

BABEL CUISINES

Dans chaque numéro, un gourmet du monde nous raconte la cuisine de son pays. Aujourd'hui, Adi Chesson, 36 ans, originaire de la région de Bombay, à l'ouest de l'Inde, et installé en Belgique depuis douze ans.

“Une cuisine intense et sensuelle”

“**M**es premiers souvenirs de notre cuisine remontent à la petite enfance. Je devais avoir 5 ou 6 ans, ma mère préparait le chapati, ce pain traditionnel de chez nous fabriqué sans levure ni levain : l'odeur de la pâte, sa texture, la forme finale... Elle me donnait quelques petites boulettes que je roulais à ma guise. Cette galette parfaitement circulaire me paraissait tellement compliquée à réaliser !

Au fil du temps, j'ai appris à mieux connaître, non pas "la", mais "les" cuisines indiennes. Chez nous, chaque région, chaque sous-région, chaque communauté se définit au travers de sa cuisine avec autant de recettes, de méthodes de préparation et de combinaisons d'ingrédients. En examinant l'assiette d'un Indien, on peut ainsi savoir d'où il vient, qui il est. C'est un marqueur identitaire très fort. Je dirais que c'est une cuisine à la fois authentique et hybride qui, au cours de sa longue histoire, a absorbé diverses influences d'Asie, du Moyen-Orient, du Proche-Orient. Elle continue d'ailleurs de se nourrir sans cesse de cuisines venues d'ailleurs.

On est dans une cuisine moins cadrée, moins formalisée que la cuisine européenne. Il y a davantage de place laissée à l'improvisation, aux mélanges, aux fusions.

Parmi les ingrédients de base, il y a évidemment différentes variétés de riz, mais aussi des céréales anciennes (millet, sorgo...), des féculents (pommes de terre...), une gamme extraordinaire de légumineuses (lentilles, haricots, fèves...) et évidemment d'épices (cumin, curcuma, curry, piment...), qui occupent une place centrale.

C'est une cuisine très intense et sensuelle. Dans nos plats, tous les sens sont titillés avec des goûts prononcés, des parfums multiples, des couleurs vives. Elle active également notre toucher. On mange avec les yeux, mais aussi avec les mains. Ce contact direct avec l'aliment participe de l'expérience du "bien-manger".

C'est une cuisine majoritairement végétarienne, liée à une société majoritairement hindoue (85 %), avec une importante communauté musulmane. La consommation de viande est limitée, voire interdite, mais on en mange.

Au quotidien, c'est à la fois un art et une affaire publique. Elle est préparée par les femmes et commence au... bazar, le grand marché populaire du coin. Un lieu d'émancipation pour ces femmes qui vont quitter un moment leurs murs, parcourir ces étals colorés, choisir minutieusement leurs produits. Manger, c'est enfin un rituel. Tous les touristes qui sont passés par l'Inde ont déjà fait l'expérience d'un repas improvisé au sein d'une famille ou d'un train de nuit. La nourriture réunit et pacifie. C'est une marque d'hospitalité, une expérience toujours partagée. » — **Propos recueillis par H.Do.**



La recette d'Adi

Le daal

“**L**es choses les plus simples sont parfois les plus belles. J'opterai donc pour le daal (ou dahl, du terme sanscrit "séparer"), notre traditionnelle soupe de légumineuses.

Prenez 150 grammes de lentilles corail (mais elles peuvent aussi être brunes, blondes, concassées...). Cuisez-les dans l'eau bouillante, sans sel. Sur le côté, faites rissoler doucement un oignon dans l'huile. Quand les lentilles sont bien cuites, mélangez le tout. Ajoutez ensuite du sel, du cumin, des pétales d'ail coupé très fin, de l'asafoetida (une épice qui facilite la digestion) et vous obtenez un mélange onctueux et parfumé qui peut se manger avec un chapati, du riz, des pommes de terre ou d'autres légumes. Il y a évidemment 1001 façons de décliner le daal. En variant les légumineuses (pois chiches, haricots rouges...), en y ajoutant au choix une plante carminative (gingembre, ail, fenouil...) une tomate, de la coriandre fraîche et en variant les épices (curry, curcuma, piment...). C'est savoureux, énergétique et riche en protéines végétales. Le daal, je ne m'en lasse jamais ! ».



Cette rubrique est réalisée en partenariat avec

Rencontre des continents, une ASBL d'éducation permanente qui utilise notamment la cuisine comme un « outil pédagogique d'émancipation et de mobilisation individuelle et collective » au travers d'ateliers, d'animations et de formations écologiques et politiques.
rencontresdescontinents.be,
02 734 23 24