

À la source des poivres, baies, graines et autres follicules sauvages...



# LES CURRY

# POUDRE MYTHIQUE



# LE CURRY : ASSEMBLAGE D'ÉPICES UNIVERSEL



## Différences entre curry, poudre de curry, feuille de curry



La première confusion que l'on peut rencontrer vient des différentes définitions que revêt le mot curry. Il peut désigner le plat cuisiné mijoté aux épices. Il nomme la poudre d'épices utilisée dans ce même plat, et enfin, il est le nom vernaculaire donné à la feuille aromatique de Kaloupilé, elle-même utilisée comme épice.

### Le curry cuisiné :

Curry est un mot passe-partout en Inde pour désigner un plat en sauce. Il peut être à base de viande, de poisson et surtout de légumes ou de lentilles (on parle dans ce dernier cas de dhal). Le mot curry découlerait du mot Tamoul kari qui signifie plat mijoté.

### La poudre de curry :

par extension, l'assemblage d'épices utilisé dans ces plats en sauce a été rebaptisé par l'occident curry.

Sur cette base, il devient évident que l'on peut alors trouver toutes sortes d'assemblages, plus ou moins qualitatifs et plus ou moins aromatiques.

En Inde, on lui préfère le mot « massala » (soit « mélange » en hindi).



### La feuille de curry :

L'arbre à curry (*Murraya koenigii*), ou Kaloupilé (ou calloupilé) est un arbuste tropical ayant besoin de beaucoup de chaleur.

Ces feuilles aromatiques sont largement utilisées dans la cuisine indienne et asiatique. Elles sont l'équivalent de notre laurier européen.

**Pour résumer : les feuilles de curry entrent dans la composition de la poudre de curry, élément indispensable des curry mijotés.**



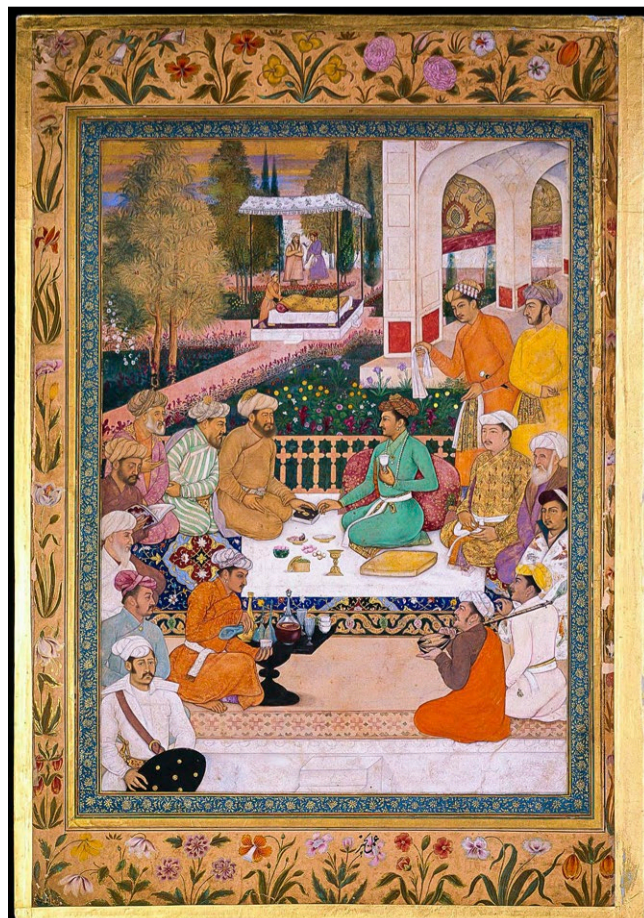
## Petite histoire des currys

Tout comme il existe une multitude de musiques et de combinaisons de notes possibles, la cuisine indienne est beaucoup plus complexe qu'une simple cuisine.

Du sommet de l'Himalaya, aux plages de Goa, la diversité culinaire est extraordinaire. Et la quantité et le type d'épices utilisés pour une recette donnée, varieront d'un village à un autre, d'un foyer à un autre...

La poudre de curry est un mélange subtil et équilibré de multiples ingrédients, dont on dit que la recette est un secret transmis de mère en fille depuis des temps immémoriaux.

D'ailleurs, les Maharadjahs ne se déplaçaient pas sans leur propre spécialiste de ce mélange, les « masalchis ».



Au gré de l'histoire, des conquêtes et des exodes, des découvertes et des échanges, les traditions culinaires se sont exportées, croisées, enrichies...

À la fin du XIX<sup>ème</sup> siècle, les Antilles font partie des possessions britanniques et les engagés indiens apportent avec eux leur recette de curry, en l'améliorant avec les ingrédients locaux : bois d'Inde et baie de la Jamaïque deviennent parties intégrantes du Colombo.

Sur l'île Maurice, le massalé devient un incontournable de la cuisine.

Le Raz el Hanout (littéralement « le haut du panier ») est également appelé « curry du Maghreb »...



## Poudre ou pâte de curry ? Laquelle choisir ?

En Inde et en Asie, la pâte de curry fait partie intégrante de la recette. Les épices sont tout d'abord torréfiées, puis réduites en poudre à l'aide d'un mortier et d'un pilon, avant d'être ajoutées à un corps gras (huile de sésame ou de cacahuète ou ghee en Inde, huile de coco en Thaïlande) et généreusement agrémentées de condiments frais aromatiques (gousses d'ail écrasées, gingembre râpé, coriandre ou persil ciselés,

citronnelle en lamelle...). La pâte obtenue est alors ajoutée au plat mijoté.

Aujourd'hui il est très aisé de se procurer des pâtes de curry, concentrés d'arômes à ajouter facilement aux plats.

Tout comme il est très aisé de les réaliser soi-même selon les ingrédients et les inspirations du moment.

Comme en cuisine : tout est une affaire de goût finalement.



## Quelle couleur ?

La différence de couleurs est due au type d'ingrédients et à leur proportion.

Le curcuma très présent dans **le curry jaune**, apporte aux plats dans lesquels il est utilisé une certaine douceur et une saveur acidulée.

**Le curry rouge** est plus intense et plus « chaud » car riche en piment, lui-même contrebalancé par la présence de paprika.

**Le curry vert** est généralement plus frais et possède des arômes moins complexes que le curry jaune et rouge. Les herbes fraîches qui le constituent (coriandre, persil, céleri, citronnelle) lui confèrent sa belle couleur verte.



## Différence entre curry thaï et curry indien

Il est difficile de donner une réponse tranchée à cette question, tant les variétés de curry indiens et de curry thaï sont nombreuses. Il faut cependant noter que les curry indiens ont souvent comme base des épices séchées torréfiées, auxquelles viennent se mixer

oignons confits, tomates, noix et cacahuètes.

Les currys thaïs sont riches d'ingrédients frais. Rhizomes de galanga, de gingembre et de curcuma, piments et citronnelle frais, herbes aromatiques, feuilles fraîches de kafir ou de curry.



## Comment choisir son curry ?

### LES INGRÉDIENTS

On l'a vu, il existe tant de recettes de curry qu'il est difficile de définir une règle de composition. Les ingrédients de base le plus souvent rencontrés sont : le curcuma, le gingembre, le cumin, le fenugrec et la coriandre. Plus l'assemblage comportera d'ingrédients, plus le nez aromatique sera complexe.

Attention à ne pas tomber dans l'effet inverse : un panachage d'arômes qui, mal combinés entre eux, ne donneraient plus rien d'agréable au nez et au palais !

Enfin un bon curry se passe d'agents de conservation, d'anticoagulants, de colorant ou même de riz, qui n'apporte que du poids au mélange.

### LA FRAÎCHEUR

L'idéal est de mixer ses épices au dernier moment. Dans un souci d'efficacité et de simplicité les poudres de curry font tout aussi bien l'affaire à condition qu'elles soient suffisamment fraîches et non éventées !

Chez Terre Exotique nous préparons nos assemblages par petites quantités et l'achat auprès des producteurs lors des périodes de récolte nous garantit de proposer des préparations très aromatiques.

### LE CONDITIONNEMENT

Quelle que soit l'épice, entière ou en poudre, il est important de la conserver dans un récipient étanche à l'humidité et opaque, pour la garder à l'abri de la lumière.

### LE PLAT

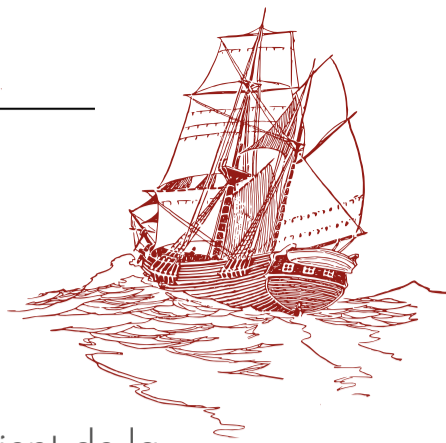
Tout d'abord, attention aux généralités ! Le curry est un art, mais la touche personnelle est essentielle en Inde comme ailleurs ! Il est tout à fait possible de tester un curry jaune de Madras avec des viandes comme avec un dhal de lentilles, le curry noir toasté est aussi bon avec des légumes qu'avec du poisson.

Il est toutefois bon de garder en mémoire que :

- Le curry rouge est pimenté (il se décline bien avec les viandes).
- Le curry vert est lui plus subtil (et s'accorde donc bien avec des mets délicats comme du poisson blanc ou des crustacés).



## Zoom sur le curry breton



Au XVII<sup>ème</sup> siècle, les bateaux partaient de la côte sud de la Bretagne pour rejoindre les comptoirs indiens et en rapporter leurs produits précieux : soie, porcelaine, épices... Nous avons imaginé notre propre Breizh curry. Cet assemblage d'épices nous plonge dans l'histoire de la compagnie des Indes Orientales, au XVII<sup>ème</sup> siècle.

Ces Messieurs de Saint-Malo, corsaires émérites, ont couverts les mers en vue de s'approprier les plus belles épices... et de les restituer pour le bonheur d'un bel accompagnement marin. Recette exclusive ! Très iodé, il sera délicieux sur des produits de la mer.



## Zoom sur le curry noir torréfié



Glané au marché aux épices de Galle, le curry noir torréfié est la recette sri lankaise par excellence. Ses notes toastées et ses arômes robustes ne laissent pas indifférent. Il relève poissons, viandes grillées et poêlées de légumes.



# LE CURRY EN CUISINE

### Recette de base

Voici un mémo pratique, déclinable à l'infini, permettant de s'initier à l'art délicat et délicieux du curry. Facile à réaliser, ces curry peuvent être réalisés en moins de 20 minutes avec les ingrédients « de base » des placards.

Faire revenir le mélange dans une poêle à feu vif pendant 5 à 10 minutes.				À ajouter à la sauce et à faire cuire 5 à 15 minutes selon l'ingrédient	
LE CORPS GRAS	LES ÉPICES	POUR AROMATISER	POUR ALLONGER LA SAUCE	L'INGRÉDIENT DE BASE	LE PETIT PLUS
 Huile de sésame		 Gingembre râpé	 Lait ou crème de coco	 Viande rouge	 Cacahuètes pilées
 Huile de cacahuète		 Ail écrasé	 Tomates en morceaux ou pulpe de tomate	 Viande blanche	 Amandes toastées
 Huile de coco		 Echalotes ciselés	 Yaourt	 Poisson	 Raisins secs
 Ghee ou beurre clarifié		 Oignon en lamelle		 Crustacés	
				 Légumes	

Le Blog

**Terre Exotique**  
Civilisations et Gastronomie

Et toujours plus de recettes et de découvertes sur notre blog

[blog.terreexotique.fr](http://blog.terreexotique.fr)

