATIQUES :

• Temps de préparation : 15 min
• Temps de cuisson : 1 h 15 min à 1 h 30 min
• Pour : 8 à 10 personnes

INGRÉDIENTS :

Pour la pâte :
• 800 g de guy (ghee / beurre clarifié) ou 4 plaquettes de beurre de 250 g
• 600 g de sucre
• 1 boîte et demi de lait concentré sucré
• 1 kg d'œufs sans coquille (environ 18 à 20 œufs)
• 3/4 de mug (tasse à tisane) de farine de pois chiche grillée (tsana tsoutté)
• 3/4 de mug de lait en brique ou lait gloria (lait concentré non sucré)
• 1 g de késsar (safran)

Pour la décoration :
• Amandes en poudre

PRÉPARATION :

1. Mélange initial (hors du feu) : Dans un grand récipient, battre les œufs avec le sucre à l'aide d'un batteur électrique jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène.

2. Cuisson douce de la base : Verser le mélange d'œufs et de sucre dans une grande marmite. Ajouter le beurre ou ghee, le lait concentré sucré et le (késsar). Cuire le tout à feu très doux en tournant sans arrêt pendant environ 1 heure et 15 minutes.

3. Incorporation de la farine : Lorsque le beurre commence à remonter à la surface "diberre tsoutté", ajouter petit à petit la farine de pois chiche (tsana no lote) tout en maintenant le feu très doux et en continuant de tourner constamment.

4. Caramélisation et finition au lait : Lorsque la préparation prend une belle teinte marron foncé, passer à feu vif. Verser le lait concentré non sucré et mélanger très rapidement pour bien lier l'ensemble.

5. Dressage : Éteindre immédiatement le feu et verser la préparation chaude dans un grand plateau. Étaler uniformément.

6. Décoration : Parsemer généreusement d'amandes en poudre sur toute la surface. Laisser refroidir complètement avant de découper en carrés ou en losanges.

LE CONSEIL DE DADIMA :

La réussite du Messoub réside dans le brassage continu à feu doux : ne quittez pas la marmite des yeux pendant la première heure de cuisson afin de garantir une texture parfaitement lisse sans grumeaux.

« DAHI GAJAR NOU ANTSAR »

Achards de carottes au yaourt, graines de moutarde et épices moulues.

Les antsars (ou achards) occupent une place de choix sur nos tables familiales pour apporter du piquant et de la fraîcheur. Dans cette recette transmise par nos grand-mères, les carottes dégorgées au sel conservent tout leur croquant avant d'être enrobées d'un mélange d'épices, de graines de moutarde et de yaourt nature. C'est le condiment parfait pour accompagner un biryani, un khichdi ou un curry de viande.

INFORMATIONS PRATIQUES :

- Temps de macération : 1 nuit (ou 12 h)
- Temps de préparation : 15 min
- Temps de repos : 1 h avant dégustation
- Pour : 6 à 8 personnes

INGRÉDIENTS :

Pour la préparation des carottes :

- 5 carottes moyennes, épluchées et coupées en fines lamelles
- 1 c. à soupe de sel fin

Pour le massalo :

- 1 c. à café de graines de moutarde concassées
- 1/2 c. à café de cumin moulu (jeeru)
- 1/2 c. à café de coriandre moulue (dhana)
- 1 pincée de fenugrec moulu (methi)
- 1 c. à café de moutarde forte en pâte

Pour l'assaisonnement et la sauce :

- 1 pot (125 g) de yaourt nature
- 1 c. à café de curcuma en poudre (hardar)
- 1/2 c. à café de piment rouge en poudre (selon le goût)
- 2 à 3 c. à soupe d'huile neutre

PRÉPARATION :

1. Dégorgement des carottes (La veille) : Éplucher les 5 carottes et les couper en fines lamelles. Dans un saladier, les mélanger soigneusement avec la cuillère à soupe de sel. Couvrir et laisser macérer toute une nuit à température ambiante pour qu'elles rendent leur eau. Elles réduisent de volume et paraissent flétries dans le saladier, elles vont se re-imbiber du yaourt et des épices à la préparation.

2. Essorage : Le lendemain, jeter l'eau de végétation dégorgée au fond du saladier. Bien presser les carottes entre les mains ou dans un linge propre pour retirer un maximum d'humidité et leur garantir un croquant parfait.

3. Assemblage de la pâte d'épices : Dans les carottes essorées, incorporer les massalas (graines de moutarde concassée, cumin, coriandre, pincée de fenugrec), la moutarde en pâte, le hardar (curcuma), le piment en poudre, l'huile neutre et le yaourt nature bien battu.

4. Mélange et repos : Mélanger soigneusement le tout à la cuillère jusqu'à ce que chaque lamelle de carotte soit uniformément enrobée d'une sauce onctueuse, dorée et légèrement relevée.

5. Service : Laisser reposer au moins 1 heure au frais avant de servir afin que les carottes s'imprègnent bien de tous les arômes.

LE CONSEIL DE NANIMA :

Veillez à être très économe sur le fenugrec moulu : une simple pincée suffit amplement à apporter cette note aromatique typique des antsars sans développer d'amertume. Si vous souhaitez apporter encore plus de relief, vous pouvez faire chauffer l'huile une petite minute avec les graines de moutarde avant de la verser sur les carottes.



« FUDINA CHUTNEY »

Chutney vert frais à la menthe, coriandre, piment vert et citron.

Le Fudina Chutney est la sauce condimentaire par excellence de la cuisine gujaratie. D'une couleur verte éclatante, ce chutney marie la fraîcheur vive de la menthe (fudina) et de la coriandre (kotomili) au piquant du piment vert et à l'acidité du citron. C'est l'accompagnement indispensable pour sublimer les friandises frites comme les kebabs, samoussas, katless, bhajias ou naans.

INFORMATIONS PRATIQUES :

- Temps de préparation : 10 min
- Temps de cuisson : Sans cuisson
- Pour : 6 à 8 personnes (1 bol)

INGRÉDIENTS :

Pour le mixage :

- 1 bon bouquet de menthe fraîche (fudina), effeuillée
- 1 grand bouquet de coriandre fraîche (kotomili), avec les tiges tendres
- 2 à 3 piments verts frais (ajuster selon le piquant désiré)
- 1 gousse d'ail
- 1/2 c. à café de gingembre frais râpé
- 1/2 c. à café de graines de cumin (jeeru)
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 1/2 c. à café de sel
- 1 à 2 c. à soupe d'eau glacée (pour faciliter le mixage)

Optionnel (pour la liaison et la douceur) :

- 1 à 2 c. à soupe de yaourt nature (dahi) ou une pincée de sucre

PRÉPARATION :

1. Préparation des herbes : Laver soigneusement les feuilles de menthe (fudina) et la coriandre (kotomili) à l'eau froide. Égoutter et éponger délicatement.

2. Chargement du blender : Dans le bol du mixeur ou du blender, déposer la menthe, la coriandre, les piments verts épointés, la gousse d'ail, le gingembre râpé, les graines de cumin, le sel et le jus de citron.

3. Mixage à froid : Ajouter 1 cuillère à soupe d'eau glacée. Mixer par impulsions jusqu'à obtenir une sauce fluide. Si le mélange peine à se mixer, ajouter une seconde cuillère d'eau glacée, sans trop en mettre pour ne pas liquéfier la sauce.
Jadis nos grands-mères écrasaient ces feuilles avec mortier et pilon (Khandri), ce qui conférait au chutney sa texture si particulière.

4. Finition (optionnelle) : Pour une consistance plus crémeuse et une touche d'acidité douce, incorporer les cuillères de yaourt nature (dahi) à la fin et mixer 5 secondes supplémentaires.

5. Service et conservation : Servir immédiatement ou réserver au frais dans un récipient fermé en verre.

LE CONSEIL DE DADIMA :

Pour conserver la couleur verte très vive et éviter que la menthe ne noircisse par oxydation, ajoutez impérativement le jus de citron dès le départ et utilisez de l'eau bien glacée (ou un petit glaçon) lors du mixage.

« LE MOT DE LA FIN »

Un fil invisible entre passé et avenir.

Arrivé au terme de cet ouvrage, ce voyage culinaire ne fait en réalité que commencer. Plus qu'un simple recueil de recettes, ce livre est le témoin d'une histoire itinérante : celle d'un patrimoine né sur les terres du Gujarat, enrichi sur les rivages de Madagascar, puis transporté aux quatre coins du monde.

Chaque page tournée, chaque épice dosée et chaque geste répété en cuisine sont autant de réponses à l'appel de notre mémoire collective. En perpétuant la préparation de nos plats familiaux, nous ne faisons pas seulement de la cuisine : nous honorons la patience, la générosité et le savoir-faire de nos *Nanimas* et *Dadimas*. Ce sont leurs mains qui continuent de nous guider, leurs us et coutumes qui continuent d'animer nos foyers, et leurs rires qui résonnent autour de nos tables.

Transmettre pour ne pas oublier.

Ce projet, porté avec enthousiasme par l'association **KLS (Khoja Lifestyle)**, s'est donné pour mission de fixer ce que le temps aurait pu effacer. Transmettre cet art de vivre aux jeunes générations, c'est leur offrir des ancres solides pour naviguer dans le monde sans jamais perdre le fil de leurs racines.

« L'ASSOCIATION KLS (KHOJA LIFESTYLE) »

Nourrir les corps, transmettre nos racines, élever les âmes.

L'association **KLS (Khoja Lifestyle)** est née de la volonté profonde de faire vivre notre héritage, de resserrer les liens intergénérationnels et de faire rayonner nos valeurs de solidarité et d'entraide. Si la cuisine de nos *Nanimas* et *Dadimas* nous a appris le sens du partage et du rassemblement, elle nous enseigne aussi que l'on ne peut être pleinement heureux que si l'on tend la main à celui qui en a besoin.

Gardiens de nos us et coutumes, passeurs d'avenir.

À travers ce livre, mais aussi par nos voyages culturels, nos événements communautaires et nos rassemblements, KLS s'engage à préserver et transmettre les trésors de notre culture. Nous offrons à nos jeunes des repères précieux : la mémoire de nos racines gujaraties, le respect des traditions, l'amour du collectif et la richesse de nos coutumes familiales.

Une mission humanitaire au cœur de notre engagement.

Parce que l'amour se traduit par des actes, KLS déploie toute son énergie dans l'action sociale et humanitaire :

Maraudes et soutien local : Apporter un repas chaud, du réconfort et une présence humaine aux plus démunis.

Missions et projets humanitaires : Soutenir des actions concrètes sur le terrain, financer des projets d'urgence et offrir de l'espoir là où la précarité s'installe.

L'équipe de Khoja Lifestyle