

Epiceries

Madhura Marché

56 rue Liotard
1202 Genève (022 344 21 20)

Lyzamir

3 rue des Corps-Saints
1201 Genève (022 732 53 80)

La cuisine juive indienne par Karin

- Toutes les quantités sont indiquées pour 4 personnes en plat principal avec accompagnement.
- Pour un repas comportant plusieurs plats, il faut diminuer les quantités.
- Les plats sont moyennement épicés, on peut ajouter ou diminuer la quantité de piment.
- Servir les plats avec un choix de chutneys (mangue, citron, aubergine) et du lait acidulé.
- Servir des chappattis avec tous les plats.
- Voir les adresses des épiceries spécialisées ci- après.



Poulet aux carottes et à la menthe

(recette de Cochin)

4 blancs de poulet ou 4 cuisses ou un poulet découpé en 6 morceaux.

1kg de carottes, épluchées découpées en bâtonnets

3 gros oignons rouges, épluchés découpés en lamelles

2 cs à gingembre épluché et débité en tout petits cubes

2 cs de purée d'ail

1 cs de poudre de curcuma

½ cc de poudre de piment

5 cs de menthe ciselée (un bouquet)

3 cs d'huile neutre

sel/poivre

- Faire frire l'oignon dans l'huile chaude, ajouter l'ail, le gingembre, le piment et le curcuma.
- Ajouter le poulet, faire dorer. Ajouter les carottes, couvrir d'eau à fleur et laisser cuire à couvert à petit feu pendant ½ heure. Terminer la cuisson à découvert jusqu'à consistance sirupeuse de la sauce et cuisson complète des ingrédients.
- Saler et poivrer, ajouter la menthe et servir chaud.
- Ce plat peut aussi se consommer froid.

Brinjal Albaras

(recette de Bne Israel)

500g d'aubergines

500g de tomates

750g de pommes de terre à chair farineuse

500g d'oignons

250ml de lait de coco (une petite brique)

1 cs de purée d'ail

½ cc de poudre de piment

2 cs de gingembre épluché débité en tout petits cubes

1 pointe de poudre de clou de girofle

½ cc de poudre de cannelle

1 cs de poudre de curcuma

1 bouquet de coriandre fraîche

1 cs d'huile d'olive

sel/poivre

- Eplucher les légumes et les débiter en tranches de ½ ou 1 cm.
- Mixer le lait de coco avec les épices
- Huiler le fond d'un faitout en fonte ou d'une casserole avec couvercle, ajouter les légumes en alternant les couches, verser le mélange d'épices et de lait de coco.
- Cuire à couvert pendant 1 heure à 1h et demie à petit feu jusqu'à ce que les légumes soient très tendres et aient absorbé tout le liquide. Parsemer de coriandre fraîche avant de servir chaud.
- Ce plat peut se manger tiède ou froid.

Poulet capsicum

(recette de chabbat de Cochin)

1 poulet débité en 6 ou 8 morceaux ou 6 hauts de cuisse
3 gros oignons épluchés et coupés en tranches
2 gros poivrons rouges, coupés en dés
2 - 3 tomates, coupées en quartiers
2 cs de purée d'ail
3 cs de gingembre, épluché et coupé en tout petits cubes
1 cs de poudre de curcuma
½ cc de poudre de piment ou 2 piments verts frais coupés en rondelles sans graines
2 cs de pâte de tamarin (épicerie orientales)
4 - 5 feuilles de curry fraîches ou séchées (épicerie indiennes)
1 cs de sucre
4 cs d'huile d'olive
quelques feuilles de menthe et de coriandre fraîche
sel/poivre

Faire dorer les oignons et les épices dans l'huile chaude, ajouter les morceaux de poulet, laisser dorer. Ajouter les tomates et les poivrons, poursuivre la cuisson à couvert en ajoutant un petit peu d'eau, pendant 20 minutes. Terminer la cuisson à découvert pour laisser épaissir la sauce, environ 10 minutes. Servir chaud parsemé de menthe et de coriandre.

Pommes de terre aux graines de moutarde

500 gr de pommes de terre à chair ferme (charlotte) cuites
3 gros oignons, épluchés coupés en tranches
3 cs de graines de moutarde (épicerie orientales)
3 cs de gingembre épluché débité en tout petits cubes
10 feuilles de curry fraîches ou séchées (épicerie indiennes)
1 cs de poudre de curcuma
½ cc de poudre de piment
1 cs de sucre
4 cs d'huile d'olive
sel

- Faire éclater les graines de moutarde dans l'huile chaude, ajouter les oignons et le sucre, laisser caraméliser.
- Ajouter les épices, puis les pommes de terre, poursuivre la cuisson 10 minutes.
- Servir chaud.

Jeera pulao

(riz aux épices)

2 tasses de riz basmati rincé
2 cs de beurre clarifié (ghee)
4 cosses de cardamome verte
2 cosses de cardamome noire (épicerie orientale)
2 morceaux d'écorce de cannelle (épicerie orientale)
4 clous de girofle
2 feuilles de laurier fraîches ou 3 feuilles sèches
1 cs de graines de cumin indien (épicerie indienne)
2 cs de gingembre épluché et débité en tout petits cubes
½ cc de poudre de piment ou 2 piments verts frais
3 oignons rouges épluchés et coupés en rondelles
½ cc de filaments de safran
sel
1 bouquet de menthe fraîche

- Ecraser grossièrement les cosses de cardamome dans un mortier.
- Faire chauffer le beurre, ajouter les oignons et les épices, cuire à petit feu 5 minutes.
- Ajouter le riz et 3 tasses d'eau chaude.
- Cuire à découvert pendant 10 minutes.
- Enlever du feu et laisser terminer la cuisson à couvert pendant 15 minutes sans remuer.
- Mélanger le riz et les épices et parsemer de menthe ciselée, servir chaud en accompagnement des plats.

Riz jaune à la noix de coco

(recette du chabbat des Bne Israel)

2 tasses de riz basmati rincé
250 ml de lait de coco
3 cosses de cardamome verte, éclatées dans un mortier
1 cs de poudre de curcuma
sel

- Mettre le riz, le lait de coco et les épices dans une casserole, ajouter une tasse d'eau.
- Porter à ébullition, puis baisser le feu et poursuivre la cuisson à découvert pendant 10 minutes.
- Enlever de feu et couvrir, laisser terminer la cuisson pendant 15 minutes.
- Servir chaud en accompagnement de plats.

Kheer (pudding de riz à la cardamome)

(recette des Bne Israel consommée après le jeûne de Gedalish)

75gr de farine de riz

120 ml d'eau

400 ml de lait de coco

3 cosses de cardamome verte

80 gr de sucre

4 cs de pistaches concassées

- Faire bouillir le lait de coco.
- Mélanger la farine de riz avec l'eau pour former une pâte, verser dans le lait de coco chaud en mélangeant continuellement jusqu'à ce que le mélange épaississe.
- Ajouter le sucre et la cardamome et poursuivre la cuisson sur feu doux pendant 20 minutes.
- Verser dans un plat et parsemer de pistaches.
- Servir froid

Pudding de brioche au lait de coco

(recette de Calcutta)

1 brioche de 500 gr

400 ml de lait de coco

100 gr de sucre

1 cc de poudre de vanille ou 2 gousses de vanille ouvertes et grattées

6 œufs

3 cs de raisins secs (type sultana)

3 - 4 cs d'amandes effilées ou de pistaches concassées

- Mélanger le lait de coco, les raisins, le sucre et la vanille, faire tiédir
- Ajouter les œufs battus légèrement
- Découper la brioche en tranches et disposer dans un plat à gratin beurré
- Verser le mélange sur les tranches de brioche, parsemer de pistaches ou d'amandes
- Cuire au four à 180° pendant 45 minutes. La brioche doit être dorée.
- Servir tiède ou froid