

Compte rendu entretien Sivadjody

Samedi 23/04/22

Evocation d'une tradition culinaire – Inde du Sud

A) La crêpe «Idli » ou « Idly » .

La crêpe Idli est faite à base de riz, de lentilles blanches pelées, de graines de fenugrec et de sel. Il y a plusieurs étapes de préparation. D'abord on fait tremper séparément le riz, les lentilles blanches et les graines de fenugrec pendant 3 heures. Ensuite, on mixe séparément le riz, les lentilles et le fenugrec en ajoutant un peu d'eau afin d'obtenir des pâtes onctueuses. On rajoute du sel dans les pâtes, on mélange, et on laisse fermenter dans un endroit chaud. On sait que la pâte est prête lorsqu'elle a doublé de volume. Enfin, on a plus qu'à mettre la pâte dans des moules spéciaux à Idli et à les cuire à la vapeur pendant 10 minutes.

La crêpe Idli est considérée comme un des dix aliments les plus sains au monde par ses ingrédients, elle est même certifiée par l'Organisation Mondiale de la santé.

On accompagne habituellement les crêpes Idli de sauce au pickle d'ail et de sambhar, et on les mange en famille, le matin comme le soir. En Inde on fait des repas longs, on prend le temps de cuisiner et de déguster : c'est un moment de retrouvailles. Mon fils me demande souvent de faire des Idli, cela lui rappelle l'enfance.



B) Sambhar

En Inde, à l'inverse de la France, on utilise beaucoup d'épices différentes pour un même plat. C'est un plat de lentilles aux légumes dans lequel on met presque dix épices ! Il y a le cumin, la coriandre, le piment rouge, le curcuma, le tamarin, le curry, l'ase fétide et le fenugrec. Pour faire le Sambhar on mélange toutes ces épices ensemble et on laisse sécher le mélange vingt jours au soleil. Avec le soleil, la quantité aura réduit, on y ajoute de l'huile. Dans le sud de l'Inde on utilise beaucoup l'huile de sésame ou de coco, alors que dans le nord on utilise plutôt l'huile de castor. Le mélange obtenu de ces épices se conserve un à deux ans ! Se sont généralement les femmes au marché qui vont chercher toutes ces épices et qui préparent ce plat minutieusement.



Le savoir des plantes – Inde du sud

En Inde on accorde une grande importance à la santé et au bien-être. L'Inde est connue pour sa grande variété de cuisines végétariennes et non-végétariennes et pour son Yoga. Il ne s'agit pas seulement de développer une bonne santé physique mais de réaliser l'unification de l'être humain dans ses aspects également psychique et spirituel. Pour cela, la nature est merveilleuse : des plantes que l'on voit dans la vie de tous les jours peuvent guérir de nombreuses maladies et réduire les tensions de l'esprit.

Prenons l'exemple du laurier, saviez-vous que les feuilles de laurier ont le pouvoir d'apaiser les troubles digestifs ? Il suffit d'en prendre en infusion après le repas : prenez 3 à 4 feuilles séchées par tasse et laissez-les infuser pendant 10 minutes. Vous pouvez aussi prendre cette infusion entre les repas pour soigner les états grippaux. Mon fils a attrapé le covid lors de la pandémie et je l'ai soigné avec des plantes. Il était à l'hôpital au début, dans un état critique. Un jour il a vu des cadavres passer et il m'a appelé, paniqué. Je l'ai ramené à la maison et je lui ai donné deux fois par jour un mélange de plantes : de la poudre de noyer des Indes, de la poudre de noix d'arec et du poivre dans une demi-cuillère d'eau. Quelques jours après il était guéri ! Les plantes peuvent faire des miracles si on apprend à les connaître.

Repas festif - Festival Tamil de PONGAL

Le festival tamoul de Pongal en Inde inaugure la moitié lumineuse de l'année, c'est-à-dire lorsque la courbe du soleil commence à monter vers le Nord. La fête a lieu généralement le 14 ou le 15 janvier qui est le premier jour du dixième mois du calendrier tamoul. La fête dure quatre jours et chaque jour a une célébration différente. Le deuxième jour est le plus important, on vénère Surya, le dieu du Soleil, le soleil est vu comme la source de la force vitale sans laquelle nous ne saurions exister. Ce jour-là on met à bouillir du riz avec du lait frais et de la mélasse ou du sucre brun, tôt le matin. Lorsque le mélange déborde tout le monde dit « Pongalô, Pongal ! Pongalô, Pongal ! ». Le nom de la fête vient de là, « Pongal » signifie en effet « déborder » en tamoul. Ce n'est pas seulement le mélange qui déborde, mais aussi l'amour de l'homme pour la nature et l'amour de la nature pour l'homme. C'est un moment de partage, de guérison et de gratitude où chacun peut se retrouver avec lui-même et avec les autres.

