

La grande cuisine indienne

Saurabh Banerjee,
Assistant Professor,
Amity University

Abstract

Ce projet parle des plats différents indiens. Ce sont des plats de l'Inde du nord, de l'Inde du sud, de l'Inde de l'est aussi bien que de l'Inde de l'ouest. Tous les plats indiens sont très célèbres dans le monde entier. Chaque plat a son importance comme le pays a des cultures différentes que on trouve en voyageant le pays du Kashmir à Kanyakumari et du Assam à Gujrat. Chaque région indien a son importance et son goût.

Les mots utilisés : plats, nord, sud, est, ouest, , célèbres, cultures , goût etc.

L'Introduction

La cuisine indienne se compose d'une variété de cuisines régionales et traditionnelles originaires du sous-continent indien. Compte tenu de la diversité des sols, du climat, de la culture, des groupes ethniques et des professions, ces cuisines varient considérablement et utilisent des épices, des herbes, des légumes et des fruits disponibles localement. La cuisine indienne est également fortement influencée par la religion, en particulier l'hindouisme, les choix culturels et les traditions. Des siècles de domination islamique, en particulier par les Moghols, ont également introduit des plats comme le samosa et le pilaf. Des événements historiques tels que les invasions, les relations commerciales et le colonialisme ont joué un rôle dans l'introduction de certains aliments dans ce pays. La découverte colombienne du Nouveau Monde a amené un certain nombre de nouveaux légumes et fruits en Inde. Un certain nombre de ceux-ci tels que la pomme de terre, les tomates, les piments, les arachides et la goyave sont devenus des aliments de base dans de nombreuses régions de l'Inde. La cuisine indienne a façonné l'histoire des relations internationales; le commerce des épices entre l'Inde et l'Europe a été le principal catalyseur de l'ère de la découverte en Europe. Les épices étaient achetées en Inde et commercialisées en Europe et en Asie.

L'histoire

La cuisine indienne reflète une histoire de 8000 ans de divers groupes et cultures interagissant avec le sous-continent indien, conduisant à la diversité des saveurs et des cuisines régionales de l'Inde moderne. Plus tard, le commerce avec l'influence britannique et portugaise a ajouté à la cuisine indienne déjà diversifiée. Le régime alimentaire précoce en Inde se composait principalement de légumineuses, de légumes, de fruits, de céréales, de produits laitiers et de miel. Les aliments de base consommés aujourd'hui comprennent une variété de lentilles, de farine de blé entier, de riz et de millet perlé qui est cultivé dans le sous-continent indien depuis 6200 avant notre ère. Au fil du temps, des segments de la population ont adopté le végétarisme tandis qu'un climat équitable permettait de cultiver une variété de fruits, de légumes et de céréales tout au long de l'année. Un système de classification des aliments qui catégorise tout élément comme saatic, raajic ou taamic développé dans la tradition du yoga. Le bœuf n'est généralement pas consommé par les hindous en Inde, à l'exception du Kerala, de certaines parties du sud du Tamil Nadu et du nord-est.

Les Ingrédients

Les aliments de base de la cuisine indienne comprennent le millet perlé, le riz, la farine de blé entier et une variété de lentilles, comme le masoor ou le plus souvent les lentilles rouges, les pois tuer ou pigeon, le urad ou le gramme noir et le moong. Les lentilles peuvent être utilisées entières, décortiquées par exemple, dhuli moong ou dhuli urad ou fendues. Les lentilles cassées, ou dal, sont largement utilisées.

Certaines légumineuses, comme le channa ou le cholae ou les pois chiches, le rajma et le lobiya sont très courants, en particulier dans les régions du nord. Channa et moong sont également transformés en farine.

De nombreux plats indiens sont cuisinés dans de l'huile végétale, mais l'huile d'arachide est populaire dans le nord et l'ouest de l'Inde, l'huile de moutarde dans l'est de l'Inde et l'huile de noix de coco le long de la côte ouest, en particulier au Kerala et dans certaines parties du sud du Tamil Nadu. L'huile de gingembre ou de sésame est courante dans le sud car elle confère un arôme parfumé de noisette. Au cours des dernières décennies, les huiles de tournesol, de carthame, de coton et de soja sont devenues populaires dans toute l'Inde. L'huile végétale hydrogénée, connue sous le nom de Vanaspati ghee, est un autre moyen de cuisson populaire. Le ghee à base de beurre, ou deshi ghee, est fréquemment utilisé, bien que moins que par le passé. De nombreux types de viande sont utilisés pour la cuisine indienne, mais le poulet et le mouton ont tendance à être les viandes les plus consommées. La consommation de poisson et de bœuf est répandue dans certaines régions de l'Inde, mais elle n'est pas largement consommée, sauf dans les zones côtières, ainsi que dans le nord-est.

Les cuisines régionaux

Îles Andaman et Nicobar

Les fruits de mer jouent un rôle majeur dans la cuisine des îles Andaman et Nicobar. Les aliments de base du régime alimentaire des indigènes andamanais comprenaient traditionnellement des racines, du miel, des fruits, de la viande et du poisson, qui étaient obtenus par la chasse et la cueillette. Certains insectes étaient également consommés comme friandises. L'immigration en provenance du continent indien, cependant, a entraîné des variations dans la cuisine.

Andhra Pradesh

La cuisine de l'Andhra Pradesh appartient aux deux régions de langue télougou du Rayalaseema et de l'Andhra côtière et fait partie de la cuisine telugu. La nourriture de l'Andhra Pradesh est connue pour son utilisation intensive d'épices et l'utilisation du tamarin. Les fruits de mer sont courants dans la région côtière de l'État. Le riz est l'aliment de base, comme dans tous les États du sud de l'Inde, consommé avec des préparations de lentilles telles que le pappu ou les lentilles et le pulusu ou le ragoût et les légumes épicés ou les currys. En Andhra, des légumes-feuilles ou des légumes tels que la gourde et l'aubergine sont généralement ajoutés au dal. Les cornichons font partie intégrante de la cuisine locale; les cornichons à base de mangue tels que l'avakaya et la maagaya, le gongura ou un cornichon à base de feuilles d'oseille, l'usirikaya ou la groseille à maquereau ou l'amla, le nimmakaya ou le citron vert et le cornichon à la tomate sont populaires parmi ceux-ci. Le dahi ou yogourt est un ajout commun aux repas, comme moyen de tempérer les piquant. Les articles de petit-déjeuner comprennent le dosa, le pesarattu ou le dosa, le vada et l'idli.

Arunachal Pradesh

La nourriture de base de l'Arunachal Pradesh est le riz avec le poisson, la viande et les légumes-feuilles. De nombreuses variétés de riz sont utilisées. La laitue est le légume le plus courant, généralement préparé en faisant bouillir avec du gingembre, de la coriandre et des piments verts.

Les gâteaux de riz bouilli enveloppés dans des feuilles sont une collation populaire. Le thukpa est une sorte de soupe de nouilles commune au sein de la tribu Monpa de la région. Les tribus autochtones d'Arunachal mangent de la viande et utilisent du poisson, des œufs, du bœuf, du poulet, du porc et du mouton pour préparer leurs plats. La bière Apong ou de riz à base de riz ou de millet fermenté est une boisson populaire dans l'Arunachal Pradesh et est consommée comme boisson rafraîchissante.

Assam

La cuisine assamaise est un mélange de différents styles indigènes, avec des variations régionales considérables et des influences extérieures. Bien qu'elle soit connue pour son utilisation limitée d'épices, la cuisine assamaise a des saveurs fortes de son utilisation d'herbes, de fruits et de légumes endémiques servis frais, séchés ou fermentés. Le riz est l'aliment de base et une grande variété de variétés de riz endémiques, y compris plusieurs variétés de riz gluant, font partie de la cuisine de l'Assam.

Les poissons, généralement des variétés d'eau douce, sont largement consommés. Parmi les autres produits non végétariens, citons le poulet, le canard, la pigeonelle, les escargots, les vers à soie, les insectes, la chèvre, le porc, le chevreuil, la tortue, le varan, etc. La cuisine de la région implique des processus de cuisson simples, principalement le barbecue, la vapeur ou l'ébullition. Le bhuna, la friture douce des épices avant l'ajout des principaux ingrédients, généralement courants dans la cuisine indienne, est absent de la cuisine de l'Assam.

Bengale

En raison de la répartition entre le Bangladesh et l'Inde, la cuisine du Bengale diffère par l'utilisation d'articles d'importance religieuse, ainsi que par une cuisine internationale, comme la nourriture chinoise de la diaspora, les articles portugais et les articles anglo de la période coloniale. Le Bangladesh n'a généralement pas le même accès au commerce mondial et donc à la nourriture. La cuisine moghole est un influenceur universel dans le palais bengali et a introduit des aliments persans et islamiques dans la région, ainsi qu'un certain nombre de méthodes plus élaborées de préparation des aliments, comme la marinade à l'aide de ghee. Le poisson, le riz, le lait et le sucre jouent tous des rôles cruciaux dans la cuisine bengali. La cuisine bengali peut être subdivisée en quatre types de plats différents, charbya ou aliments à mâcher tels que le riz ou le poisson ou les aliments sucés tels que l'ambal et le tak; lehya ou les aliments destinés à être léchés comme le chutney et le peya, qui comprend des boissons, principalement du lait. La cuisine bengali est la seule tradition traditionnelle à plusieurs plats du sous-continent indien dont la structure est analogue au service moderne à la russe de la cuisine française, avec des plats servis par plats plutôt qu'en même temps.

Bihar

La cuisine du Bihari peut inclure le litti chokha, un gâteau à la farine de blé salé cuit au four rempli de sattu ou de farine de pois chiche cuite au four et de quelques épices spéciales, qui est servi avec du baigan bharta, composé d'aubergines rôties et de tomates. Parmi les plats de viande, le saalan à la viande est un plat populaire à base de curry de mouton ou de chèvre avec des pommes de terre en cubes au garam masala. Dalpuri est un autre plat populaire au Bihar. C'est du pain salé à la farine de blé, rempli de légumineuses bouillies, écrasées et frites. Malpua est un plat sucré populaire du Bihar, préparé par un mélange de maida, de lait, de bananes, de noix de cajou, d'arachides, de raisins secs, de sucre, d'eau et de cardamome verte.

Dadra and Nagar Haveli

La cuisine locale ressemble à la cuisine du Gujarat. Ubadiyu est une délicatesse locale à base de légumes et de haricots aux herbes. Les aliments courants comprennent le riz, le roti, les légumes, le poisson de rivière et le crabe. Les gens apprécient également le babeurre et le chutney à base de différents fruits et herbes.

Daman and Diu

Daman et Diu est un territoire d'union de l'Inde qui, comme Goa, était une ancienne possession coloniale du Portugal. Par conséquent, la nourriture indigène gujarati et la nourriture traditionnelle portugaise sont courantes. Étant une région côtière, les communautés dépendent principalement des fruits de mer. Normalement, le rotli et le thé sont pris pour le petit-déjeuner, le rotla et le saak pour le déjeuner, et le chokha avec le saak et le curry sont pris pour le dîner. Certains des plats préparés lors d'occasions festives comprennent le puri, le lapsee, le potaya, le dudh-plag et le dhakanu. Alors que l'alcool est interdit dans l'État voisin du Gujarat, la consommation d'alcool est courante à Daman et Diu. Mieux connu comme le "pub" du Gujarat. Toutes les marques d'alcool populaires sont facilement disponibles.

Delhi

Delhi était autrefois la capitale de l'empire moghol, et elle est devenue le berceau de la cuisine moghole. Delhi est connue pour sa cuisine de rue. Le Paranthewali Gali à Chandani Chowk n'est que l'un des points de repère culinaires pour les pains plats farcis ou les paranthas. Delhi a des gens de différentes régions de l'Inde, donc la ville a différents types de traditions alimentaires; sa cuisine est influencée par les différentes cultures. La cuisine punjabi est courante, en raison de la

Goa

La région domination des communautés punjabi. La cuisine delhi est en fait un amalgame de différentes cuisines indiennes modifiées de manière unique. Ceci est évident dans les différents types de nourriture de rue disponibles. Kababs, kachauri, chaat, bonbons indiens, crème glacée indienne communément appelée kulfi et même des produits alimentaires occidentaux comme des sandwichs et des galettes, sont préparés dans un style unique à Delhi et sont assez populaires.

a un climat tropical, ce qui signifie que les épices et les saveurs sont intenses. L'utilisation du kokum est une caractéristique distincte de la cuisine de la région. La cuisine de Goa est principalement composée de fruits de mer et de viande; les aliments de base sont le riz et le poisson. Kingfish ou vison ou visvan est la délicatesse la plus courante, et d'autres comprennent le pomfret, le requin, le thon et le maquereau; ceux-ci sont souvent servis avec du lait de coco. Les crustacés, y compris les crabes, les crevettes, les crevettes tigrées, le homard, les calmars et les moules, sont couramment consommés.

Gujarat

La cuisine gujarati est principalement végétarienne. Le thali gujarati typique se compose de roti, daal ou kadhi, de riz, de sabzi, shaak, de papad et de chaas ou de babeurre. Le sabzi est un plat de différentes combinaisons de légumes et d'épices qui peuvent être sautés, épicés ou sucrés. La cuisine gujarati peut varier considérablement en saveur et en chaleur en fonction des goûts

personnels et régionaux. Le nord du Gujarat, le Kathiawad, le Kachchh et le sud du Gujarat sont les quatre principales régions de la cuisine gujarati. De nombreux plats gujarati sont à la fois sucrés, salés comme des légumes handvo et épicés. En saison de mangue, le kerī no ras ou la pulpe de mangue fraîche fait souvent partie intégrante du repas. Les épices varient également selon les saisons. Par exemple, le garam masala est beaucoup moins utilisé en été.

Haryana

Le bétail étant commun dans l'Haryana, les produits laitiers sont une composante commune de sa cuisine. Les plats spécifiques incluent le kadhi, le pakora, le besan masala roti, le bajra aloo roti, le churma, le kheer, le bathua raita, le methi gajar, le singri ki sabzi et le tamatar chutney. Autrefois, son régime alimentaire de base comprenait le bajra khichdi, le rabdi, le chutney à l'oignon, le millet roti et le bajra roti. Dans la cuisine non végétarienne, il comprend du kukad kadhai et du poulet à la sauce masala. Le lassi, le sharbat, le nimbu pani et le «labsi» qui est un mélange de farine de bajra et de lassi sont trois boissons non alcoolisées populaires dans l'Haryana. Les magasins d'alcool y sont communs, qui accueillent un grand nombre de chauffeurs de camion.

Himachal Pradesh

Le régime alimentaire quotidien des Himachal est similaire à celui du reste de l'Inde du Nord, y compris les lentilles, le bouillon, le riz, les légumes et le pain, bien que la cuisine non végétarienne

soit préférée. Certaines des spécialités de l'Himachal comprennent le sidu, la patande, le chukh, le rajmah et le til chutney.

Jammu and Kashmir

La cuisine du Jammu-et-Cachemire provient de deux régions de l'État: la division du Jammu et la vallée du Cachemire. La cuisine du Cachemire a évolué au cours des centaines d'années. Sa première influence majeure a été la nourriture des hindous et des bouddhistes cachemiris. La cuisine a ensuite été influencée par les cultures qui sont arrivées avec l'invasion du Cachemire par Timur de la région de l'Ouzbékistan moderne. Les influences ultérieures ont inclus les cuisines d'Asie centrale et des plaines du nord de l'Inde. L'ingrédient le plus notable de la cuisine cachemirienne est le mouton, dont plus de 30 variétés sont connues. Wazwan est un repas à plusieurs plats dans la tradition cachemirienne, dont la préparation est considérée comme un art. La nourriture des Pandits du Cachemire est élaborée et constitue une partie importante de l'identité ethnique des Pandits. La cuisine Kashmiri Pandit utilise généralement du dahi ou du yogourt, de l'huile et des épices telles que le curcuma, le piment rouge, le cumin, le gingembre et le fenouil, bien qu'ils n'utilisent pas d'oignon et d'ail. De plus, les birayanis sont très populaires ici.

Karnataka

Un certain nombre de plats, tels que l'idli, le rava idli, le Mysore masala dosa, etc. ont été inventés ici et sont devenus populaires au-delà de l'état du Karnataka. De même, les variétés de la cuisine du Karnataka présentent des similitudes avec ses trois États voisins du sud de l'Inde, ainsi que les états du Maharashtra et de Goa au nord. Il est très courant que la nourriture soit servie sur une feuille de bananier, en particulier pendant les fêtes et les réceptions. La cuisine du Karnataka peut être très largement divisée en: 1) la cuisine de Mysore / Bangalore, 2) la cuisine du nord du Karnataka, 3) la cuisine Udupi, 4) la cuisine Kodagu / Coorg, 5) la cuisine Karavali / côtière et 6) la cuisine Saraswat. La cuisine couvre un large éventail d'aliments, du pur végétarien et végétalien aux viandes comme le porc, et des plats salés aux sucreries. Les plats typiques incluent le bain bisi bele, jolada rotti, badanekai yennegai, Holige, Kadubu, chapati, idli vada, ragi rotti, akki rotti, saaru, huli, kootu, vangibath, khara bain, kesari balthore, sajjige, neer doshaal, myso bai, chiroti, benne dose, ragi mudde et uppittu. Le district de Kodagu est connu pour ses currys de porc épicés, tandis que le Karnataka côtier se spécialise dans les fruits de mer.

Kerala

La nourriture traditionnelle des hindous du Kerala est végétarienne avec des exceptions régionales telles que la nourriture de la région de Malabar. Il comprend le Kerala sadhya, un banquet végétarien élaboré préparé pour les festivals et les cérémonies. La cuisine contemporaine du Kerala comprend également des plats non végétariens. Un sadya complet, composé de riz avec environ 20 accompagnements et desserts différents, est le repas de cérémonie, généralement consommé lors de célébrations telles que les mariages, Onam, Vishu, etc. et est servi sur une feuille de plantain. Le poisson et les fruits de mer jouent un rôle majeur dans la cuisine du Kerala, car le Kerala est un État côtier. Un repas quotidien du Kerala dans la plupart des ménages se compose de riz au curry de poisson à base de sardines, de maquereau, de poisson voyant, de poisson roi, de pomfret, de crevettes, de crevettes, de sole, d'anchois, de poisson perroquet etc

Ladakh

La cuisine ladakhi provient des deux districts de Leh et Kargil dans le territoire de l'union du Ladakh. La nourriture ladakhi a beaucoup en commun avec la nourriture tibétaine, les aliments les plus importants étant le thukpa ou la soupe de nouilles et le tsampa, connus en ladakhis sous le nom de ngampe ou farine d'orge rôtie. Comestible sans cuisson, la tsampa est un aliment de randonnée utile. Les plats strictement ladakhi comprennent le skyu et le chutagi, des plats de pâtes à la fois lourds et riches, le skyu étant préparé avec des légumes-racines et de la viande, et le chutagi avec des légumes-feuilles et des légumes. Alors que le Ladakh évolue vers une économie monétaire, les aliments des plaines de l'Inde sont de

plus en plus courants. Comme dans d'autres régions d'Asie centrale, le thé au Ladakh est traditionnellement préparé avec du thé vert fort, du beurre et du sel.

Lakshadweep

La cuisine de Lakshadweep met en évidence les fruits de mer et la noix de coco. La cuisine locale se compose de plats épicés non végétariens et végétariens. L'influence culinaire du Kerala est tout à fait évidente dans les cuisines de Lakshadweep, puisque l'île se trouve à proximité du Kerala. La noix de coco et le poisson de mer servent de base à la plupart des repas. Les habitants de Lakshadweep boivent de grandes quantités d'eau de coco, qui est la boisson gazeuse la plus abondante de l'île. Le lait de coco est la base de la plupart des currys.

Madhya Pradesh

La cuisine du Madhya Pradesh varie d'une région à l'autre. Le blé et la viande sont courants dans le nord et l'ouest de l'État, tandis que le sud et l'est plus humides sont dominés par le riz et le poisson. Le lait est un ingrédient commun à Gwalior et Indore. La cuisine de rue d'Indore est bien connue, avec des magasins actifs depuis des générations. Bhopal est connu pour ses plats de viande et de poisson tels que le rogan josh, le korma, le qeema, le biryani, le pilaf et les brochettes. Dans une rue nommée Chatori Gali dans le vieux Bhopal, on peut trouver des plats

non végétariens traditionnels musulmans tels que la soupe paya, le pain kabab et le nalli-nihari comme certaines des spécialités. Dal bafla est un repas courant dans la région et peut être facilement trouvé à Indore et dans d'autres régions voisines, composé d'un gâteau de blé cuit à la vapeur et grillé trempé dans du ghee riche, qui est mangé avec du daal et des ladoos.

Maharashtra

La cuisine du Maharashtra est un vaste équilibre de nombreux goûts différents. Il comprend une gamme de plats allant du goût doux au goût très épicé. Le bajri, le blé, le riz, le jowar, les légumes, les lentilles et les fruits constituent des composants importants du régime alimentaire du Maharashtra. Les plats populaires incluent le puran poli, l'ukdiche modak, la batata wada, le sabudana khichdi, le masala bhat, le pav bhaji et le wada pav. Le poha ou riz aplati est également généralement consommé au petit-déjeuner. Kanda poha et aloo poha sont quelques-uns des plats cuisinés pour le petit-déjeuner et les collations le soir. Les plats de viande épicés populaires incluent ceux qui sont originaires de la région de Kolhapur. Ce sont le mouton Kolhapuri Sukka, la pandhra rassa et la tabmda rassa. Shrikhand, un plat sucré à base de yaourt filtré, est un dessert principal de la cuisine du Maharashtra.

Manipur

La cuisine Manipuri est représentée par la cuisine du peuple Meitei qui forme la population majoritaire dans la plaine centrale. Les aliments Meitei sont simples, savoureux, biologiques et sains. Le riz avec des légumes locaux de saison et du poisson constitue le régime principal. La plupart des plats sont cuits comme un ragoût de légumes, aromatisé soit avec du poisson fermenté appelé ngari, soit avec du poisson séché et fumé. Le plat de manipuri le plus populaire est l'eromba, c'est une préparation de légumes bouillis et écrasés, comprenant souvent des pommes de terre ou des haricots, mélangés avec du piment et du poisson fermenté rôti. Un autre plat populaire est le gâteau salé appelé Paknam, fait d'une base de farine de lentille farcie avec divers ingrédients tels que l'inflorescence de banane, les champignons, le poisson, les légumes, etc., et cuit au four recouvert de feuilles de curcuma.

Mizoram

La cuisine du Mizoram diffère de celle de la plupart de l'Inde, bien qu'elle partage des caractéristiques avec d'autres régions du nord-est de l'Inde et du nord de l'Inde. Le riz est l'aliment de base du Mizoram, tandis que les Mizos aiment ajouter des ingrédients non végétariens dans chaque

plat. Le poisson, le poulet, le porc et le bœuf sont des viandes populaires parmi les Mizos. Les plats sont servis sur des feuilles de bananier fraîches. La plupart des plats sont cuisinés dans de l'huile de moutarde. Les repas ont tendance à être moins épicés que dans la plupart des pays de

l'Inde. Les mizos adorent manger des légumes bouillis avec du riz. Un plat populaire est le bai, fait à partir de légumes bouillants avec des haricots de soja fermentés bekaung ou Sa-um, un porc fermenté et servi avec du riz. Sawhchiar est un autre plat commun, fait de riz et cuit avec du porc ou du poulet.

Meghalaya

La cuisine méghalayenne est unique et différente des autres États du nord-est de l'Inde. La viande épicée est commune, des chèvres, des porcs, des volailles, des canards, des poulets et des vaches. Dans les districts de Khasi et Jaintia Hills, les aliments courants comprennent le jadoh, le ki kpu, le tung-rymbai et les pousses de bambou marinées. Parmi les autres aliments courants de Meghalaya, citons le minil songa qui est du riz gluant cuit à la vapeur, du sakkin gata et des boulettes de momo. Comme d'autres tribus du nord-est, les Garos fermentent de la bière de riz, qu'ils consomment lors de rites religieux et de célébrations laïques.

Nagaland

La cuisine du Nagaland reflète celle du peuple Naga. Il est connu pour ses viandes de porc exotiques cuisinées avec des ingrédients simples et savoureux comme le piment jolokia extrêmement piquant de Bhut, les pousses de bambou fermentées et l'akhuni ou les fèves de soja fermentées. Un autre ingrédient unique et fort utilisé par le peuple Naga est le poisson fermenté connu sous le nom de ngari. Les herbes fraîches et autres légumes verts locaux figurent également en bonne place dans la cuisine naga. Les Naga utilisent l'huile avec parcimonie, préférant fermenter, sécher et fumer leurs viandes et leurs poissons.

Odisha

La cuisine d'Odisha repose fortement sur des ingrédients locaux. Les saveurs sont généralement subtiles et délicatement épicées. Le poisson et les autres fruits de mer, comme le crabe et les crevettes, sont très populaires, et le poulet et le mouton sont également consommés. Panch phutana, un mélange de cumin, moutarde, fenouil, fenugrec et kalonji (nigelle), est largement utilisé pour aromatiser les légumes et les dals tandis que le garam masala et le curcuma sont couramment utilisés pour les currys à base de viande. Le pakhala, un plat à base de riz, d'eau et de yaourt qui est fermenté pendant la nuit, est très populaire en été dans les zones rurales. Les Oriyas aiment beaucoup les sucreries, donc le dessert suit la plupart des repas.

Puducherry

Le territoire de l'union de Pondichéry était une colonie française pendant environ 200 ans, faisant de la cuisine française une forte influence sur la région. La cuisine tamoule est consommée par la majorité tamoule du territoire. L'influence des régions voisines, comme l'Andhra Pradesh et le Kerala, est également visible sur la cuisine du territoire. Certains plats préférés incluent le curry de noix de coco, la pomme de terre tandoori, le soja dosa, le podanlangkai, les légumes au curry, le chou farci et les haricots cuits au four.

Punjab

La cuisine du Punjab est connue pour sa gamme variée de plats. La cuisine est étroitement liée à la cuisine de la province voisine du Punjab au Pakistan. L'État, étant un centre agricole, regorge de grains entiers, de légumes et de fruits. La cuisine punjabi faite maison et au restaurant peut varier considérablement. La cuisine punjabi de style restaurant met l'accent sur les aliments texturés crémeux en utilisant du ghee, du beurre et de la crème, tandis que les repas maison sont centrés sur le blé entier, le riz et d'autres ingrédients aromatisés avec divers types de masalas. Les plats communs cuisinés à la maison

sont le roti avec du daal et du dahi avec un chutney d'accompagnement et une salade qui comprend de l'oignon cru, de la tomate, du concombre, etc. poudre de chili, curcuma, clous de girofle noirs, etc.

Rajasthan

La cuisine au Rajasthan, une région aride, a été fortement façonnée par la disponibilité des ingrédients. La nourriture est généralement cuite dans du lait ou du ghee, ce qui la rend assez riche. La farine de pois chiches est un pilier de la nourriture Marwari principalement en raison de la rareté des légumes dans la région. Historiquement, la nourriture qui pouvait durer plusieurs jours et être consommée sans chauffage était préférée. Les plats principaux d'un repas du Rajasthan peuvent inclure daal-baati, tarfini, raabdi, Ghevar, bail-gatte, panchkoota, chaavadi, laapsi, kadhi et boondi. Les collations typiques comprennent le bikaneri bhujia, le mirchi bada, le pyaaj kachori et le dal kachori. Le daal-baati est le plat le plus populaire préparé dans l'état. Il est généralement complété par de la choorma, un mélange de rotis finement moulus, de sucre et de ghee. Le Rajasthan est également influencé par la communauté Rajput qui aime les plats de viande. Leur régime alimentaire se composait de viande de gibier et donna naissance à des plats comme laal maas, safed maas, khad khargosh et jungli maas.

Sikkim

Au Sikkim, divers groupes ethniques tels que les Népalais, les Bhoutias et les Lepcha ont leurs propres cuisines distinctes. La cuisine népalaise est très appréciée dans cette région. Le riz est l'aliment de base de la région, et la viande et les produits laitiers sont également largement consommés. Pendant des siècles, les aliments et boissons fermentés traditionnels ont constitué environ 20 pour cent de l'alimentation locale. En fonction de la variation altitudinale, on cultive le mil, le blé, le sarrasin, l'orge, les légumes, les pommes de terre et le soja. Dhindo, Daal bhat, Gundruk, Momo, gya thuk, ningro, phagshapa et sel roti font partie des plats locaux. Les boissons alcoolisées sont consommées par les hommes et les femmes. Le boeuf est mangé par les Bhutias.

Tamil Nadu

Le Tamil Nadu est connu pour sa conviction profonde que servir de la nourriture aux autres est un service à l'humanité, comme cela est courant dans de nombreuses régions de l'Inde. La région a une cuisine riche comprenant à la fois des plats traditionnels non végétariens et végétariens. La nourriture tamoule se caractérise par son utilisation de riz, de légumineuses et de lentilles, ainsi que par des arômes et des saveurs distincts obtenus par le mélange d'épices telles que la moutarde, les feuilles de curry, le tamarin, la coriandre, le gingembre, l'ail, le piment, la cannelle, le clou de girofle, la cardamome, le cumin, la muscade, noix de coco et eau de rose.

Tripura

Les Tripuri sont les premiers habitants de l'état de Tripura, dans le nord-est de l'Inde. Aujourd'hui, ils comprennent les communautés de Tipra, Reang, Jamatia, Noatia et Uchoi, entre autres. Les Tripuri ne sont pas végétariens bien qu'ils aient une minorité de végétariens Vaishnavite. Les principaux ingrédients de la cuisine tripuri sont les légumes, les herbes, le porc, le poulet, le mouton, les poissons, les tortues, les crevettes, les crabes, les moules d'eau douce, les bigorneaux, les escargots d'eau douce comestibles et les grenouilles.

Uttar Pradesh

Traditionnellement, la cuisine d'Uttar Pradeshi se compose de cuisine awadhi, bhojpuri et mughlai bien qu'une grande majorité de l'état soit végétarienne, préférant le dal, le roti, le sabzi et le riz. Les pauvres et les kachoris sont consommés lors d'occasions spéciales. Le chaat, le samosa et le pakora, parmi les collations les plus populaires en Inde, proviennent de l'Uttar Pradesh. Les plats bien connus comprennent les brochettes, le dum biryani et diverses recettes de mouton. sheer korma, ghevar, gulab jamun, kheer et ras malai font partie des desserts populaires de cette région.

Références Bibliographiques

1. Made in India : Recipes from an Indian Family Kitchen – Meera Sodha
2. Indian Recipes - Madhu Jaffery
3. The Indian Cooking Course – Monisha Bharadwaj
4. The Great Curries of India - Camellia Panjabi
5. Essential Kerala Cook Book – Vijayan Kannampilly
6. I love India – Anjum Anand
7. The Essential Instant Indian Pot Cookbok : Authentic Favours – Archana Mundhe

