

Ce recueil de recettes fait un tour d'horizon des currys traditionnels, tels qu'on les prépare en Inde, en Thaïlande, en Birmanie et en Indonésie. Il rassemble également des recettes « classiques » pour la préparation desquelles on utilise du curry en poudre ou en pâte : le vindaloo de bœuf, le kofta d'agneau, le Rogan Josh, ainsi que divers accompagnements, le tout énoncé clairement et accompagné de photos très utiles.

KÖNEMANN

Anne Wilson

CURRYS

Recettes classiques

ISBN 3-89508-710-6



9 783895 087103

Précisions utiles

Très facile



Facile



Difficile



Les mesures utilisées sont les grammes, litres, cuillères à café, cuillères à soupe et, moins commun, les tasses ou bols. Une tasse ou un bol équivaut à 250 ml. Vous pouvez trouver le bol doseur adéquat dans le commerce ou utiliser à la place une tasse avec un contenu de 250 ml. Les œufs utilisés dans les recettes présentent en moyenne 60 g. Le contenu des boîtes de conserves dans les commerces varie, prenez donc la taille qui s'approche de celle qui est utilisée dans nos recettes.

Quantités indiquées

Tasse/Bol	=	250 ml
Cuil. à soupe	=	20 ml
Cuil. à café	=	5 ml

Copyright © Murdoch Books 1995

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen électronique ou mécanique que ce soit, y compris des systèmes de stockage d'information ou de recherche documentaire, sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

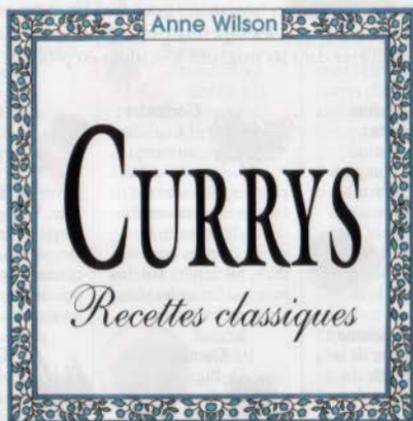
Murdoch Books, 213 Miller Street, North Sydney, NSW 2060, Australie

Titre original : Classic Essential Curries

© 1997 pour l'édition française
KÖNEMANN Verlagsgesellschaft mbH
Bonner Str. 126
D-50968 Cologne

Traduction et réalisation : ACCORD, Toulouse
Chef de Fabrication : Detlev Schaper
Impression et reliure : Sing Cheong Printing Co., Ltd.
Imprimé à Hong Kong, Chine
ISBN 3-89508-710-6

10 9 8 7 6 5 4 3 2



KÖNEMANN

La cuisine au curry

La plupart des ingrédients nécessaires pour faire un curry sont vendus dans les épiceries fines ou les supermarchés. Quant aux plus exotiques, vous les trouverez dans les magasins spécialisés en produits asiatiques.



**Farine
atta :**
Farine
complète

de blé dont on fait les galettes indiennes. On peut la remplacer par de la farine complète courante, tamisée et débarrassée du bran.



Cardamome :

Plante de la famille du gingembre, dont les graines odorantes, entières ou moulues, s'emploient comme épice, en particulier pour parfumer les plats de riz.



Piment : Sorte de petit poivron dont la saveur peut être très piquante. On le vend frais, séché, en lamelles ou en poudre. Les plus petits sont généralement les plus forts, en particulier leurs graines.

Manipulez les piments frais avec des gants, car ils irritent les yeux et les peaux sensibles.



Coriandre :

La cuisine au curry utilise cette plante sous toutes ses formes : les graines en début de cuisson, la racine dans les currys thaïs, les feuilles fraîches pour parfumer les plats avant de les servir.



Cumin :

Ingrédient essentiel du curry. Séchées, entières ou en poudre, les graines de cumin sont plus parfumées et plus relevées que celles du carvi.



**Feuilles de
curry :**

Vertes, pointues, ces feuilles d'un arbre originaire de l'Asie parfument les currys comme les feuilles de laurier parfument les ragouits (mais ne les remplacez pas par du laurier!). On les vend séchées, fraîches ou en petits pots dans certains magasins de produits asiatiques.



Curry :

Mélange d'épices vendu sous forme de poudre ou de pâte. Vous pouvez employer ce mélange lorsque les différents condiments ne sont pas précisés un à un dans les recettes.



Galingale :

Rhizome aromatique de la famille du gingembre, vendu frais, séché, conservé dans la saumure ou en poudre.



Garam masala :

Mélange d'épices moulues composé généralement de cannelle, poivre noir, coriandre, cumin, cardamome, clous de girofle, macis ou noix muscade. Mais il peut ne contenir que les plus piquantes ou les plus aromatiques. On en parfume les plats vers la fin de la cuisson ou on le saupoudre comme assaisonnement.



Ghee : Graisse à base de beurre, allégée en eau, sel et crème de lait. On l'utilise pour les fritures car il supporte des températures plus élevées que le beurre sans brûler; il sert aussi pour les pâtisseries.



Gingembre :

Ingrédient indispensable des currys, ce rhizome s'emploie frais, râpé ou émincé. C'est moulu qu'il est le meilleur.



**Feuilles de
limettier**

Kaffir : Elles ajoutent aux currys un arôme citronné. Vendues fraîches ou séchées dans les magasins spécialisés, elles peuvent être remplacées par de jeunes feuilles de citronnier.



**Lemon-
grass :**

Plante herbacée dont on n'utilise que la partie blanche de la tige, en morceaux que l'on retire avant de servir, ou finement hachée. Vendue séchée, elle est beaucoup plus parfumée fraîche.



On peut la remplacer par des tranches de citron mais l'arôme ne sera pas le même.

Safran : Ce

condiment donne aux mets une belle couleur jaune et un arôme subtil. On le vend en brins de couleur orange vif ou bien en poudre (souvent mélangée à d'autres substances et donc de qualité inférieure).



**Sambal
oelek :**

Purée faite d'un mélange de piment moulu, de vinaigre et de sel. Elle peut remplacer les piments frais dans de nombreuses recettes. Se conserve couverte au réfrigérateur pendant plusieurs mois.



Blanchan : Beurre de

crevettes très piquant dont une petite quantité suffit pour corser la saveur des plats. Il est vendu en pots que l'on devra fermer soigneusement dans le réfrigérateur pour préserver le goût des autres aliments.



Tamarin : Le

tamarin tropical donne un fruit dont la pulpe séchée ou concentrée corse les currys d'une saveur aigrelette. Faites tremper la pulpe dans de l'eau chaude pendant 5 min et passez-la à travers un tamis.



Curcuma :

Ce rhizome ressemble au gingembre. Séchés et moulus, c'est l'ingrédient principal le plus fréquent du curry en poudre. On l'emploie à la place du safran, beaucoup plus cher, mais il n'a pas la même saveur.

Note : La plupart des currys sont meilleurs le lendemain, lorsque tous les ingrédients ont eu le temps de développer et de mêler leurs saveurs. Vous pouvez les accompagner de tranches de mangue fraîche, de raisins secs de Smyrne ou de Corinthe, de noix de cajou grillées, d'amandes ou de cacahuètes, de tranches de bananes saupoudrées de noix de coco et de chutneys, pickles ou assaisonnements variés.

Kofta d'agneau

Temps de préparation :

25 minutes

Temps de cuisson :

50 minutes

Pour 4-6 personnes



1. Dans un grand saladier, mélangez bien viande hachée, oignon, piment, gingembre, ail, cardamome, œuf, chapelure, sel et poivre. Faites-en des boulettes de la quantité d'une cuiller à soupe.

2. Faites revenir les boulettes dans l'huile ou le ghee jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Mettez-les dans un grand-plat.

3. **Pour la sauce :** Faites chauffer le ghee ou l'huile et ajoutez oignon, piment, gingembre, ail et curcuma. Laissez cuire à feu doux en remuant. Lorsque les oignons

1 kg d'agneau haché
1 oignon finement coupé
2 piments verts finement coupés
3 c. à café de gingembre frais moulu
3 gousses d'ail écrasées
1 c. à café de cardamome moulu
1 œuf
1/3 de tasse de chapelure sel et poivre
2 c. à soupe de ghee ou d'huile

Sauce

1 c. à soupe de ghee ou d'huile
1 oignon émincé

1 piment vert coupé menu
3 c. à café de gingembre frais moulu
2 gousses d'ail écrasées
1 c. à café de curcuma
3 c. à café de coriandre moulu
2 c. à café de cumin moulu
1 c. à café de piment en poudre
2 c. à soupe de vinaigre blanc
1 tasse 1/3 d'eau
3/4 de tasse de yaourt
1 tasse 1/4 de lait de noix de coco

sont cuits, ajoutez coriandre, cumin, piment, vinaigre, boulettes de viande et eau. Remuez doucement, couvrez et laissez mijoter 30 min.

4. Versez dans la poêle le yaourt allongé avec le lait de noix de coco,

couvrez partiellement et laissez mijoter 10 min.

Remarque Ce plat peut se conserver deux jours au réfrigérateur dans un récipient bien fermé. Vous pouvez congeler les boulettes. Décongelez avant de les mélanger à la sauce.



Kofta d'agneau.



Ajoutez les condiments, l'œuf et la chapelure à la viande. Salez et poivrez.



Faites revenir les boulettes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.



Dans la poêle, ajoutez l'eau, les boulettes, l'oignon, le vinaigre et les épices.



Versez le yaourt allongé avec le lait de noix de coco pour épaissir la sauce.

Vindaloo de bœuf

Temps de préparation :

20 minutes

Temps de cuisson :

1 heure 45 minutes

Pour 4 personnes



1. Coupez la viande en dés de 3 cm. Mixez le cumin, la coriandre, la cardamome, le fenugrec, le piment, le curcuma et la moutarde en poudre.
2. Faites chauffer dans une poêle l'huile ou le ghee et faites-y revenir les dés de viande jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Déposez dans un grand saladier.

1 kg de bœuf, paleron ou macreuse

1/2 c. à café de cumin moulu

1 c. à soupe de graines de coriandre

1/2 c. à café de graines de cardamome

1 c. à café de fenugrec moulu

1/2 c. à café de piment en poudre

1 c. à café de moutarde en poudre

1 c. à café de curcuma

2 c. à soupe de ghee ou d'huile

3 oignons émincés

3 c. à café de gingembre frais râpé

3 gousses d'ail écrasées

1 bâton de cannelle

1/3 de tasse de vinaigre

1/3 de tasse de bouillon de viande

1 c. à café de sucre

Sel et poivre

3. Mettez dans la poêle oignon, gingembre, ail et cannelle et laissez mijoter en remuant. Ajoutez les épices et la viande. Mélangez bien.

4. Versez vinaigre et bouillon. Sucrez, salez et poivrez. Couvrez et laissez cuire à feu doux 1 h 30. Enlevez le bâton de cannelle.

Crevettes au curry

Temps de préparation :

20 minutes

Temps de cuisson :

10 minutes

Pour 4 personnes

1. Décortiquez et déveinez les crevettes. Faites revenir les oignons dans le beurre. Ajoutez l'ail, le curry et la farine. Remuez pour que les oignons soient bien enrobés de farine.

1 kg de crevettes moyennes crues

40 g de beurre

1 oignon haché

1 gousse d'ail écrasée

1 c. à soupe de curry en poudre

1/4 de tasse de farine

2 tasse de lait

1/4 de c. à café de noix muscade râpée

1/4 de c. à café de paprika

1 c. à soupe de xérès

2. Retirez la poêle du feu et ajoutez peu à peu le lait, la noix muscade et le paprika. Remuez. Lorsque le mélange est bien homogène, remettez sur le feu et

- remuez jusqu'à ce que la sauce épaississe.
3. Ajoutez les crevettes et le xérès. Remuez encore 2 min jusqu'à ce que les crevettes soient roses et cuites.



Vindaloo de bœuf (en haut) et crevettes au curry.

Korma d'agneau

Temps de préparation :
30 minutes +

1 heure de macération

Temps de cuisson :
1 heure

Pour 4-6 personnes



1. Parez la viande. Coupez-la en dés de 3 cm et mettez-la dans un grand plat. Passez au mixeur oignon, gingembre, ail, coriandre, cumin, cardamome, sel et poivre jusqu'à ce que le mélange soit crémeux.
2. Versez-le sur la viande, remuez bien et laissez reposer 1 heure.
3. Faites revenir l'oignon dans une poêle où vous aurez fait chauffer l'huile ou le ghee. Ajoutez-y la viande et laissez-la dorer à feu moyen 8 à 10 min ; le liquide doit

2 kg de gigot d'agneau désossé
1 oignon haché
2 c. à café de gingembre frais râpé
3 gousses d'ail
1 c. à soupe de graines de coriandre
2 c. à café de cumin moulu

1 c. à café de graines de cardamome
1/2 c. à café de sel
1 bonne pincée de poivre
2 c. à soupe de ghee ou d'huile
1 oignon émincé
2 c. à soupe de concentré de tomate
1/2 tasse de yaourt

être entièrement absorbé. Ajoutez le concentré de tomate et 2 cuillers à soupe de yaourt. Remuez. Laissez mijoter à découvert jusqu'à ce qu'il ne reste plus de liquide.

4. Ajoutez le yaourt restant par fractions de 2 cuillers à soupe. Remuez et attendez chaque fois que la viande soit presque sèche. Lorsque tout le yaourt est versé, couvrez et laissez mijoter 30 min en



remuant de temps en temps. Ajoutez un peu d'eau si la viande est trop sèche.

Remarque Ce plat est délicieux avec du concombre au yaourt à la menthe (cf. p. 58).



Korma d'agneau.



Mixez l'oignon, le gingembre, l'ail, les épices, le sel et le poivre.



Versez ce mélange sur la viande et remuez pour qu'elle en soit bien enrobée.



Faites dorer les morceaux de viande dans l'huile ou le ghee.



Ajoutez le reste du yaourt peu à peu en remuant pour qu'il soit absorbé.

Pommes de terre et petits pois au curry

Temps de préparation :

15 minutes

Temps de cuisson :

30-35 minutes

Pour 4 personnes



1. Sans matière grasse, chauffez les graines de moutarde pour les faire éclater.

2. Ajoutez ghee, oignon, ail, gingembre et faites cuire en remuant.

Ajoutez curcuma, sel, poivre, piment, cumin, garam masala et pommes de terre.

750 g de pommes de terre coupées en dés
2 c. à café de graines de moutarde
2 c. à soupe de ghee ou d'huile
2 oignons émincés
2 gousses d'ail écrasées
2 c. à café de gingembre frais râpé
1 c. à café de curcuma

Sel et poivre
1/2 c. à café de piment en poudre
1 c. à café de cumin
1 c. à café de garam masala
1/2 tasse d'eau
2/3 de tasse de petits pois frais ou surgelés
2 c. à soupe de menthe fraîche hachée

3. Mélangez bien, ajoutez l'eau, couvrez et laissez mijoter 15 ou 20 min en remuant de temps en temps.

4. Ajoutez les petits

pois, couvrez et laissez mijoter 3-5 min. Les pommes de terre doivent être cuites et sans jus. Ajoutez la menthe et mélangez.



Coupez les pommes de terre en petits dés réguliers de 2 cm environ.



Lorsque les graines de moutarde éclatent, ajoutez ghee, oignon, ail et gingembre.



Mélangez bien les pommes de terre et les oignons avec le mélange d'épices.



Ajoutez les petits pois aux pommes de terre et mélangez.



Pommes de terre et petits pois au curry.

Curry de poisson thaï

Temps de préparation :

40 minutes

Temps de cuisson :

20 minutes

Pour 4 personnes



1. Ôtez les graines des piments. Coupez grossièrement piments, oignons nouveaux et petit oignon. Mettez-les dans un mixeur avec ail, lemon grass, racine et feuilles de coriandre, poivre, coriandre en poudre, cumin, zeste de citron vert, beurre de crevettes, curcuma, sel et huile. Mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

2. Versez la moitié de ce mélange dans un peu d'huile chaude, remuez environ 30 secondes et ajoutez lait de coco, feuilles de limettier, galangal et fumet de poisson. Mélangez bien,

4 piments verts
4 oignons nouveaux
1 petit oignon
2 gousses d'ail
2 c. à soupe de lemon grass haché
1 c. à soupe de racine de coriandre hachée
1/4 de tasse de feuilles de coriandre fraîche
6 grains de poivre noir
1 c. à café de coriandre en poudre
2 c. à café de cumin moulu
2 c. à café de zeste de limette (citron vert)

3. Ajoutez le poisson et laissez mijoter à découvert 15 min.

4. Une fois le poisson cuit et la sauce épaisse, ajoutez les feuilles de coriandre.

Remarque Ce curry est meilleur s'il est préparé la veille. Gardez-le couvert au frais. Les piments verts sont

généralement moins piquants que les rouges. Si vous désirez un curry plus fort, laissez les graines des piments. Vous garderez la crème de curry restante dans un récipient bien fermé. Elle peut se conserver 2 semaines au réfrigérateur et 2 mois au congélateur.



Curry de poisson thaï.



Coupez grossièrement piments, oignons frais et petit oignon.



Versez la moitié de la crème de curry dans l'huile chaude et remuez 30 secondes.



Ajoutez le poisson dans la sauce au lait de coco.



Ajoutez les feuilles de coriandre et mélangez.

Légumes au lait de coco

Temps de préparation :

25 minutes

Temps de cuisson :

20 minutes

Pour 4-6 personnes



- Émincez l'oignon, coupez le poivron en petits morceaux et les haricots verts en deux. Chauffer l'huile ou le ghee et faites revenir l'oignon.
- Ajoutez sambal olek, ail, beurre de crevettes et curcuma. Mélangez bien le tout.

1 oignon
1 poivron rouge
200 g de haricots verts
1 c. à soupe de ghee ou d'huile
1 c. à café de sambal olek
3 gousses d'ail écrasées
2 c. à café de beurre de crevettes

1 c. à café de curcuma
1 c. à café de sel
2 c. à café de coriandre moulue
1 tasse de lait de coco
400 g de pommes de terre nouvelles coupées en 4
2 tasses de chou émincé
1 petite boîte de pousses de bambou

- Ajoutez sel, coriandre en poudre, lait de coco et pommes de terre. Laissez mijoter 5 min à découvert.
- Ajoutez le chou, les haricots, le poivron et

les pousses de bambou égouttées. Laissez cuire encore 10 ou 15 min. Servez ces légumes accompagnés de riz ou avec un curry de viande ou de poulet.



Coupez le poivron rouge en dés, les haricots en deux et émincez l'oignon.



Ajoutez le sambal olek, l'ail, le beurre de crevettes et le curcuma.



Faites cuire les pommes de terre dans le lait de coco pendant 5 minutes.



Ajoutez le chou, les haricots, le poivron et les pousses de bambou.



Légumes au lait de coco.

Curry de crevettes thaï

Temps de préparation :

30 minutes

Temps de cuisson :

15 minutes

Pour 4 personnes



1. Décortiquez et déveinez les crevettes en laissant le bout de la queue. Hachez grossièrement l'oignon.
2. Mettez dans un mixeur l'oignon, l'ail, les piments, les grains de poivre, le lemon grass, la racine et la poudre de coriandre, le zeste de limette, le cumin, le paprika, le sel et l'huile. Mixez jusqu'à consistance crémeuse.
3. Faites chauffer 1 c. d'huile, versez-y la moitié du mélange, remuez et ajoutez la sauce de poisson, le galangal, les feuilles de limettier et la crème de coco. Mélangez bien.

- | | |
|---|----------------------------------|
| 1 kg de crevettes moyennes crues | 2 c. à café de grains de cumin |
| 1 petit oignon | 1 c. à café de paprika |
| 3 gousses d'ail | 1 c. à café de coriandre |
| 4 piments rouges secs | 1 c. à café de sel |
| 4 grains de poivre noir | 3 c. à soupe d'huile |
| 2 c. à soupe de lemon grass frais haché | 2 c. à soupe de sauce de poisson |
| 1 c. à soupe de racine fraîche de coriandre, hachée | 1 racine sèche de galangal |
| 2 c. à café de zeste de limette (citron vert) | 2 feuilles de limettier |
| | 2 tasses de crème de coco |

4. Ajoutez les crevettes et laissez mijoter à découvert 15 min jusqu'à épaississement de la sauce. Servez sur du riz à la vapeur.
- Remarque** Vous pouvez laisser les têtes des crevettes, la sauce n'en aura que plus de goût. Gardez la crème de curry restante dans un récipient fermé. Elle se conserve 2 semaines au réfrigérateur et 2 mois au congélateur.

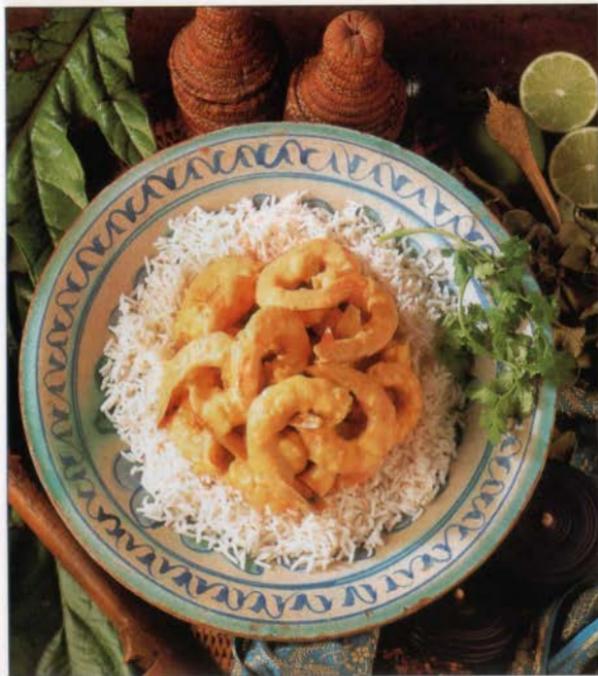
Cette recette se fait avec la sauce au poisson thaï (*nam pla*), plus légère que la vietnamienne (*nuoc-mâm*).



Décortiquez et déveinez les crevettes en laissant le bout de la queue.



Mixez l'oignon, l'ail, les piments, le sel, l'huile et les épices.



Curry de crevettes thaï.



Ajoutez la sauce au poisson, le galangal, la crème de coco et les feuilles de limettier.



Laissez mijoter jusqu'à ce que les crevettes soient cuites et que la sauce ait épaissi.

Curry thaï musaman

Temps de préparation :
40 minutes

Temps de cuisson :
1 heure 15 minutes

Pour 4-6 personnes



1. Préchauffez le four à 180 °C. Mettez dans un plat les piments, l'ail, la cannelle, les oignons frais, le lemon grass, le coriandre, le cumin, les graines de cardamome, les clous de girofle, les grains de poivre et la noix muscade. Passez au four 10 à 15 min sans laisser brunir.

2. Mixez bien tous ces condiments une fois refroidis en ajoutant un peu d'huile si nécessaire.

3. Faites chauffer de l'huile dans une poêle, versez-y le mélange et ajoutez le lait de coco. Mélangez bien. Ajoutez la viande coupée en dés

6 piments rouges secs
5 gousses d'ail

2 c. à café de cannelle
moulue

3 oignons nouveaux
2 tiges de lemon grass

coupées en morceaux
1 c. à soupe de graines

de coriandre
1 c. à soupe de graines

de cumin
1/4 de c. à café de

graines de cardamome
1 c. à café de clous de

girofle
10 grains de poivre noir

1 c. à café de noix
muscade

2 tasses de lait de coco
2 tasses de lait de coco

1 kg de bœuf (paleron
ou macreuse) coupé en

morceaux
1 botte de petits oignons

500 g de pommes de
terre nouvelles

1 c. à café de concentré
de tamarin

1/4 de tasse de sucre
roux en poudre

1 c. à soupe de jus de
limette (citron vert)

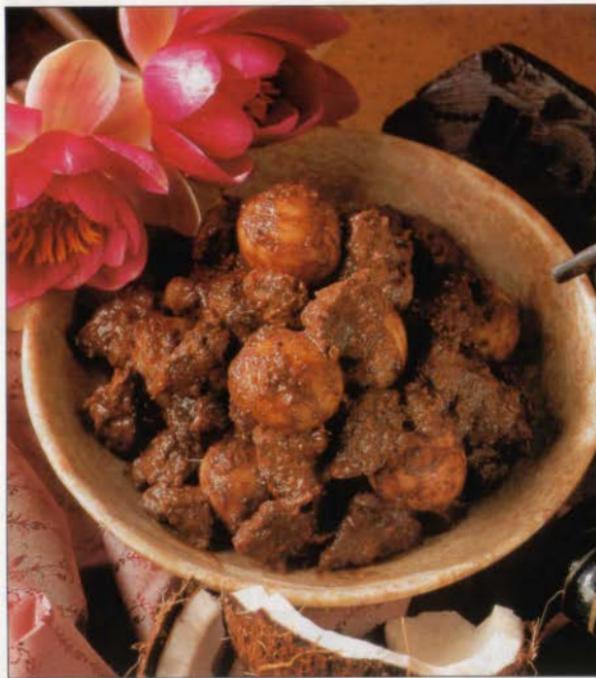
et les petits oignons.

Mélangez et laissez mijoter 30 min à découvert.

4. Ajoutez les pommes de terre et laissez cuire encore 15 ou 20 min. Puis versez dessus le concentré de tamarin, le jus de limette, et sucrez. Au bout de 5 min, le tout doit être cuit. Servez

accompagné de riz à la vapeur.

Remarque Les épices grillées donnent aux currys un parfum différent et une belle couleur brune. On en trouve toutes faites dans le commerce sous forme de poudres. Elles sont plus parfumées que les mélanges non grillés.



Curry thaï musaman



Dans un plat allant au four, mettez piments, ail, oignons frais, lemon grass et épices.



Passez tous ces condiments au mixeur pour obtenir un mélange homogène.



Ajoutez au mélange d'épices le lait de coco et remuez bien sur le feu.



Ajoutez le concentré de tamarin, le jus de limette et sucrez. Laissez mijoter 5 minutes.

Rendang de bœuf

Temps de préparation :
20 minutes

Temps de cuisson :
1 heure 30 minutes

Pour 4-6 personnes



1. Parez la viande et coupez-la en dés de 2,5 cm. Mixez jusqu'à consistance crèmeuse oignon, ail, piments, gingembre et 2 c. à soupe de lait de coco. Faites chauffer de l'huile dans une poêle et ajoutez le mélange mixé avec coriandre, cumin, cannelle, clous de girofle, piment en poudre, zeste, viande et le reste du lait de coco. Mélangez bien le tout. Portez à ébullition et faites cuire à feu doux pendant 1 h 30 jusqu'à ce qu'il reste très peu de liquide et que la viande soit presque cuite.

1 kg de bœuf (paleron ou macreuse)	1 c. à café de curcuma
2 oignons finement hachés	1 c. à café de cannelle moulu
4 gousses d'ail écrasées	1/4 de c. à café de clous de girofle moulus
5 piments rouges	1/4 de c. à café de piment en poudre
1 c. à soupe de gingembre frais râpé	1 grand zeste de citron
2 tasses de lait de coco	1 c. à soupe de jus de citron
1 c. à soupe d'huile	1 c. à soupe de sucre roux en poudre
1 c. à soupe de coriandre moulu	1 c. à café de concentré de tamarin
1 c. à soupe de cumin moulu	

2. Lorsque l'huile se sépare de la sauce, ajoutez le jus de citron, le sucre et le concentré de tamarin. Mélangez jusqu'à cuisson complète et servez avec du riz à la vapeur.

Remarque Ce curry est un curry « sec » où le liquide et les arômes sont absorbés par la viande. Le rendang de bœuf est encore

meilleur s'il est préparé la veille. Lorsqu'il aura refroidi, gardez-le au réfrigérateur, dans un récipient muni d'un couvercle.



Ajoutez le mélange, les autres épices, le zeste, la viande et le lait de coco restant.



Ajoutez à la viande le jus de citron, le sucre et le concentré de tamarin.



Rendang de bœuf.

Poulet au curry doux

Temps de préparation :

15 minutes

Temps de cuisson :

40 minutes

Pour 4-6 personnes



1. Dans une poêle, faites dorer les morceaux de poulet dans 1 cuiller d'huile. Posez-les sur du papier absorbant.

2. Ajoutez la 2^e cuiller d'huile et faites revenir oignon et céleri. Ajoutez curry, ail, farine et remuez jusqu'à ce que ce mélange soit

1 c. à soupe d'huile
1,5 kg de cuisses et ailes de poulet
1 autre c. à soupe d'huile
2 oignons émincés
2 branches de céleri coupées en morceaux
2 c. à soupe de curry en poudre

2 gousses d'ail écrasées
2 c. à soupe de farine
1 tasse 1/2 de bouillon de poule
2 pommes pelées et coupées en dés
1/2 tasse de raisins de Smyrne

sec et granuleux.

Retirez du feu.

3. Versez peu à peu le bouillon dans la poêle en remuant, remettez sur le feu et remuez pour que la sauce épaississe. Ajoutez

le poulet, couvrez et laissez mijoter à feu doux 20 min en remuant de temps en temps.

4. Ajoutez la pomme et les raisins et laissez cuire à feu doux 15 min.



Faites dorer les morceaux de poulet et posez-les sur du papier absorbant.



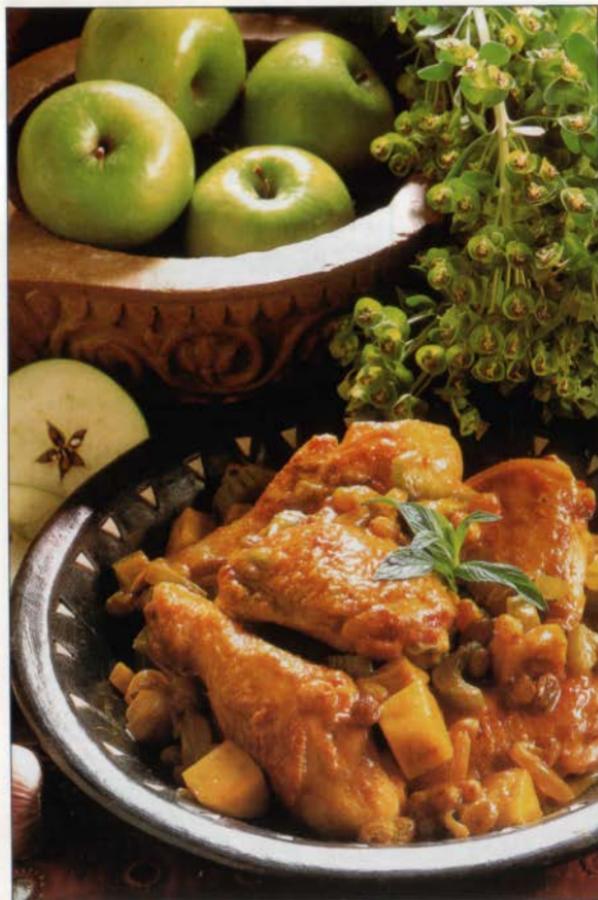
Ajoutez aux oignons et au céleri le curry en poudre, l'ail et la farine.



Hors du feu, versez peu à peu le bouillon en remuant pour éviter les grumeaux.



Ajoutez la pomme et les raisins secs au curry de poulet.



Poulet au curry doux.

Rogan Josh

Temps de préparation :
25 minutes

Temps de cuisson :
1 heure-1 h 30

Pour 4-6 personnes



1. Coupez la viande en dés de 2,5 cm. Versez l'huile ou le ghee dans une grande poêle et faites-y revenir les oignons sans laisser dorer. Ajoutez yaourt, épices en poudre, ail et gingembre. Mélangez. 2. Salez et ajoutez les tomates avec leur jus. Laissez mijoter 5 min à découvert. Ajoutez les morceaux de viande,

1 kg d'agneau
1 c. à soupe de ghee ou d'huile
2 oignons coupés fin
1/2 tasse de yaourt
1 c. à café de piment en poudre
1 c. à soupe de coriandre moulue
2 c. à café de cumin moulu
1 c. à café de cardamome moulue
1/2 c. à café de clous de

girofle moulus
1 c. à café de curcuma moulu
3 gousses d'ail écrasées
1 c. à soupe de gingembre frais râpé
1 c. à café de sel
420 g de tomates en boîte moulue
3 c. à café de garam masala
1/4 de tasse d'amandes effilées grillées
Feuilles de coriandre pour servir

remuez, couvrez et laissez cuire à feu doux 1 h-1 h 30. Ôtez le couvercle et laissez cuire jusqu'à ce qu'il ne reste que peu de

liquide. Ajoutez le garam masala et mélangez. Au moment de servir, saupoudrez d'amandes effilées et de feuilles de coriandre.

Bœuf au curry vite fait

Temps de préparation :
10 minutes

Temps de cuisson :
1 heure-1 h 30

Pour 4 personnes



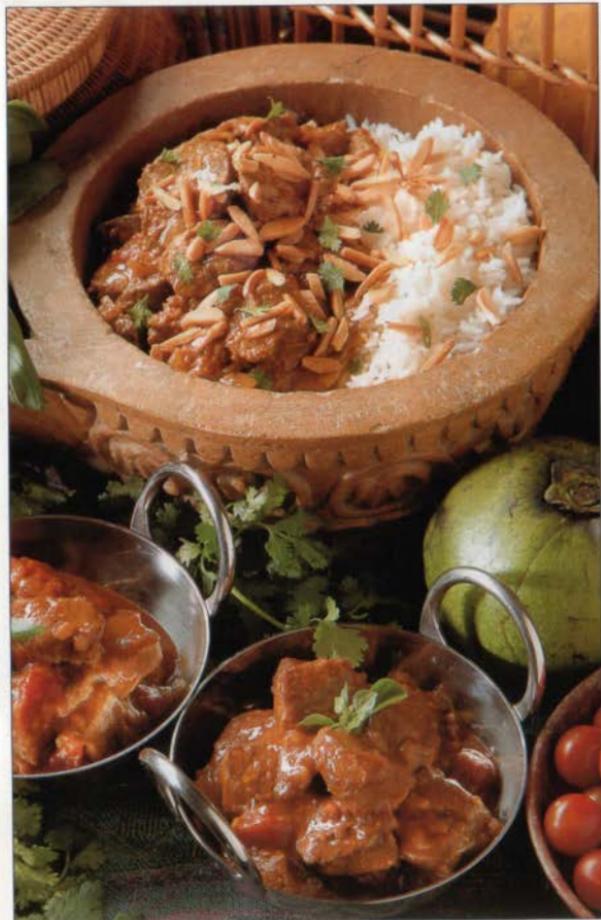
1. Faites revenir les oignons sans laisser dorer. Ajoutez curry, piment, ail et viande coupée en dés. Mélangez et laissez dorer. 2. Ajoutez le concentré de tomate, les tomates avec leur jus, coupées,

1 kg de bœuf (paleron)
2 c. à soupe d'huile
2 oignons hachés
1/3 de tasse de curry de Madras en poudre
1/4 de c. à café de piment en poudre
2 gousses d'ail écrasées

6 c. à café de concentré de tomate
420 g de tomates en boîte
3/4 de tasse de bouillon de bœuf
1 c. à café de sel
2 c. à soupe de farine
3/4 de tasse de lait

le bouillon et le sel. Couvrez et laissez cuire 1 h-1 h 30 en remuant de temps en temps. Délayez la farine dans un peu de lait et ajoutez peu à peu le reste du

lait en remuant pour éviter les grumeaux. Versez sur la viande hors du feu et mélangez. Remettez sur le feu et faites épaissir la sauce avant de servir.



Rogan Josh (en haut) et bœuf au curry vite fait.

Biriani d'agneau

Temps de préparation :

25 minutes

Temps de cuisson :

1 heure 15 minutes

Pour 4-6 personnes



1. Dans une grande poêle, faites revenir oignons, ail et gingembre sans laisser dorer. Ajoutez pâte de curry, sel et viande. Remuez jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée, ajoutez le yaourt et mélangez.

2. Ajoutez le reste des ingrédients et

2 c. à soupe de ghee ou d'huile
2 oignons hachés
3 gousses d'ail écrasées
1 c. à soupe de gingembre frais râpé
1/3 de tasse de curry en pâte
1 ou 2 c. à café de sel
1 kg d'agneau en dés

1 tasse de yaourt
1 c. à café de garam masala
1 c. à café de cardamome moulu
2 piments verts frais hachés
1 bâton de cannelle
1/2 c. à café de clous de girofle moulus

mélangez. Laissez mijoter à couvert 1 h. La viande cuite, ôtez le couvercle et faites réduire et épaissir la sauce. Enlevez le bâton de cannelle et servez avec du riz aux épices.

Remarque Vous pouvez aussi passer au four, dans un plat profond, la viande et le riz aux épices (Biriani) pendant 20 min à 180 °C. Ce curry n'en sera que plus savoureux.

Riz aux épices

Temps de préparation :

15 minutes

Temps de cuisson :

25 minutes

Pour 4-6 personnes



1. Rincez le riz à l'eau froide, égouttez. Dans une grande poêle, faites revenir l'oignon dans le ghee ou l'huile, sans dorer. Ajoutez ail, curcuma et gingembre, et faites cuire en remuant 1 min. Ajoutez le riz et mélangez

500 g de riz basmati
1 c. à soupe de ghee ou d'huile
1 oignon émincé
2 gousses d'ail écrasées
2 c. à café de curcuma
2 c. à café de gingembre

6 graines de cardamome
4 clous de girofle
1/2 c. à café de garam masala
2 tasses 1/4 d'eau
1/2 tasse de raisins de Smyrne

jusqu'à ce qu'il absorbe la matière grasse.

2. Ajoutez cardamome, clous de girofle, garam masala et eau. Couvrez et laissez cuire à feu doux 20 min. Retirez du feu, ajoutez les raisins secs, mélangez à

la fourchette et laissez reposer 5 min avant de servir.

Remarque Il vaut mieux cuisiner ce mets avec du riz basmati : son arôme délicat se marie bien avec le mélange d'épices.



Biriani d'agneau garni de riz aux épices.

Tikka de poulet

Temps de préparation :
30 minutes + quelques
heures de macération

Temps de cuisson :
10-15 minutes

12 brochettes



1. Coupez le poulet en dés de 3 cm. Faites tremper 12 brochettes dans de l'eau.

2. Passez au mixeur l'ail, l'oignon, le gingembre, le jus de citron et les épices. Salez, ajoutez le yaourt et mélangez.

750 g de cuisses de poulet
1/4 d'oignon haché
2 gousses d'ail écrasées
1 c. à soupe de gingembre frais râpé
2 c. à soupe de jus de citron

3 c. à café de coriandre moulue
3 c. à café de cumin moulu
3 c. à café de garam masala
1/3 de tasse de yaourt
1 c. à café de sel

3. Enfilez les morceaux de poulet sur les brochettes et déposez-les dans un grand plat. Recouvrez-les du mélange, couvrez et laissez reposer au réfrigérateur quelques heures, ou toute la nuit.

4. Faites cuire au barbecue ou dans une grande poêle graissée. **Remarque** Vous pouvez laisser macérer les brochettes 1 ou 2 jours au réfrigérateur. Faites-les cuire juste avant de servir.



À l'aide d'un couteau bien aiguisé, coupez le poulet en dés de 3 cm.



Ajoutez le yaourt et le sel au mélange épicé dans le mixeur.



Recouvrez généreusement les brochettes avec le yaourt épicé.



Faites griller les brochettes au barbecue ou dans une grande poêle.



Tikka de poulet.

Poulet tandoori

Temps de préparation :

**25 minutes +
macération**

Temps de cuisson :

45 minutes

Pour 4-6 personnes



1. Faites chauffer le four à 180 °C. Ôtez la peau des morceaux de poulet et badigeonnez-les de jus de citron. Laissez reposer 30 min. Dans un mixeur, mettez l'oignon, l'ail, le gingembre, les graines de coriandre et de cumin, 1 c. à soupe de jus de citron et le sel. Mixez pour obtenir une pâte lisse.

2. Ajoutez le paprika, le piment en poudre et le yaourt. Mixez à nouveau et ajoutez quelques gouttes de colorant pour que le mélange prenne une belle couleur rouge.

6 cuisses de poulet
1/4 de tasse de jus de citron
1/2 oignon haché
4 gousses d'ail
1 c. à soupe de gingembre frais râpé
3 c. à café de graines de coriandre

1 c. à soupe de graines de cumin
1 c. à soupe de jus de citron
1 c. à café de sel
1/4 de c. à café de paprika
1 pincée de piment
1 tasse de yaourt
Colorant rouge

3. Mettez les morceaux de poulet dans un plat et recouvrez-les généreusement de ce mélange. Couvrez le plat avec un film plastique et laissez-le reposer au réfrigérateur plusieurs heures ou toute la nuit.

4. Posez les morceaux de poulet sur une grille au-dessus d'une lèche-frite et faites-les cuire au four pendant 45 min. Servez immédiatement.

Remarque Ce plat est généralement cuit sur du charbon dans

un four en terre cuite appelé *tandoor*. Il faut une certaine expérience pour éviter que la viande brûle. Quant à la cuisson au four conventionnel, elle donne un excellent résultat.



Poulet tandoori.



Badigeonnez les morceaux de poulet de jus de citron.



Ajoutez quelques gouttes de colorant au mélange de yaourt et d'épices.



Couvrez le poulet avec un film plastique et laissez-le mariner.



Faites cuire au four. Vérifiez la cuisson à l'aide d'une brochette métallique.

Crevettes au lait de coco

Temps de préparation :

10 minutes

Temps de cuisson :

25 minutes

Pour 4-6 personnes



1. Décortiquez et déveinez les crevettes. Faites revenir les oignons sans laisser dorer. Ajoutez l'ail, les piments épinés et hachés, le curcuma et

750 g de crevettes moyennes
1 c. à soupe de ghee ou d'huile
2 oignons émincés
2 gousses d'ail écrasées

1 c. à café de curcuma
2 piments rouges frais
8 feuilles de curry
2 tasses de lait de coco
1 c. à café de sel

les feuilles de curry. Laissez 1 min sur feu moyen.

2. Ajoutez le lait de coco et salez. Laissez mijoter 10 min à découvert.

3. Plongez-y les crevettes et mélangez doucement. Laissez cuire à petit feu 12 min. Vous pouvez garnir le plat de feuilles de curry.

Curry de Bombay

Temps de préparation :

20 minutes

Temps de cuisson :

1 heure-1 h 45

Pour 4-6 personnes



1. Coupez la viande en dés de 3 cm. Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile ou le ghee. Faites-y revenir les oignons sans laisser dorer. Ajoutez l'ail, les piments, le gingembre, le curcuma, le cumin, la coriandre et le piment en poudre. Remuez et laissez cuire légèrement.

2. Ajoutez la viande et faites-la cuire en

1 kg de bœuf ou d'agneau
1 c. à soupe de ghee ou d'huile
2 oignons hachés
2 gousses d'ail écrasées
2 piments verts hachés
1 c. à soupe de gingembre frais râpé
1/2 c. à café de curcuma

1 c. à café de cumin moulu
1 c. à soupe de coriandre moulu
1/2-1 c. à café de piment en poudre
1 c. à café de sel
420 g de tomates en boîte
1 tasse de lait de coco

remuant, sur feu vif, jusqu'à ce qu'elle soit bien enrobée du mélange d'épices et dorée de tous les côtés.

3. Salez et versez les tomates coupées avec leur jus. Laissez mijoter à couvert 1 h-1 h 30.

4. Ajoutez le lait de coco et mélangez. Laissez cuire 5 min

pour faire épaissir la sauce. Servez garni de feuilles de coriandre.

Remarque Les noix de cajou crues non salées, que vous trouverez dans la plupart des magasins d'alimentation, font une délicieuse garniture. Saupoudrez-en le plat juste avant de servir.



Crevettes au lait de coco (en haut) et curry de Bombay.

Poulet à la birmane

Temps de préparation :

15 minutes

Temps de cuisson :

45-60 minutes

Pour 4-6 personnes



1. Hachez les oignons et le lemon grass.
2. Coupez le poulet en 8 morceaux. Faites chauffer le ghee et faites-y revenir légèrement l'oignon.
3. Ajoutez le laurier, le lemon grass, le piment en poudre en poudre, l'ail, le gingembre frais, le

2 oignons

2 tiges de lemon grass

1 poulet de 1,5 kg ou des morceaux de poulet (cuisses, ailes, blancs)

2 c. à soupe de ghee

3 feuilles de laurier

1/4 de c. à café de piment en poudre

6 gousses d'ail écrasées

1 c. à soupe de

gingembre frais moulu

2 c. à café de curcuma

1/2 c. à café de

cardamome moulue

1 bâton de cannelle

1/2 c. à café de cumin moulu

1/2 c. à café de coriandre moulue

1/2 c. à café de gingembre moulu

1 tasse de bouillon de poulet

curcuma et les autres épices. Mélangez pendant 1 min sur feu moyen et faites dorer le poulet dans ce mélange.

4. Ajoutez le bouillon de poulet, couvrez et laissez mijoter 45-60 min jusqu'à cuisson complète du poulet.



Coupez finement le lemon grass en ne prenant que la partie blanche.



Découpez le poulet avec des ciseaux de cuisine ou un couteau bien aiguisé.



Ajoutez aux oignons le gingembre et les autres épices et mélangez.



Versez le bouillon sur le poulet et les épices.



Poulet à la birmane.

Pois chiches au curry

Temps de préparation :

15 minutes

Temps de cuisson :

40 minutes

Pour 4 personnes



1. Faites revenir les oignons et les gousses d'ail à feu moyen.
2. Ajoutez le piment, le sel, le curcuma, le paprika, le cumin et la coriandre. Faites revenir 7 min en remuant.
3. Ajoutez les pois chiches et les tomates avec leur jus et

2 oignons émincés
4 gousses d'ail écrasées
1 c. à soupe de ghee ou d'huile
1 c. à café de piment en poudre
1 c. à café de sel
1 c. à café de curcuma
1 c. à café de paprika

1 c. à soupe de cumin moulu
1 c. à soupe de coriandre moulu
400-450 g de pois chiches en boîte
400 g de tomates pelées en boîte
1 c. à café de garam masala

mélangez. Couvrez et laissez mijoter à feu doux 20 min en remuant de temps en temps.

4. Ajoutez le garam masala, couvrez et

laissez mijoter 10 min.
Remarque Vous obtiendrez des en-cas délicieux si vous servez ce curry enveloppé dans des galettes ou du pain naan.



Émincez finement les oignons et écrasez les gousses d'ail.



Ajoutez le piment en poudre, le sel, le curcuma, le paprika et le cumin.



Ajoutez aux épices les pois chiches et les tomates avec leur jus.



Incorporez le garam masala et laissez mijoter encore 10 minutes.



Pois chiches au curry.

Poulet à la malaisienne

Temps de préparation :

25 minutes

Temps de cuisson :

40-60 minutes

Pour 4-6 personnes



1. Coupez le poulet en 8 à 10 morceaux. Faites revenir les oignons dans une poêle.

2. Ajoutez ail, piments, noix de coco et curcuma. Mélangez et faites revenir 1 min.

3. Ajoutez coriandre, cumin, lemon grass, feuilles de curry et lait

1 poulet de 1,6 kg

1 c. à soupe d'huile

2 oignons finement émincés

3 gousses d'ail écrasées

2 piments rouges frais, épépinés et hachés

1/2 tasse de noix de coco déshydratée

2 c. à café de curcuma

2 c. à café de coriandre moulu

2 c. à café de cumin moulu

2 tiges de lemon grass hachées

8 feuilles de curry

2 tasses de lait de coco

de coco. Mélangez.

4. Ajoutez le poulet et mélangez. Laissez mijoter à découvert 45-60 min jusqu'à ce que le poulet soit cuit et la sauce épaisse. Servez avec des vermicelles.

Remarque Vous obtiendrez une saveur un peu différente si vous faites griller sans matière grasse la noix de coco avant de l'ajouter aux oignons. Ne la laissez pas brûler.



Coupez le poulet en 8 à 10 morceaux à l'aide de ciseaux de cuisine.



Ajoutez aux oignons l'ail, les piments, la noix de coco et le curcuma. Mélangez.



Versez dans la poêle les feuilles de curry et le lait de coco.



Mettez les morceaux de poulet dans la poêle et mélangez bien.



Poulet à la malaisienne.

Laksa

Temps de préparation :
40 minutes +
30 minutes de repos
 Temps de cuisson :
40 minutes

Pour 6-8 personnes



1. Plongez 4 feuilles de limettier dans l'eau bouillante 30 min. Versez le bouillon de poisson dans une casserole et ajoutez 6 feuilles de limettier, galangal, lemon grass, basilic, menthe et piments secs et frais. Couvrez partiellement et faites réduire 30 min (il doit rester environ 6 tasses). Passez ce bouillon.

2. Remettez-le dans la casserole, ajoutez poisson, sel, sucre et purée de piment. Faites bouillir. Ajoutez le lait de coco, remuez et écarterez du feu.

10 feuilles de limettier séchées
 1/2 tasse d'eau bouillante
 8 tasses de fumet de poisson
 2 racines de galangal
 2 tiges de lemon grass hachées
 1/4 de tasse de basilic
 1/4 de tasse de menthe
 4 piments séchés
 4 piments rouges frais hachés
 500 g de filets de poisson blanc finement coupés
 1 c. à café de sel

3. Plongez les vermicelles dans de l'eau bouillante et laissez-les gonfler 5 min environ. Egouttez les feuilles de limettier et émincez-les finement. Répartissez les vermicelles dans des bols individuels, ajoutez des germes de soja et versez le bouillon chaud par-dessus. Garnissez de

1/4 de c. à café de sucre
 2 tasses de lait de coco
 375 g de vermicelles
 1 tasse de germes de soja pour la garniture
 Piments rouges émincés
 Germes de soja en plus
 Feuilles de basilic en plus

Purée de piment

1 tige de lemon grass
 2 c. à café de beurre de crevettes
 1/3 de tasse d'eau
 4 petits piments rouges frais

fines lamelles de piment rouge frais, de germes de soja, de feuilles de basilic hachées et des feuilles de limettier émincées.

4. La purée de piment : Mettez dans un mixeur le lemon grass, le beurre de crevettes, l'eau et les piments. Mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.



Passez le bouillon et jetez les feuilles, le galangal, et les piments.



Émincez finement les feuilles de limettier ramollies et égouttées.



Laksa.

Curry de légumes

Temps de préparation :

25 minutes

Temps de cuisson :

20-25 minutes

Pour 4-6 personnes



1. Faites griller les graines de moutarde dans une poêle sans matière grasse jusqu'à ce qu'elles éclatent. Ajoutez l'huile et faites revenir les oignons sans laisser dorer. Ajoutez le curry en purée et mélangez bien.

1 c. à soupe de graines de moutarde noire
2 c. à soupe d'huile
2 oignons hachés
1/3 de tasse de curry en purée
400 g de tomates en boîte
1/2 tasse de yaourt
1 tasse de lait de coco
2 carottes coupées

200 g de chou-fleur
2 petites aubergines coupées en rondelles
200 g de haricots verts
150 g de brocolis
2 courgettes coupées en rondelles
100 g de champignons de Paris coupés en deux
Sel

2. Ajoutez les tomates, le yaourt et le lait de coco. Mélangez, ajoutez les carottes et laissez mijoter à découvert 5 min.

3. Ajoutez le chou-fleur et les aubergines et laissez mijoter 5 min. Ajoutez les autres légumes et faites cuire à feu doux 10-12 min.

Œufs au curry

Temps de préparation :

30 minutes

Temps de cuisson :

20 minutes

Pour 4 personnes



1. Dans le ghee ou l'huile chaude, faites revenir les oignons, l'ail et le gingembre.

2. Ajoutez la coriandre, le curcuma, le piment, le cumin, du sel et mélangez bien.

3. Ajoutez le concentré de tomate, les tomates en boîte et l'eau. Laissez mijoter à découvert 10-

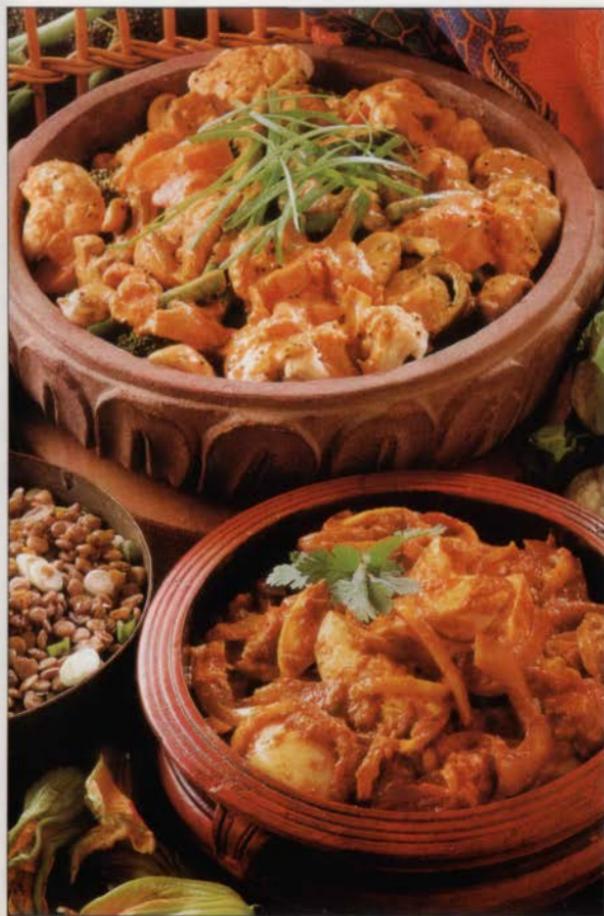
8 œufs durs coupés en 4
1 c. à soupe d'huile
2 oignons émincés
2 gousses d'ail écrasées
1 c. à soupe de gingembre frais râpé
3 c. à café de coriandre moulu
1 c. à café de curcuma
1/2 c. à café de piment en poudre

3 c. à café de cumin moulu
1/2-1 c. à café de sel
2 c. à café de concentré de tomate
400 g de tomates pelées en boîte, non égouttées et écrasées
1/2 tasse d'eau
2 c. à café de garam masala

15 min jusqu'à ce que la sauce ait légèrement épaissi. Ajoutez les œufs, le garam masala et mélangez doucement.

Remarque Ce plat est meilleur lorsqu'on le

prépare au dernier moment. Vous pouvez y ajouter des pommes de terre ou des petits pois déjà cuits.



Curry de légumes (en haut) et œufs au curry.

Fruits au curry

Temps de préparation :

20 minutes

Temps de cuisson :

15 minutes

Pour 4-6 personnes



1. Coupez les oignons, la papaye et l'ananas en dés de 2,5 cm environ.
2. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle et faites-y revenir les oignons. Ajoutez le curry en poudre, mélangez 30 secondes, puis ajoutez la pomme coupée et l'ananas.

2 oignons

1/2 ananas frais

1/2 papaye fraîche

1 c. à soupe d'huile

1-2 c. à soupe de curry

en poudre

1 pomme pelée

2 bananes en rondelles

1/4 de tasse de noix

de coco déshydratée

2/3 de tasse de lait de coco

1/2 tasse de raisins

de Smyrne

2 c. à soupe de sucre

roux en poudre

1/2 c. à café de sel

Laissez cuire 5 min en remuant doucement.

3. Ajoutez la papaye, la banane, la noix de coco, le lait de coco et les raisins secs. Laissez mijoter à feu doux 5 ou 10 min.

4. Lorsque la sauce a

légèrement épaissi, sucrez, salez et mélangez. Servez sur du riz à la vapeur.

Remarque Vous pouvez préparer ce curry la veille. Vous le garderez alors couvert au réfrigérateur.



Coupez les oignons, la papaye et l'ananas en dés de 2,5 cm.



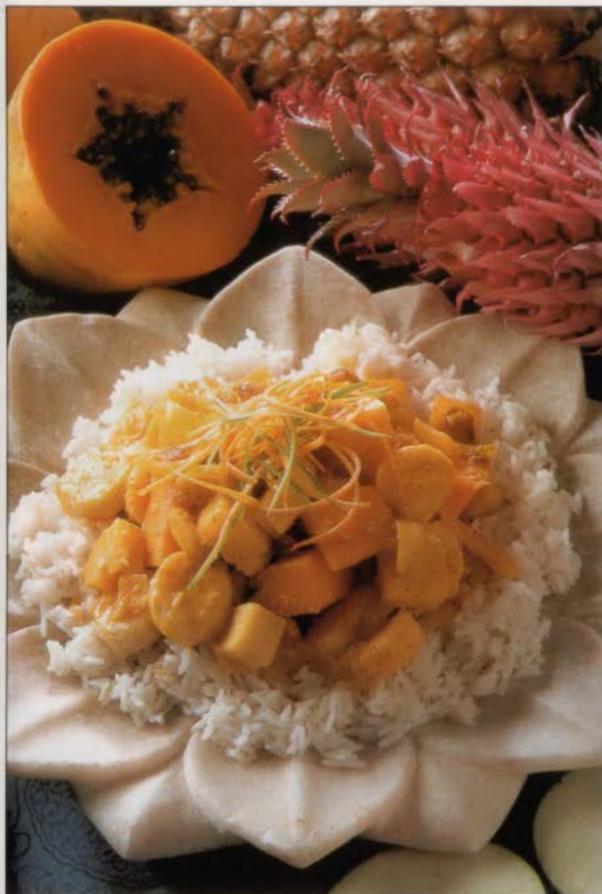
Ajoutez aux oignons le curry en poudre et mélangez.



Ajoutez la papaye, la banane, les raisins secs et le lait de coco.



Versez le sucre et le sel sur les fruits au curry.



Fruits au curry.

Curry de Madras

Temps de préparation :

20 minutes

Temps de cuisson :

1 heure 15 minutes

Pour 4 personnes



1. Coupez la viande en dés de 2,5 cm. Dans un saladier, mélangez coriandre, cumin, graines de moutarde, grains de poivre, piment, curcuma, sel, ail et gingembre. Versez le vinaigre par-dessus en remuant de façon à obtenir une pâte lisse.

1 kg de bœuf, paleron ou macreuse

1/4 de tasse de coriandre moulue

6 c. à café de cumin moulu

1 c. à café de graines de moutarde

1/2 c. à café de grains de poivre noir concassés

1 c. à café de piment

1 c. à café de curcuma

1 c. à café de sel

2 c. à café d'ail écrasé

2 c. à café de gingembre frais râpé

2-3 c. à soupe de vinaigre blanc

1 c. à soupe d'huile

1 oignon haché

1/4 de tasse de concentré de tomate

1 tasse de bouillon de bœuf

2. Faites revenir l'oignon. Ajoutez la pâte et faites revenir 1 min en remuant. Mettez les morceaux

de viande et mélangez.

3. Versez concentré de tomate et bouillon.

4. Laissez mijoter à couvert 1 heure.



Mélangez dans un saladier le sel, l'ail, le gingembre et les épices.



Versez le mélange d'épices sur les oignons légèrement cuits.



Versez sur les morceaux de viande le concentré de tomate et le bouillon.



Laissez mijoter à couvert en remuant de temps en temps.



Curry de Madras.

Riz au lait de coco

Temps de préparation :

5 minutes

Temps de cuisson :

15 minutes

Pour 4-6 personnes



1. Faites revenir le riz quelques secondes dans l'huile ou le ghee pour bien l'imprégner.

2 c. à soupe de ghee ou d'huile

2 tasses de riz basmati

1 boîte de crème de coco de 400 ml
2 tasses d'eau

2. Ajoutez la crème de coco et l'eau. Couvrez et laissez cuire à feu doux 15 min sans ôter le couvercle. Retirez du feu et laissez reposer en laissant le couvercle

pendant 5 min de plus. Enlevez le couvercle et décollez le riz à la fourchette.

Remarque Le riz est meilleur quand il vient juste d'être cuit.

Curry de porc tangy

Temps de préparation :

20 minutes

Temps de cuisson :

50-60 minutes

Pour 4-6 personnes



1. Parez la viande et coupez-la en dés de 3 cm. Mettez-les dans un saladier, arrosez de jus de citron et de sauce au soja, saupoudrez de sucre et de zeste de citron. Mélangez.

2. Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile de moutarde et l'huile de sésame. Mettez-y l'ail, le gingembre, le lemon grass et l'oignon. Faites revenir 2 min environ. Ajoutez la cannelle, le curcuma, le cumin, le

850 g de filet de porc

1 c. à soupe de jus de citron

1 c. à café de zeste de citron râpé

2 c. à café de sucre roux en poudre

1 c. à soupe de sauce au soja

2 c. à soupe d'huile de moutarde

2 c. à café d'huile de sésame

2 gousses d'ail écrasées

1-2 c. à soupe de gingembre frais râpé

1 morceau de 2 cm de lemon grass haché
2 oignons hachés
2 c. à café de cannelle moulue

1 c. à café de curcuma
2 c. à café de cumin moulu

3 c. à café de curry en poudre
1/2 c. à café de fenugrec moulu

1/2 c. à café de galangal en poudre (facultatif)
1 tasse 1/2 de bouillon de viande ou de volaille

curry en poudre, le fenugrec et le galangal. Mélangez et faites revenir encore 1-2 min.
3. Ajoutez peu à peu les morceaux de porc et faites-les dorer. Versez lentement le bouillon et

mélangez bien. Amenez à ébullition, réduisez le feu et laissez mijoter 50-55 min. La viande sera cuite et le liquide presque entièrement absorbé. Servez avec du riz au lait de coco.



Curry de porc tangy et riz au lait de coco.

Riz au safran

Temps de préparation :
15 minutes

Temps de cuisson :
20-25 minutes

Pour **4-6 personnes**



1. Rincez le riz à l'eau froide et égouttez-le bien. Faites tremper les brins de safran dans 2 c. à soupe d'eau bouillante pendant 15 min.
2. Dans l'huile chaude,

500 g de riz basmati
2-3 brins de safran ou
1/2-1 c. à café de safran
en poudre
2 c. à soupe d'huile

1 gros oignon
4 clous de girofle
1 bâton de cannelle
1 c. à café de sel
4 tasses d'eau

faites revenir l'oignon, les clous de girofle et la cannelle.

3. Ajoutez le safran, le sel et l'eau et portez à ébullition. Versez le riz et laissez cuire pendant 15-20 min.

Passiez et enlevez le bâton de cannelle.

Remarque Le safran peut être remplacé par du curcuma en poudre. Pour un riz plus coloré, ajoutez une pincée de curcuma avec l'oignon.

Do Piaz

Temps de préparation :
20 minutes

Temps de cuisson :
1 heure

Pour **4-6 personnes**



1. Mixez, jusqu'à consistance crémeuse, la moitié de l'oignon, l'ail, le gingembre, le paprika, le piment en poudre, le cumin, la coriandre et le sel. Ajoutez le yaourt.
2. Faites revenir légèrement à l'huile l'autre moitié de l'oignon. Ajoutez le mélange mixé, remuez et laissez revenir 1 min.

6 oignons hachés
1 c. à soupe d'ail
1 c. à soupe de gingembre frais râpé
2 c. à café de paprika
1 c. à café de piment en poudre
3 c. à café de cumin moulu

2 c. à soupe de coriandre moulu
1 c. à café de sel
1/3 de tasse de yaourt
2 c. à soupe de ghee ou d'huile
1 kg d'agneau coupé en morceaux
5 graines de cardamome

Ajoutez les morceaux de viande et retournez-les pour les faire dorer. Ajoutez la cardamome et laissez mijoter à couvert 1 h environ.

Remarque Ce curry se fait avec une quantité d'oignon plus grande que la plupart des autres. Il sera encore

meilleur si vous le gardez 1 ou 2 jours au réfrigérateur dans un récipient fermé.



Riz au safran (en haut) et Do Piaz.

Canard au curry

Temps de préparation :
25 minutes + marinade
et réfrigérateur

Temps de cuisson total :
40-50 minutes

Pour 4 personnes



1. Coupez le canard en morceaux ou les magrets en tranches de 1,5 cm et dégraissez-les en partie. Mettez la moitié des oignons dans un mixeur avec l'ail, les piments, le vinaigre et le gingembre. Mixez jusqu'à consistance crémeuse. Versez ce mélange dans un grand saladier et ajoutez-y la coriandre, le cumin, le curcuma et le sel.

2. Plongez-y les morceaux de canard et retournez-les de façon qu'ils soient bien enrobés. Couvrez et laissez mariner au réfrigérateur pendant

1 kg de magrets de canard
ou 1 canard de 2 kg
3 oignons
4 gousses d'ail écrasées
3 piments rouges frais
épépînés
1/2 tasse de vinaigre
1 c. à soupe de
gingembre frais râpé

1 c. à soupe de coriandre
3 c. à café de cumin
moulu
2 c. à café de curcuma
1 c. à café de sel
1 c. à soupe d'huile
1/2 c. à café de sucre
1 tasse 1/2 de bouillon
de volaille

quelques heures ou toute la nuit.

3. Emincez le reste des oignons dans un mixeur avec l'huile ou le ghee. Mettez dans la poêle le canard avec sa marinade, sucrez et ajoutez le bouillon de volaille. Couvrez partiellement et laissez mijoter à feu doux 40 min jusqu'à la cuisson de la viande.

4 Dégraissez en surface. Remettez le curry une nuit au réfrigérateur. Enlevez ensuite la graisse qui se sera figée. Réchauffez au moment

de servir.

Remarque La viande de canard est une viande assez grasse. Il est important de dégraisser ce curry comme indiqué, sans quoi il risquerait d'être trop gras.



Si vous utilisez des magrets, coupez-les en tranches de 1,5 cm.



Plongez les morceaux de canard dans la préparation épicée et mélangez bien.



Canard au curry.



Versez le bouillon de volaille sur le canard mariné.



Dégraissez en surface avant de remettre le curry au réfrigérateur.

Poulet masala

Temps de préparation :

**25 minutes +
marinade**

Temps de cuisson :

45 minutes

Pour 4-6 personnes



1. Faites quelques entailles sur chacun des morceaux de poulet.
2. Râpez le gingembre pour en obtenir 1 cuiller à café. Mixez, jusqu'à consistance d'une purée, le fenugrec, l'ail, le gingembre,

6 morceaux de poulet
1 morceau de gingembre
frais de 2 cm
2 c. à café de fenugrec
moulu
2 gousses d'ail écrasées
1/2 tasse de feuilles
de menthe
1/4 de tasse de vinaigre

1/2 tasse de feuilles
de coriandre
1 c. à café de sel
2 c. à café de curcuma
1/2 c. à café de clous
de girofle en poudre
1/2 c. à café de
cardamome moulue

la menthe, le vinaigre, les feuilles de coriandre, le sel, le curcuma, les clous de girofle et la cardamome.

3. Badigeonnez de cette purée les morceaux de

poulet et laissez-les reposer plusieurs heures au réfrigérateur ou toute la nuit.

4. Faites cuire 45 min au four à 180 °C, ou faites cuire sous le gril.



Faites quelques entailles sur chacun des morceaux de poulet.



Râpez le gingembre frais pour en obtenir une cuiller à café.



Badigeonnez les morceaux de poulet avec le mélange épicé.



Faites cuire à four modéré. Vérifiez la cuisson avec une brochette métallique.



Poulet masala.

Curry Keema

Temps de préparation :

25 minutes

Temps de cuisson :

25-30 minutes

Pour 4 personnes



1. Faites revenir les oignons, le piment, l'ail et le gingembre. Ajoutez les pommes de terre et l'eau. Couvrez et faites mijoter 10 min en remuant parfois.
2. Ajoutez la viande hachée, le curcuma, la cannelle, le piment, les clous de girofle et la coriandre. Faites dorer

2 pommes de terre coupées en cubes de 2 cm
2 c. à soupe de ghee ou d'huile
2 oignons émincés
1 piment vert haché
3 gousses d'ail écrasées
1 c. à soupe de gingembre frais râpé
1/4 de tasse d'eau
750 g de viande hachée (bœuf, agneau ou porc)
1/2 c. à café de curcuma
1 c. à café de cannelle moulue

2 c. à café de cumin moulu
1 c. à café de cardamome moulue
1/2-1 c. à café de piment en poudre
1/2 c. à café de clous de girofle en poudre
2 c. à café de coriandre moulue
3/4 de tasse de petits pois
2 c. à soupe de concentré de tomate
1/2 tasse de lait de coco

10 min jusqu'à ce que le liquide soit absorbé.
3. Ajoutez les petits pois, le concentré de

tomate et le lait de coco. Cuissez à découvert jusqu'à absorption du liquide.

Saucisses au curry à la va-vite

Temps de préparation :

10 minutes

Temps de cuisson :

15 minutes

Pour 4 personnes



1. Faites dorer les saucisses. Posez-les sur du papier absorbant. Coupez-les en biseau, en tranches épaisses de 2 cm. Faites chauffer le beurre et faites-y revenir les oignons.

Ajoutez le curry et la farine. Lorsqu'elle commence à bouillonner, retirez du feu, versez peu à peu le bouillon et ajoutez les tranches de saucisse.

Remettez sur le feu, mélangez bien et faites épaissir.
2. Ajoutez la sauce tomate et la sauce Worcestershire, mélangez encore et servez.



Saucisses au curry à la va-vite (en haut) et curry Keema.



Accompagnements

Un choix de galettes et de délicieux plats d'accompagnement complète le repas au curry, en accord parfait avec les saveurs épicées du plat principal.

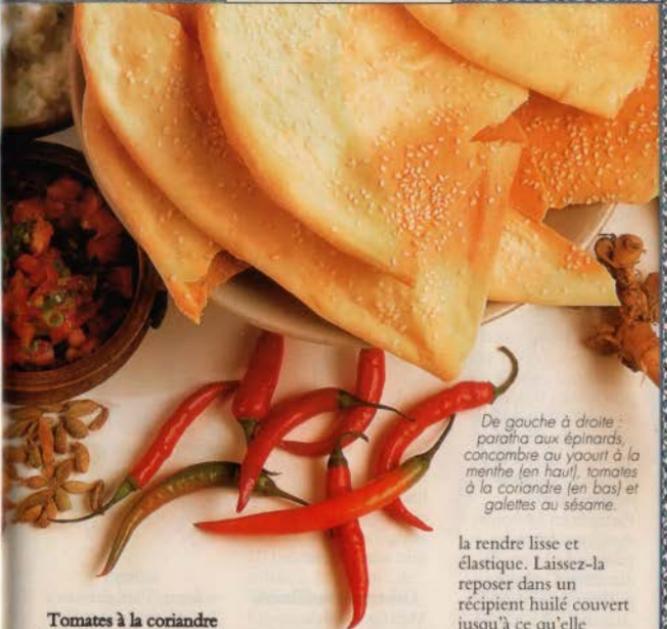
Paratha aux épinards

Dans un saladier, tamisez 2 tasses de farine blanche et 3/4 de tasse de farine complète, ajoutez 1 c. à café de cumin en poudre et une autre de sel, creusez un puits au centre. Décongelez 250 g d'épinards et ôtez-en tout le liquide. Ajoutez-les à la farine avec 60 g de ghee ramolli et 1/2 tasse d'eau chaude. Mélangez bien le tout pour obtenir une pâte lisse. Couvrez et laissez reposer 1 heure.

Divisez la pâte en 20 galettes de 12 cm de diamètre. Enduisez légèrement les galettes de ghee ou d'huile, coupez-les jusqu'au centre et roulez-les en forme de cônes. Aplatissez chaque cône de la pointe vers le centre de la base pour former à nouveau des galettes de 12 cm de diamètre. Faites-les frire dans de l'huile chaude une à une jusqu'à ce qu'elles soient dorées et boursoufflées des deux côtés et déposez-les sur du papier absorbant.

Concombre au yaourt à la menthe

Pelez deux concombres, coupez-les en deux dans le sens de la longueur, ôtez-en les graines et coupez-les finement. Salez et laissez reposer 10 min. Rincez les concombres, égouttez-les et mettez-les dans un saladier. Ajoutez 200 g de yaourt, 1-2 c. à soupe de menthe fraîche hachée, 1 c. à café de zeste de citron râpé et 2-3 c. à café de jus de citron. Mélangez bien et servez.



De gauche à droite : paratha aux épinards, concombre au yaourt à la menthe (en haut), tomates à la coriandre (en bas) et galettes au sésame.

Tomates à la coriandre

Mélangez dans un saladier 2 grosses tomates finement coupées, 2-3 c. à soupe de coriandre fraîche hachée, 2-3 c. à soupe de jus de citron, 1 c. à café de sucre roux et 3 oignons frais hachés. Salez et poivrez. Laissez reposer couvert 15 min au réfrigérateur avant de servir. Vous pouvez remplacer le jus de citron par du jus de limette.

Galettes au sésame

Mélangez 1 c. à soupe de sucre, 7 g de levure en sachet et 1/2 l d'eau chaude. Couvrez et laissez reposer au chaud 10 min jusqu'à la formation de mousse. Dans un grand saladier, tamisez 4 tasses de farine, faites un puits et versez-y le mélange mousseux ainsi que 2 c. à soupe d'huile. Pétrissez cette pâte pour

la rendre lisse et élastique. Laissez-la reposer dans un récipient huilé couvert jusqu'à ce qu'elle double de volume. Triturez-la et partagez-la en 4 boules. Aplatissez chaque boule en un ovale de 30 cm, enduisez de lait et saupoudrez de graines de sésame. Posez les galettes sur la plaque du four graissée et laissez reposer 10 min. Faites cuire 20-25 min, dans le four préchauffé à 180 °C. Laissez-les refroidir et servez-les cassées en morceaux.

Chapattis

Mettez dans un grand saladier 2 tasses 1/4 de farine complète de blé et une pincée de sel. Faites un puits et versez peu à peu 1 tasse d'eau pour obtenir une pâte ferme. Posez sur une surface farinée et pétrissez la pâte pour qu'elle devienne lisse. Couvrez et laissez reposer 50 min. Partagez en 14 boules dont vous ferez des galettes de 14 cm de diamètre. Graissez une poêle et faites cuire les chapattis à feu moyen en les aplatissant jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et qu'elles se boursoufflent. Servez-les cassées en morceaux.

Salade d'oignons

Mélangez dans un saladier 2 petits oignons rouges hachés, 1 c. à soupe de jus de limette, 2 c. à café de sucre roux, 1 c. à soupe de coriandre fraîche hachée, 2 c. à café de zeste de limette râpé et

2 petits piments mexicains hachés. Couvrez et laissez reposer au réfrigérateur 15-20 min avant de servir.

Galettes croustillantes

Mélangez 3/4 de tasse d'eau chaude, 3 blancs d'œufs, 20 g de beurre et 1 c. à café de sel, 1 de sucre et 1 de levure. Laissez reposer 5 min. Tamisez 2 tasses de farine blanche dans un saladier et faites un puits au centre. Versez-y le mélange et faites-en une pâte légère. Posez-la sur une surface farinée et pétrissez-la. Couvrez et laissez reposer jusqu'à ce qu'elle double de

volume. Partagez-la en 4 et pétrissez chaque boule puis formez 4 galettes de 3 mm d'épaisseur que vous piquerez à la fourchette. Mélangez 1 c. à soupe de graines de pavot, 1 c. à café de graines de sésame et autant de graines de carvi. Enduisez d'eau chaque galette et saupoudrez les graines par-dessus. Graissez la plaque du four et faites dorer 10-15 min dans le four préchauffé à 180 °C.

Paratha

Mettez dans un grand saladier 2 tasses 1/4 de farine complète de blé et une pincée de sel. Incorporez du bout des doigts 40 g de ghee de façon à obtenir un mélange lisse et friable. Faites un puits au centre et ajoutez peu à peu 3/4 de tasse d'eau froide en mélangeant pour avoir une pâte ferme. Pétrissez-la sur une surface farinée, couvrez-la et laissez reposer 40 min. Partagez cette pâte en

10 boules que vous aplatirez en galettes de 13 cm de diamètre. Enduisez-les légèrement de ghee fondu ou d'huile, coupez-les jusqu'au centre et roulez-les en forme de cône. Aplatissez chaque cône de la pointe vers le centre de la base pour former à nouveau des galettes de 13 cm. Faites-les frire une à une jusqu'à ce qu'elles soient dorées et boursoufflées des deux côtés et déposez-les sur du papier absorbant.

De g. à d. en tournant : chapattis, oignons en salade, galettes croustillantes, paratha, sauce piment-ananas.

Sauce piment-ananas

Mélangez dans un bol 2 tasses d'ananas frais ou en boîte, 1-2 c. à soupe de menthe fraîche, 1 c. à soupe de ciboulette et 1-2 petits piments frais, le tout finement coupé. Ajoutez 1-2 c. à café de jus de citron ou de vinaigre de malt et autant de sucre roux en poudre. Couvrez et laissez au réfrigérateur 15-20 min avant de servir avec le curry.



Pappadams

Ces petites crêpes frites faites de farine de lentille, de riz ou de pomme de terre se vendent dans les magasins de produits asiatiques. Elles peuvent être parfumées à l'ail, au poivre ou au piment. Utilisez des pinces pour les faire frire une à une dans 2 cm d'huile très chaude. Dès qu'elles éclatent, retournez-les et sortez-les tout de suite. Ne les laissez pas brûler, elles doivent être légèrement dorées. Posez-les sur du papier absorbant pour les égoutter avant de servir.

Bananes au coco

Pelez et coupez 2 grosses bananes en tranches de 2 cm. Trempez-les dans du jus de citron frais puis dans de la noix de coco déshydratée.

Dhal aux épices

Rincez 1 tasse 1/2 de lentilles rouges et égouttez-les. Faites chauffer 30 g de ghee ou 1-2 c. à soupe d'huile et faites revenir à feu doux 1 oignon haché et 2 gousses d'ail écrasées. Ajoutez 1 c. à café de cumin moulu et autant de garam masala, puis 1/2 c. à café de

gingembre moulu, de curcuma et de coriandre. Après 1 min de cuisson, ajoutez les lentilles et 2 tasses 1/2 d'eau. Amenez à ébullition, réduisez le feu et laissez mijoter 15-20 min à découvert, en remuant de temps en temps.

Puris

Dans un grand saladier, mettez 2 tasses 1/2 de farine complète de blé et une pincée de sel. Incorporez du bout des

doigts 20 g de ghee ou d'huile. Faites un puits au centre et mélangez peu à peu 1 tasse d'eau tiède pour avoir une pâte ferme. Pétrissez-la sur une surface farinée, couvrez-la et laissez reposer 50 min. Partagez cette pâte en 18 boules que vous aplatirez en galettes de 14 cm de diamètre. Faites-les frire une à une dans 3 cm d'huile modérément chaude,

en versant par-dessus de l'huile chaude jusqu'à ce qu'elles gonflent. Faites-les dorer des deux côtés. Posez sur du papier absorbant et servez tout de suite.

Naan à l'ail

Mélangez 2 c. à soupe d'huile végétale ou d'huile de moutarde, 20 g de beurre et 1-2 gousses d'ail écrasées. Badigeonnez avec ce mélange les deux faces

De g.
à d.:
pappadams,
bananes au coco
(en haut), dhal aux
épices (en bas), puris et
naan à l'ail.

des naan que vous aurez achetés tout prêts dans un magasin de produits asiatiques. Tapissez la plaque du four de papier aluminium, posez les naan, recouvrez de papier aluminium, fermez bien. Passez 5-10 min au four préchauffé à 180 °C. Servez chaud, avec ou sans sel.



Index

- Agneau**
 Biriani d'agneau 26
 Curry de Bombay 32
 Curry Keema 56
 Do Piaz 50
 Kofta d'agneau 4
 Korma d'agneau 8
 Rogan Josh 24
- Bananes au coco** 62
- Bœuf**
 Bœuf au curry vite fait 24
 Curry de Bombay 32
 Curry Keema 56
 Curry de Madras 46
 Curry thaï musaman 18
 Rendang de bœuf 20
 Vindaloo de bœuf 6
- Dhal aux épices** 62
- Fruits au curry** 44
- Laksa** 40
- Légumes**
 Concombre au yaourt à la menthe 58
 Curry de légumes 42
 Légumes au lait de coco 14
- Pois chiches au curry** 36
- Pommes de terre et petits pois au curry** 10
- Lentilles**
 Dhal aux épices 62
- Œufs au curry** 42
- Oignons**
 Do Piaz 50
 Oignons en salade 60
- Pains**
 Chapattis 60
 Galettes croustillantes 60
 Galettes au sésame 59
 Naan à l'ail 63
 Pappadams 62
 Paratha 61
 Paratha aux épinards 58
 Paris 62
- Poissons et crustacés**
 Crevettes au curry 6
 Curry de poisson thaï 12
 Crevettes au lait de coco 32
 Curry de crevettes thaï 16
- Pommes de terre et petits pois au curry** 10
- Porc**
 Curry de porc Tangy 48
- Riz**
 Riz au lait de coco 48
 Riz au safran 50
 Riz aux épices 26
- Salades**
 Oignons en salade 60
 Sauce piment-ananas 61
 Tomates à la coriandre 59
- Saucisses au curry à la va-vite** 56
- Volailles**
 Canard au curry 52
 Poulet Masala 54
 Poulet tandoori 30
 Poulet à la malaisienne 38
 Poulet au curry doux 22
 Poulet à la birmane 34
 Tikka de poulet 28

DISPONIBLES DANS CETTE SÉRIE:

- Amuse-Gueules et compagnie
 Amuse-Gueules pour toutes occasions
 Casse-croûte
 Chocolats et confiseries
 Cocktails et Boissons de Fête
 Cuisine allégée
 Cuisine anglaise
 Cuisine cajun
 Cuisine chinoise
 Cuisine écossaise
 Cuisine espagnole
 Cuisine grecque
 Cuisine indienne
 Cuisine indonésienne
 Cuisine irlandaise
 Cuisine italienne
 Cuisine japonaise et coréenne
 Cuisine libanaise
 Cuisine mexicaine
 Cuisine thaïlandaise
 Cuisine campagnarde – les recettes de chez nous
 Cuisine marocaine
 Délicies au chocolat – les pâtisseries
 Du pudding au gâteau
 Fête et cadeaux gourmands
 Gâteaux – les traditionnels
 Gâteaux de fête pour les enfants
 Gâteaux en un tour de main
 Gâteaux et muffins
 Gâteaux fromage, meringues, diplomates
 Gâteaux vite faits
 Glaces, sorbets et desserts rafraîchissants
 Hamburgers savoureux
 L'heure du goûter – bouchées salées et sucrées
- La Cuisine aux herbes
 La Cuisine des bébés et des tout-petits
 La Folie des biscuits
 Le Poulet – recettes créatives
 Le Riz – préparation traditionnelle
 Légumes – les bien connus
 Les Currys – recettes classiques
 Les Légumes – recettes innovatrices
 Les Pâtes à toutes les sauces
 Les Pâtes rapides
 Les petits cuisiniers
 Les Rôtis
 Les Salades sages et folles
 Les Tourtes – recettes traditionnelles
 Menus de fête pour enfants
 Menus Grillades
 Omelettes, crêpes et beignets
 Pains et petits pains
 Pâtes – les préférées
 Pâtisseries et feuilletées
 Pizzas et Toasts
 Plats uniques
 Poissons et Fruits de Mer
 Pommes de terre – mille et une façons de les préparer
 Poulet minute
 Quiches et tourtes
 Recettes au Wok et à la poêle
 Sauces et Vinaigrettes
 Soupes – recettes traditionnelles
 Tartes et poudings
 Viande hachée – délicieuse et raffinée
 Yum Cha et délices d'Asie