

Inde: cuisine étonnamment différente

Pour beaucoup de gens, le curry symbolise la cuisine indienne. Ce plat en sauce baptisé par les Britanniques peut inciter certains d'entre eux à découvrir avec bonheur la variété culinaire de l'Inde. La dégustation de spécialités locales est particulièrement bénéfique pour la santé lorsqu'elle se fait en accord avec les principes de l'Ayurvêda.

Jürg Lendenmann



Photo: Jürg Lendenmann

Riz Casimir: ce plat créé en 1952 par Ueli Prager (Mövenpick) a fait souffler un premier vent d'Inde dans les cuisines suisses. Les currys – nom dérivé du mot tamoul cari, qui signifie sauce – sont depuis longtemps au menu des cantines et des restaurants indiens se sont installés dans les grandes villes. Mais heureux sont ceux qui ont la chance de découvrir ces spécialités dans leur pays d'origine.

Art culinaire bigarré

Les cuisines régionales indiennes sont aussi variées que les influences historiques et culturelles du pays. Dans le nord, on trouve la cuisine Mughlai, marquée par les princes moghols musulmans, avec ses copieux ragoûts de viande. Mais d'une manière générale, on consomme peu de viande en Inde. D'une part, 80% des habitants sont hindous et beaucoup d'entre eux renoncent à la viande pour des motifs religieux, d'autre part, la viande est chère.

Les sources de glucides sont essentiellement des petits pains comme les chapatis et les naans au nord et le riz au sud. Une multitude de fruits et de légumes poussent en Inde. Des purées de légumes secs (dhal) tels que lentilles, haricots et pois chiches, ainsi que le lait sous forme de produits conservables (yaourt, fromage frais appelé paneer) fournissent de précieuses protéines. On cuisine souvent avec du ghee (beurre clarifié).

Pays des mille épices

Beaucoup d'aliments indiens typiques comme les tomates, les pommes de terre, les piments, les haricots rouges, le thé et le café ont été autrefois introduits par des marchands. L'intuition et l'humour jouent un grand rôle dans la préparation des plats, les ingrédients ne sont généralement pas dosés. Une boîte contenant les épices (cf. www.uni-graz.at/~katzer/germ/index.html) et mélanges d'épices essentiels est indissociable de toute cuisine indienne (voir photo prise dans une grande cuisine ayurvédique à Goa).

Outre celles connues en Occident, comme les clous de girofle, l'ail, les feuilles de laurier, la muscade, le poivre noir, le safran et la cannelle, on y emploie beaucoup les épices suivantes:

- **Ajowan:** piquant. Carminatif.
- **Asa foetida** (ase fétide): résine d'arbre à l'odeur de truffe forte et pénétrante. Anti-nauséux.
- **Graines de fenugrec:** amères, piquantes, suaves.
- **Piments:** piquants. Stimulent la digestion et la circulation sanguine.
- **Feuilles de curry:** amères, piquantes. Dépuratives.
- **Graines de fenouil:** suaves, rappellent l'anis. Spasmolytiques et carminatives.
- **Gingembre:** piquant à sucré. Stimule la digestion et l'appétit; anti-nauséux, aphrodisiaque.
- **Cardamome:** épicée, fraîche. Stimule la digestion, mucolytique, antibactérienne.

■ **Coriandre:** feuilles épicées, fraîches. Stimulent la digestion et l'appétit.

■ **Cumin:** amer, piquant, rappelle le citron et l'anis. Stimule la digestion, carminatif.

■ **Curcuma:** amer, terreux, âpre et colorant. Stimule la digestion, antiseptique.

■ **Graines de moutarde noire:** piquantes, âpres, amères. Réduisent la production de mucus et de sueur.

Autres ingrédients typiques: jaggery (sucre de canne), eau de rose, cumin noir et tamarin (acidulé à sucré).

Nourriture ayurvédique

L'alimentation joue un rôle central dans l'Ayurvêda, le système de guérison millénaire de l'Inde. Au travers du choix de certains aliments et de leur préparation, on essaie de ramener les trois énergies corporelles (doshas) vatah, pitta et kapha à l'équilibre individuel idéal de la naissance. La nourriture ayurvédique ne comporte pas d'interdictions fondamentales; la consommation de viande est rare, les stimulants tels que le café, l'alcool et le chocolat sont déconseillés.

De nombreux facteurs influencent les trois doshas: heure, saison, âge, activité physique, stress, chaleur, froid et alimentation. Pour influencer sur l'équilibre des doshas, on utilise, outre les massages, les exercices, l'hygiène de sommeil et les plantes curatives, également des «régimes». Pour une bonne nutrition, l'Ayurvêda attache de l'importance au choix, à la composition et à la qualité des aliments, mais aussi à la préparation, à la façon de manger (attention), à l'environnement (ambiance détendue), au climat, à la saison et à la quantité de nourriture.

Après une semaine seulement de bien-être ayurvédique, rares sont les visiteurs de l'Inde à douter encore du bien-fondé de la phrase écrite il y a quelque 2000 ans par le sage indien Charaka: «Sans alimentation correcte, la médecine est sans effet, avec une bonne alimentation, elle est inutile.» ■